«Утверждено»

Приказом заведующего

муниципального бюджетного

образовательного учреждения «Детский сад

комбинированного вида №25

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Леонтьев

**Программа**

**по физическому развитию детей от 2-8 лет**

**«КРЕПЫШ»**

Программа по физическому воспитанию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению – физическое развитие.

Используются парциальные программы и учебные пособия:

А.С. Галанов «Игры, которые лечат» ( оздоровительные игры от 1 до 3 лет);

Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам»;

А.Л. Дулин «Конспекты физкультурных занятий для детей»

В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и

гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Разработчики программы: Мотылькова Т.Ю., заместитель заведующего по ВМР.

Синькова Ю.А. , инструктор по ФИЗО;



2014

# Программа по физическому развитию «Крепыш»

Программа по физическому развитию   детей 2-8 лет «Крепыш» разработана в соответствии с ООП МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 25, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО и является частью основной образовательной программы ДОУ, разработанной участниками образовательного процесса.

Программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до  8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по   направлению -   физическое развитие.

Используются парциальные программы:

 Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам».

А.С. Галанов «Игры, которые лечат» ( оздоровительные игры от 1 до 3 лет)

 А.Л. Дулин  «Конспекты физкультурных занятий для детей».

В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров « Развивающая педагогика оздоровления»

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Информационная записка……………………………. ……………………………………………………………………. | 2 |
| 2.Пояснительная записка……………………………………………………………………………………………………… | 3 |
| 2.1.Цели и задачи по реализации программы……………………………………………………………………………….. | 4 |
| 2.2.Принципы и подходы к общеобразовательной программе…………………………………………………………….. | 4 |
| 2.3.Возрастные и индивидуальные особенности детей……………………………………………………………………... | 6 |
| 3.Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении ……………………………………………… | 9 |
| 3.1.Режим дня …………………………………………………………………………………………………………………. | 9 |
| 3.2.Щадящий режим…………………………………………………………………………………………………………... | 11 |
| 3.3. Сетка двигательной активности…………………………………………………………………………………………. | 12 |
| 3.4.Система физкультурно – оздоровительных мероприятий……………………………………………………………… | 12 |
| 3.5. Модель организации жизнедеятельности детей………………………………………………………………………... | 16 |
| 4.Содержание психолого – педагогической работы………………………………………………………………………… | 19 |
| 4.1.Промежуточные результаты……………………………………………………………………………………………… | 28 |
| 4.2.Промежуточные результаты освоения программы……………………………………………………………………... | 33 |
| 4.3.Планируемые результаты…………………………………………………………………………………………………. | 44 |
| 4.4.Система мониторинга достижения планируемых результатов………………………………………………………… | 45 |
| 5. Вариативная часть программы…………………………………………………………………………………………….. | 47 |
| Приложение 1………………………………………………………………………………………………………………….. | 52 |
| Приложение 2………………………………………………………………………………………………………………….. | 55 |
| Приложение 3………………………………………………………………………………………………………………….. | 57 |
| Приложение 4………………………………………………………………………………………………………………….. | 59 |
| Приложение 5………………………………………………………………………………………………………………….. | 61 |
| Приложение 6………………………………………………………………………………………………………………….. | 63 |
| Приложение 7………………………………………………………………………………………………………………….. | 66 |

Приложение 8…………………………………………………………………………………………………

**1.Информационная записка.**

1. Юридический адрес: 665458, Российская Федерация, Иркутская область, г. Усолье-Сибирское, проспект Комсомольский, 34;
2. Ф.И.О. заведующего: Леонтьев Вячеслав Валентинович;
3. Ф.И.О. заместителя по ВМР: Мотылькова Татьяна Юрьевна;
4. Ф.И.О. разработчика: Синькова Юлия Александровна, Мотылькова Татьяна Юрьевна;
5. Режим работы: с 7.00ч. до 19.00ч. ежедневно, кроме субботы и воскресенья;
6. Плановая мощность - 140человек, фактическая мощность - 140 человек;
7. Количество групп: общеразвивающие - 5гр; логопедическая - 1

из них: подготовительная (6-7лет) – 1 гр.;

cтаршая (5-6лет) – 1гр.;

средняя (4-5 лет) -1гр.;

вторая младшая (3-4 года) – 1 гр.

первая младшая (2-3 года) -1гр ;

логопедическая (смешанная) 1гр;

**2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физическому развитию детей 2-8 лет разработана в соответствии с ООП МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №25» , в соответствии с введением в действие ФГОС ДО. Программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

Используются парциальные программы:

Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам».

А.Л. Дулин «Конспекты физкультурных занятий для детей»

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.

-Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).

-СанПиН 2.4.1.3049 – 13

-Устав ДОУ

-Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф

-ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

**2.1. Цель и задачи** по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель:** формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

**Задачи:**

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать основы двигательной и гигиенической культуры;

- развивать у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;

- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;

- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

**2.2. Принципы и подходы к формированию программы.**

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;

- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;

- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;

- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).

-принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).

-принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)

-принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).

-принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).

-принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).

- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).

-принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).

-принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

Методы обучения.

* Словесный: обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
* Наглядный: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).

- Практический: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

**2.3.** Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Младший дошкольный возраст: от 2 до 4**

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становиться доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

**Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)**

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёсшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1.Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2.В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9.У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10.Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

**3.Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей:**

**3.1** режим дня

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации двигательной деятельности;

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;

- самостоятельной деятельности детей;

- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

В старшем дошкольном возрасте, в соответствии с важностью предшкольного периода, организованная образовательная деятельность предполагает проведение занятий с детьми, которые осуществляются как увлекательная игровая деятельность, направленная на решение актуальных, интересных детям задач.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение (режим дня в холодный и теплый период времени смотри в приложении 1).

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию должна проходить не ранее чем через 30 - 40 мин после еды.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей проходит по установленному расписанию.

**Длительность НОД по физическому развитию в разных возрастных группах в течение года.**

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Длительность занятий, мин |
| Первая младшая | 8 - 10мин |
| Вторая младшая | 15 мин |
| Средняя | 20 мин |
| Старшая | 25 мин |
| Подготовительная  к школе | 30 – 35 мин |

В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста. (Приложение 2)

**3.2** Щадящий режим

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурный зал, физкультурные уголки в группах со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием изготовленным руками педагогов и родителей. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие» составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников (Приложение 3). В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок, фитотерапию (Приложение 4). Дети, перенесённые заболевания, освобождаются от активной двигательной активности по рекомендации медицинских специалистов и находятся под наблюдением работников ДОУ. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами дополнительного образования в работе с детьми. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног (Приложение 5). Это благотворно сказывается на самочувствии детей.

**3.3** сетка двигательной активности

**Распределение количества НОД по физическому развитию в разных возрастных группах на учебный год.**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество занятий | | Количество часов | | |
| в неделю | в год | в неделю | в месяц | в год |
| Первая младшая | 2 | 96 | 16-20 мин | 1, 2 часов | 14 часа |
| Вторая младшая | 3 | 144 | 40-45мин | 3час | 36 часа |
| Средняя | 3 | 144 | 60-70 мин | 4часов | 48 часа |
| Старшая | 3 | 144 | 75-80 мин | 5 часов | 60 часа |
| Подготовительная  к школе | 3 | 144 | 90-100 мин | 6 часов | 72часа |

**3.4 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

**План спортивных развлечений** и **праздников**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная  группа | Количество  проведения | | Продолжительность  проведения | |
| развлечение | праздник | развлечение | праздник |
| Первая младшая | сюжетное игровое 1 раз в месяц |  | 10-15 мин |  |
| Вторая младшая | 1 раз в месяц |  | 15-20 мин |  |
| Средняя | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 20 - 25 мин | 45 мин |
| Старшая | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 25-30 мин | до 1 часа |
| Подготовительная группа | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | до 1 часа |

**Перспективный план «ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ» ( можно проводить на свежем воздухе)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Сентябрь*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Хоровод» Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.  Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов  Кружим, кружим хоровод, ох, веселый мы народ!  До того мы закружились, что на землю повалились.  Бух! (*На последней фразе дети приседают.)*  2.Игровое упражнение «Гуляем». Воспитатель произносит рифмованный текст, дети ходят между разложенными обручами, имитирующими лужи.  Я иду, я иду, поднимаю ножки.  У меня на ногах красные сапожки.  Ой-ой-ой, посмотри, лужа-то какая,  Ой-ой-ой, посмотри, лужа-то большая.  3.Игра «Карусель». У воспитателя в руках обруч, к которому привязаны разноцветные ленты. Дети берутся за ленты, воспитатель в центре двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу.  Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,  А потом, а потом все бегом, бегом, бегом!  Тише-тише, не бегите, карусель остановите.  Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра.  4.Игра «Воробушки и автомобиль». Дети-воробушки садятся на скамейку-гнездышко. Воспитатель изображает автомобиль. После его слов: «Полетели, воробушки на дорожку» - дети поднимаются и бегают, размахивая крылышками. По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в гнездышко!» - автомобиль выезжает, воробушки улетают (садятся на скамейку). Автомобиль уезжает.  5.«Раз, два, три, к дереву беги». Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он им скажет. Если воспитатель говорит: «Раз, два, три к дереву беги», дети бегут к дереву и ждут воспитателя.  Если воспитатель скажет: «Раз, два, три, к кустику беги», бегут к кустам и ждут воспитателя.  6.Игровое упражнение «Найди флажок». Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает детям закрыть глаза, а сам в это время раскладывает флажки по площадке. Затем говорит: «Ищите флажки». Дети ходят по площадке, ищут, нашедшие подходят к воспитателю. Он собирает у детей флажки, затем снова раскладывает, игра повторяется. | Ходьба,  приседание  Ходьба  Бег  Бег  Бег  Ходьба | Обручи  Обруч с лентами  Скамейка  Скамейка, флажки |
| ***Октябрь*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Вейся, венок». Вместе с воспитателем дети водят хоровод вокруг дерева, произнося:  Выйдем, выйдем погулять, погулять в садочек,  Будем листья собирать, сделаем веночек.  Много листьев наберем, желтеньких и красных,  И веночки мы сплетем из листочков разных.  Воспитатель говорит: «Подул ветерок, разлетелись листочки!» (дети выполняют бег по площадке). После слов «вейся, венок, завивайся, да не путайся» дети бегут к воспитателю и снова встают в хоровод.  2.Игра «Мой веселый звонкий мяч». Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Отбивает его рукой, произнося слова:  Мой веселый звонкий мяч, ты куда помчался вскачь?  Красный, желтый, голубой, не угнаться за тобой.  Дети прыгают на месте, пока звучат слова стихотворения. Затем воспитатель говорит: «Сейчас догоню!», дети убегают.  3.Игровое упражнение «Пузырь». Дети вместе с воспитателем, держась за руки, образуют небольшой круг.  Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,  Оставайся такой, да не лопайся.  Произнося слова, играющие отходят назад, и держась за руки, пока воспитатель не скажет «лопнул пузырь!» Тогда они отпускают руки и приседают, говоря «хлоп!» Можно также держаться за руки и двигаться к центру круга, произнося при этом «ш-ш-ш» (воздух выходит).  4.Игра «Самолеты». Воспитатель говорит: «К полету приготовиться, завести моторы!» – дети выполняют вращательные движения руками перед грудью и произносят «Р-р-р». По сигналу «полетели!» - дети разводят руки в стороны и летят, разбегаются в разные стороны. По сигналу «на посадку!» - дети садятся на скамейку.  5.Игровое упражнение «Позвони в колокольчик».  Воспитатель берет маленький колокольчик на шнурке и держит в руке или подвешивает так, чтобы он находился несколько выше вытянутых вверх рук ребенка. Подпрыгнув, ребенок должен коснуться колокольчика (выполнять прыжок можно как с места, так и с разбега).  6.Игра «Акула и рыбки». Дети-«рыбки» плавают. По сигналу воспитателя: «Акула!» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик обозначить шнуром или канатом).  7.Игра «Солнышко и дождик». Дети сидят на корточках за чертой, воспитатель говорит: «Солнышко! Идем гулять.» Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию, присаживаются на корточки. | Бег, ходьба  Прыжки, бег  Ходьба, приседание  Бег  Прыжки  Бег  Бег | Мяч  Колокольчик на шнурке  Канат (шнур) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ноябрь*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Воробушки и кот». Дети-воробушки в своих гнездышках (обручи, нарисованные круги) на одной стороне площадки. На другой стороне – кот. Когда кот «дремлет», воробушки вылетают на дорогу, клюют зернышки, перелетают с места на место (приседают, бегают). Кот просыпается, бежит за воробушками, а те прячутся в своих домиках. Сначала роль кота выполняет воспитатель, затем кто-то из детей.  2.«Поймай перышко». На конец небольшой палочки, прута привязывают шнурок и к нему перышко. Воспитатель держит прут так, чтобы перышко не слишком быстро летало над головой ребенка. Ребенок, подпрыгивая, старается поймать его.  3.Игровое упражнение «По тропинке». На земле на расстоянии 25-30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут два шнура) длиной 2,5-3 м. Дети медленно идут по тропинке туда и обратно.  4.Игра «Зайцы и волк». Дети-зайцы прячутся за кустами, деревьями. В стороне, под кустом, находится волк. Дети выбегают, прыгают, щиплют травку. Используется текст:  Зайки скачут скок, скок, скок –  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают,  Не идет ли волк?  С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев. Сначала роль волка выполняет воспитатель.  5.Игра «Принеси кубик». Дети сидят или стоят на одной стороне площадки. Напротив, на расстоянии 6-8 м от них, на скамейке расставлены кубики. По сигналу воспитателя дети идут к кубикам, берут их и направляются к воспитателю. Затем по сигналу дети бегут к скамейке, кладут кубики и возвращаются обратно.  6.Игра «Лохматый пес». Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребенок, на противоположной стороне, изображает пса. Дети тихонько подходят к нему, произнося:  Вот лежит лохматый пес,  В лапы свой уткнувши нос,  Тихо, смирно он лежит,  Не то дремлет, не то спит.  Подойдем к нему, разбудим  И посмотрим, что-то будет?  Дети приближаются и, как только заканчивается стихотворение, пес вскакивает, громко лает. Дети разбегаются, пес старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место. | Бег  Прыжки  Ходьба, равновесие  Прыжки, бег  Ходьба, бег  Бег | Обручи  Шнур с перышком, привязанный к палке  Шнуры  Скамейка, кубики |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Декабрь*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Поезд».  Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – паровоз, остальные – вагоны. По сигналу («гудок») поезд двигается вперед, сначала, потом быстрее, и затем дети переходят на бег. После слов «поезд подъезжает к станции» дети замедляют движение, поезд останавливается. Детям предлагается выйти, поиграть на полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну и продолжают движение.  2.Игра «Снег идет».  Воспитатель читает стихотворение:  Белый снег пушистый в воздухе кружится  И на землю тихо падает, ложится.  Дети бегают, кружатся, изображая легкие снежинки.  3.Игра «Догони меня».  Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети стараются поймать его. Когда дети подбегают к воспитателю, он говорит: «Убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места. Темп бега невысокий, при повторе направление бега меняется.  4.Игра «Зайка беленький сидит».  Дети-зайки сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им выбежать на полянку. Воспитатель произносит текст, а зайцы выполняют соответствующие движения (изображают ладонями ушки, хлопают в ладошки, подпрыгивают):  Зайка беленький сидит и ушами шевелит,  Вот так, вот так он ушами шевелит.  Зайке холодно сидеть надо лапочки погреть,  Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть.  Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать,  Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать.  Мишка\* зайку напугал,  Зайка прыг и ускакал.  Дети-зайцы бегут на свои места, а воспитатель с игрушкой их пытается догнать.  \*Можно использовать любую игрушку и называть ее (котик, песик и т.д.)  5.Игровое упражнение «Снежные мячики».  Дети лепят снежки (используют готовые, сделанные заранее), подбрасывают их вверх и ловят, кидают вперед.  6.Игровое упражнение «Сбей флажок».  Воспитатель предлагает детям сбить воткнутый в снег флажок слепленным из снега комом. | Бег, ходьба  Бег с поворотами  Бег  Бег, прыжки  Метание  Метание | «Снежки»  Флажок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Январь*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Снежинки и ветер».  Воспитатель произносит слова:  А сейчас я посмотрю,  Кто умеет веселиться,  Кто мороза не боится!  По сигналу воспитателя «Снежинки!» дети ходят в медленном темпе по площадке, кружатся. По сигналу «Ветер!» дети-снежинки разлетаются по площадке (выполняют легкий бег).  2.Игровое упражнение «Снайперы».  Воспитатель разбрасывает по площадке снежки, произнося слова:  Поскорее подбирайте  Мои белые снежки,  И в мишень метко бросайте,  Покажите, как ловки.  Дети бросают снежки в мишень (нарисованный круг).  3.Игра «Поймай снежинку».  Воспитатель вращает снежинку по кругу, а дети ее ловят.  4.Игровое упражнение «Зайки-попрыгайки».  Воспитатель читает стихотворение:  А под елкой зайки,  Зайки-попрыгайки.  Скок да скок, прыг да скок,  Зайки-попрыгайки.  Дети прыгают до окончания текста, затем – после паузы – можно повторить упражнение.  5.Игра «Мороз Красный Нос».  Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 м и произносит слова:  Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос.  Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей!  Выходите, зайчики! Девочки и мальчики!  *(Дети идут навстречу воспитателю.)*  - Заморожу! Заморожу!  Дети разбегаются, а воспитатель пытается поймать их.  6.Игра «Кто добросит до флажка».  Дети лепят снежки и по очереди друг за другом бросают их до флажка, воткнутого в снег.  7.Игровое упражнение «Хоровод».  Воспитатель читает стихотворение:  Встали звери все в кружок,  Ай да елочка-дружок.  Дети ходят по кругу, держась за руки. Игра повторяется 2-3 раза со сменой направления движения. | Бег, ходьба  Метание  Бег, прыжки  Прыжки  Бег  Метание  Ходьба | Мишень, «снежки»  Снежинка на веревке  Флажок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Февраль*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Снежинки и ветер». Дети выполняют движения в соответствии с текстом:  Снежинки, снежинки по ветру летят.  Снежинки, снежинки на землю хотят. *(Легкий бег.)*  А ветер все дует сильней и сильней,  Снежинки кружатся быстрей и быстрей. (*Бег с поворотами вокруг себя.)*  Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,  Снежинки слетелись в большой снежный ком. *(Дети бегут к воспитателю и приседают на корточки рядом друг с другом.)*  2.Игровое упражнение «Куры в огороде». Детская площадка – огород. На одной стороне площадки натягивается лента на уровне груди ребенка (дом для кур). На другой ставится стул, там находится сторож. Воспитатель дает сигнал: «Идите, курочки, гулять», дети-куры подлезают под ограду и выходят на площадку (огород), где бегают, «кудахчут», ищут корм. Сторож замечает кур, хлопает в ладоши – гонит их из огорода, говоря: «Кыш-кыш!» Дети убегают в дом, подлезая под ленту. Сторож обходит площадку и садится на стул. Площадь огорода можно ограничить ориентирами. Роль сторожа сначала выполняет воспитатель..  3.Игровое упражнение «Попади в воротики». Дети сидят на скамейке. По очереди они встают, подходят к отметке, у которой лежат мячи. Нужно прокатить мяч в воротики, которые находятся на расстоянии трех шагов от ребенка. Прокатив 2-3 мяча, ребенок идет и собирает их. Затем задание выполняет следующий.  4.Игра «Веселые зайчата». Воспитатель читает стихотворение:  Ну-ка дружно все присели,  Друг на друга поглядели.  Лапками похлопали: хлоп да хлоп,  Хлоп да хлоп.  - Что у зайцев на макушке?  - Пляшут весело там ушки.  Раз подскок, два подскок –  Поскакали все в лесок.  Дети выполняют движения по тексту.  5.Игровое упражнение «Кто тише?». Дети вместе с воспитателем идут с одного конца площадки на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на носочках, так, что бы их не было слышно. Дети продолжают ходьбу на носках, стараясь идти как можно тише. | Бег, бег с поворотами  Бег, ходьба, лазание  Метание  Прыжки  Ходьба | Лента, стул  Мячи, воротики |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Март*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игровое упражнение «Едут автомобили». Дети выполняют ходьбу и бег по площадке с обручем в руках.  2.Игра «Птички в гнездышках». На площадке с одной стороны разложены обручи по количеству детей. Дети стоят в обручах – птички в гнездах». По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. Воспитатель имитирует кормление птиц в разных местах площадки, дети присаживаются на корточки, стучат пальцами по коленям – «клюют» корм. После слов «полетели птички в гнезда» дети бегут и занимают свои обручи. Когда игра хорошо усвоена, можно класть 3-4 больших обруча-гнездышка, в каждом по 2-3 ребенка («в гнезде живет несколько птичек»). Воспитатель следит, чтобы дети не толкались, помогали друг другу встать в обруч.  3.Игра-забава «По ровненькой дорожке». Дети вместе с воспитателем идут по площадке, проговаривая текст. (Дети выполняют движения по тексту.)  По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке  Шагают наши ножки: раз-два, раз-два. *(Идут шагом.)*  По камешкам, по камешкам…  В ямку – бух! *(Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, приседают, поднимаются.)*  После нескольких повторений текст меняется:  По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,  Устали наши ножки, устали наши ножки,  Вот наш дом – здесь мы живем. *(Дети бегут в «дом», заранее условленное место.)*  4.Игра-забава «Лошадки». Дети делятся на две группы: одни – «лошадки», другие – «конюхи». У конюха вожжи (скакалка), которые они одевают на лошадок по сигналу воспитателя. Темп бега в парах задает воспитатель: тихо, рысью или вскачь. Затем лошадей отпускают на луг, а конюхи садятся отдыхать. После повторения дети меняются ролями. Усложнение: конюхи должны поймать лошадок, одеть скакалку – «запрячь». Предлагать детям разные сюжеты поездок: на скачки, за сеном, в лес за дровами.  5.Игра «Курочка-хохлатка». Воспитатель изображает курицу, а дети цыплят. Один ребенок (постарше) – кошка. Кошка садится в сторонке. Курочка с цыплятами ходит по площадке, говоря:  Вышла курочка-хохлатка, с нею желтые цыплятки,  Квохчет курочка: «Ко-ко, не ходите далеко».  Приближаясь к кошке, воспитатель говорит:  На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка…  Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.  Кошка мяукает и бежит за цыплятами, которые убегают в «дом». «Курица» защищает цыпляток, разводя руки в стороны: «Уходи, кошка, не отдам тебе цыплят!» | Бег, ходьба  Бег, приседания  Ходьба, прыжки  Бег, ходьба, прыжки в парах  Бег, ходьба | Обручи  Обручи по количеству детей  Скакалки, по одной на пару |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Апрель*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Полетели птички».  Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту:  Полетели птички, птички-невелички *(бег по площадке, руки в стороны).*  Сели птички, посидели *(присесть),*  Опять полетели *(бег в разных направлениях).*  2. Игра «Принеси предмет».  Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне разложены предметы (погремушки, флажки, игрушки). Воспитатель просит одного ребенка добежать до игрушек, взять одну и принести. Рассмотрев с детьми игрушку, просит отнести ее обратно. То же задание предлагает другому ребенку. Дети могут выполнять задание и по двое-трое одновременно.  3.Игра «Найди свой цвет».  В разных сторонах площадки воспитатель кладет обручи и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – желтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На сигнал: Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.  4.Игра «Мыши в кладовой».  Дети-мышки находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 50 см от земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится кошка (воспитатель). Кошка засыпает, и мыши потихоньку бегут в кладовую, нагибаются и подлезают, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются, изображают, что грызут корку. Кошка просыпается и ловит мышей, а те убегают в свои норки. В дальнейшем роль кошки берет на себя кто-то из детей.  5.Игра «Солнышко и дождик».  По сигналу воспитателя: «Солнышко светит» - дети с листочками в руках кружатся, бегают по участку; по сигналу: «Пошел дождик» - приседают.  6.Игровое упражнение «Переступи».  Дети переступают через дорожку, высоко поднимая ноги.  7.Игровое упражнение «Попади в цель».  В песочнице нарисовать круг или квадрат. Дети бросают мяч обеими руками в нарисованную цель. Мяч бросать снизу или другим удобным для ребенка способом. | Бег, ходьба  Бег  Бег  Бег, лазание  Бег, приседание  Ходьба  Метание | Игрушки (флажки)  Кегли, обручи  Веревка  Листочка  Шнуры  Мячи среднего размера |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Май*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Наседка и цыплята».  Дети–цыплятки и воспитатель–наседка находятся за натянутой на высоте 35-40 см веревкой – в «доме» на одной стороне площадки. На другой стороне сидит большая птица. Наседка выходит из дома, ищет корм, зовет цыплят: «ко-ко-ко». На зов цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке, вместе гуляют. По сигналу «Большая птица!» - цыплята убегают в дом, подлезая под веревку. Роль наседки впоследствии может выполнять ребенок.  2.Игровое упражнение «Прокати мяч».  Дети становятся перед шнуром в одну шеренгу. У каждого руках мяч большого диаметра. По сигналу «Покатили!» - дети сильным движением отталкивают мяч двумя руками вперед, а затем бегут за ним. Если размеры площадки позволяют, , то игровое упражнение выполняют вся группа одновременно.  3.Игра «Мыши в кладовой».  Дети-мышки находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне натянута веревка на высоте 50 см от уровня земли – это кладовка. Сбоку от играющих находится кошка (воспитатель). Кошка засыпает, и мыши потихоньку бегут в кладовую, пролезают под веревкой, чтобы не задеть ее. В кладовой они присаживаются и делают вид, что грызут сухари. Кошка просыпается , мяукает и бежит за мышами, а те быстро убегают в свои норки. В дальнейшем роль кошки может выполнять кто-либо из детей.  4.Игра «Кролики».  По одну сторону площадки ставятся дуги. На противоположной стороне – стул, это дом сторожа (воспитатель). Площадка – это луг. Воспитатель говорит: «Кролики сидят в клетках». Дети садятся на корточки за дугами. (По 4-5 человек у одной дуги.) Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте на лугу, поешьте травки». Кролики пролезают под дугами, бегают, прыгают. «Бегите в клетки!» - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, пролезая под дугу. Игра повторяется.  5.Игровое упражнение «Попади в цель».  В песочнице нарисовать квадрат или круг. Дети бросают мяч среднего размера обеими руками в нарисованную цель. Мяч бросать снизу или другими удобными способами.  6.Игровое упражнение «Удержи равновесие».  Спокойная ходьба за воспитателем или бег врассыпную по площадке. По сигналу воспитателя дети встают на край песочницы и удерживают равновесие. Затем снова ходьба в чередовании с бегом. | Бег, лазание, ходьба  Владение мячом, бег  Бег, лазание  Бег, прыжки,  лазание  Метание мяча  Равновесие, ходьба, бег | Веревка  Мячи по количеству детей, шнур  .  Веревка  4-5 дуг, стул  Мячи по количеству детей |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ И ПРАЗДНИКОВ**

**II младшая и средняя группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | тема | задачи |
| сентябрь | «Прогулка в осенний лес» | 1.Обогащать опыт детей при выполнении общеразвивающих и основных движений;  2.Формировать правильную осанку;  3.Воспитывать любовь к русскому народному творчеству. |
| октябрь | «Здравствуй осень» | 1.Отрабатывать прыжки с продвижением вперёд; повторить игры «Жмурки», «Колокольчик».  2.Разивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве;  3.Воспитывать интерес к физическим упражнениям. |
| ноябрь | «Котята» | 1.В игровой форме упражнять в прыжках, беге, подлезании, спрыгивании с небольшой высоты.  2.Вырабатывать первоначальное представление о ЗОЖ (на анализе поведения кошки: чистоплотная, подвижная).  3.Воспитывать уверенность в своих силах. |
| Декабрь | «Весёлые поросята» (по мотивам английской народной сказки «Три поросёнка») | 1.В игровой форме упражнять в метании предметов; развивать ловкость в ходьбе по гимнастической скамейке.  2.Способствовать формированию правильной осанки.  3.Вызывать положительный эмоциональный настрой. |
| январь | «Бабушка и колобок в гостях у малышей» (по мотивам русской народной сказки «Колобок») | 1.В игровой форме упражнять в прыжках с передвижением вперёд, в лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках.  2.Способствовать укреплению свода стопы.  3.Воспитывать дисциплину. |
| февраль | Зимний спортивный праздник «Храбрецы и удальцы» | 1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.  2.Фоспитывать желание заниматься спортом.  3.Активизировать творческое воображение детей, прививать любовь к русским народным традициям. |
| март | «Мойдодыр в гостях у ребят» | 1.Развивать двигательную активность:  ловкость, выносливость, быстроту реакции; закреплять умение свободно двигаться по залу.  2.Закреплять знания о пользе воды.  3.Доставлять радость от встречи с любимыми героями сказок Чуковского. |
| Апрель | «В гости к нам пришёл Петрушка» | 1.В игровой форме закреплять прыжки с продвижением вперёд и метании мелких предметов; упражнять в лазанье по гимнастической лестнице.  2.Способсвоватьформировагию правильной осанки.  3.С помощью игр создать положительный эмоциональный настрой. |
| Май | «День здоровья» | 1.Развивать ловкость в ходьбе с преодолением препятствий, быстроту в смене действий через игровые упражнения и задания.  2.Напомнить правила личной гигиены.  3.Воспитывать чувство сплочённости в детском коллективе. |
| июнь | Летний спортивный праздник «Русские игрища» | 1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в русских народных играх.  2.Способствовать закаливанию детского организма.  3.Воспитывать уверенность в своих силах. |

**Старшая и подготовительная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | тема | задачи |
| сентябрь | «Красный, жёлтый, зелёный» | 1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в играх и эстафетах с правилами дорожного движения.  2.Способствовать укреплению свода стопы.  3.Воспитывать уверенность в знаниях правила дорожного движения. |
| октябрь | «Осенняя олимпиада» | 1.Упражнять детей в беге на скорость, в метании мяча на дальность и в цель, в прыжках в длину с места и с разбега в прыжковую яму.  2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.  3.Воспитывать желание заниматься спортом. |
| ноябрь | «Поездка в джунгли» | 1.Закреплять умение лазать по лестнице; развивать меткость и ловкость в метании малого мяча в горизонтальную цель.  2.Укреплять мышцы ног и спины.  3.Воспитывать уверенность в своих силах. |
| декабрь | «Спорт – это сила и здоровье» | 1.Упражнять в прыжках из обруча в обруч, подлезание под дуги разными способами, в беге с препятствиями.  2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.  3.Воспитывать чувство коллективизма и товарищества. |
| январь | «Зимушка – Зима» - зимний спортивный праздник. | 1.Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве в подвижных играх и эстафетах.  2. Укреплять мышцы рук, ног, туловища.  3.Воспитывать желание заниматься физкультурой, сопереживать за свою команду. |
| февраль | «Эстафета для сильных и смелых» - посвящённая Дню защитника отечества. | 1.Развивать память, мышление; учиться быстро, действовать по сигналу, преодолевать различные препятствия.  2.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.  3.Воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине. |
| март | «Здоровье дарит Айболит» | 1.Упражнять в передаче мяча разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках с заданием.  2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.  3.Воспитывать чувство коллективизма,  Сопереживания за свою команду. |
| апрель | «Делай как мы, делай лучше нас» | 1.Упражнять в прыжках, в метании предметов в цель, в беге между предметами «змейкой», в подбрасывании и ловле мяча в играх – эстафетах.  2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.  3.Воспитывать уверенность в своих чувствах. |
| май | «День Здоровья» | 1.Развивать ловкость, координацию движения, реакцию, ориентировку в пространстве через подвижные игры и эстафеты.  2.Способствовать формированию правильной осанки и укреплению свода стопы.  3.Воспитывать желание быть здоровым. |
| июнь | « Дети разных народов» -  летний спортивный праздник | 1.Развивать физические качества через игры эстафеты.  2.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.  3.Воспитывать уверенность в своих силах. |

**3.5 Модель организации воспитательно-образовательного процесса.**

**Младший дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| направления | 1-я половина дня | 2-я половина дня |
| Физическое развитие | -самомассаж биологически активных точек  - гимнастика для ушей  -дыхательная гимнастика  - гимнастика для восстановления носового дыхания  -беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни  -уроки здоровья  - Самостоятельная двигательная деятельность  - Утренняя гимнастика  - Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями  - организованная совместная деятельность по физическому развитию (2 раза в неделю)  - Двигательная деятельность на прогулке  -оздоровительный бег  -индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств | -закаливающие процедуры  - профилактика плоскостопия  - профилактика близорукости  - профилактика правильной осанки  - чтение художественной литературы  - рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни  - Гимнастика после сна (ежедневно)  -корригирующая гимнастика (ежедневно)  - Физкультурный досуг (1 раз в месяц)  - Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми- Подвижные игры разной интенсивности, спортивные кружки, секции, музыкально-двигательная гимнастика  - рассматривание иллюстраций о спорте |

**Средний дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| направления | 1-я половина дня | 2-я половина дня |
| Физическое развитие | -самомассаж биологически активных точек  - гимнастика для ушей  -дыхательная гимнастика  - гимнастика для восстановления носового дыхания  -беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни  -уроки здоровья  - беседы о последовательности и необходимости выполнения процедур закаливания, культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания  - Самостоятельная двигательная деятельность  - Утренняя гимнастика  - Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и  между занятиями  - организованная деятельность по физическому развитию (бассейн)  - Двигательная деятельность на прогулке | -закаливающие процедуры  - профилактика плоскостопия  - профилактика близорукости  - профилактика правильной осанки  - чтение художественной литературы  - рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни  - Гимнастика после сна  - Физкультурный досуг  - Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми  -игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств  -игры и упражнения для развития силы  -игры и упражнения для развития выносливости  -игры и упражнения для развития гибкости  -игры и упражнения для развития координации движений |

**Старший дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| направления | 1-я половина дня | 2-я половина дня |
| Физическое развитие | -- Самостоятельная двигательная деятельность (физкультурное оборудование, тренажеры)  -- Утренняя гимнастика  - Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями  - Физкультурные занятия (бассейн)- Двигательная деятельность на прогулке   * -индивидуальная работа по развитию физических качеств   - Уроки здоровья  -Игры по развитию умений описывать свое самочувствие  -Беседа о здоровом образе жизни, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования  -Проблемная ситуация по формированию умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом | -- Гимнастика после сна  - Физкультурный досуг  -Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми  -Двигательная деятельность на прогулке  -подвижные игры разной интенсивности  -Индивидуальная работа по развитию физических качеств  - Двигательная деятельность по интересам  -работа с дидактическим материалом по физическому воспитанию  -Тематический досуг  -Корригирующая гимнастика  - закаливающие процедуры (ходьба по мокрым дорожкам, босохождение, обширное умывание и др.)  -Беседы о здоровом образе жизни  -Игровая задача по формированию культурно-гигиенических навыков  -Проектная деятельность по здоровьесбережению  - Час двигательного творчества  -игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств  -игры и упражнения для развития силы  -игры и упражнения для развития выносливости  -игры и упражнения для развития гибкости  -игры и упражнения для развития координации |

«Модель организации непосредственно образовательной деятельности на неделю по возрастным группам составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей (Приложение 6) - сетка занятий.

**4**. **СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «Физическое развитие».**

**Цели:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, охрана здоровья и формирование основы культуры здоровья, через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

-сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Задачи | Название программы, методического пособия, автор (если раздел в комплексной, название радела, страницы) | Дидактическое обеспечение (раб. Тетради, фонотека, сюжетные картинки, дидактические игры, оборудования, подборка художественных произведений и т.д.) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3-4 года | 1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опы­та: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. 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 у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соот­ветствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости. 5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, ин­терес к физическим упражнениям. 6. Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрос­лом) и признаках здоровья человека. 7. Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопас­ного поведения. 8. Развивать интерес к изучению себя, своих физических возмож­ностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья). 9. Обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использо­вания. 10. Формировать осторожное и осмотрительное отношение к потен­циально опасным для человека ситуациям. | -Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.  Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31  - Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.  -Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.  Образовательная область «Здоровье» стр.37  - «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г  - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская  - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993 | - Уголок физической культуры:  Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;  - иллюстрации о спорте;  - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;  -фонотека;  - тематические альбомы;  - Дидактические игры по формированию культуры здоровья;  - наборы картин по здоровому образу жизни;  - тематические альбомы |
| 4-5 лет | Задачи воспитания и развития детей   1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:   -уверенному и активному выполнению основных элементов тех­ники общеразвивающих упражнений, основных движений, спор­тивных упражнений;  -соблюдению и контролю правил в подвижных играх;  -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;  -умению ориентироваться в пространстве;  -восприятию показа как образца для самостоятельного выпол­нения упражнения;  -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.   * 1. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые каче­ства, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.   2. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.   -Способствовать становлению интереса детей к правилам здоро­вьесберегающего поведения.  -Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрос­лом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.  -Способствовать сохранению и укреплению физического и пси­хического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима. | -Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.  Образовательная область  - Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.  -Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду  -М.Ю. Картушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми.  Образовательная область «Здоровье» стр.37  - «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г  - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская  - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993 | - Уголок физической культуры:  Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;  - иллюстрации о спорте;  - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;  -фонотека;  - тематические альбомы;  - Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.  - Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.  - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием  - зеркало;  - игры по теме «Познай себя»;  - Дидактические игры по формированию культуры здоровья;  - наборы картин по здоровому образу жизни;  - тематические альбомы |
| 5-6 лет | 1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:   -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным на­пряжением выполнения всех видов упражнений (основных движе­ний, общеразвивающих упражнений);  -формировать первоначальные представления и умения в спор­тивных играх и упражнениях;   * учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;   -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;  -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и ма­лышами.   * 1. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.   2. Формировать осознанную потребность в двигательной активнос­ти и физическом совершенствовании.   -Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопас­ного поведения.  -Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.  -Способствовать развитию самостоятельности детей в выполне­нии культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.  -Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувст­вия, недомогания.  -Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, об­ращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.  -Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психи­ческого здоровья детей. | -Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.  Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31.  - Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.  -Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду  -М.Ю. Картушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми  Образовательная область «Здоровье» стр.123  - Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г  - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская  - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993 | - Уголок физической культуры:  Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;  - иллюстрации о спорте;  - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;  -фонотека;  - тематические альбомы;  - Дидактические игры по формированию культуры здоровья;  - наборы картин по здоровому образу жизни;  - тематические альбомы  - Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.  - Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.  - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием  - игры по теме «Познай себя»; |
| 6-8 лет | 1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.  2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:  -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;  -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;  -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;  ***Закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементар­ное планирование двигательной деятельности;***  -развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.  3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, вынос­ливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.  4.Формировать осознанную потребность в двигательной активно­сти и физическом совершенствовании.  5.Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и чело­веческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.  6.Обогащать и углублять представления детей о том, как поддер­жать, укрепить и сохранить здоровье.  7.Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиени­ческих навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.  8.Обеспечить сохранение и укрепление физического и психиче­ского здоровья детей. | -Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.  Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31    - Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.  -Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.  -М.Ю. Картушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми  Образовательная область «Здоровье» стр.345  - «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г  - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская  - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993 | - Уголок физической культуры:  Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;  - иллюстрации о спорте;  - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;  -фонотека;  - тематические альбомы;  - Дидактические игры по формированию культуры здоровья;  - наборы картин по здоровому образу жизни;  - тематические альбомы  - Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.  - Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.  - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием  ролевых игр, досугов;  - игры по теме «Познай себя |

Для каждой возрастной группы разработаны комплексно-тематические планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями. (**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (см. Приложение 7**).

**ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

**Перспективный план проведения консультаций с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **средняя группа** | **Форма проведения** |
| **сентябрь** | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Папка-передвижка |
| **октябрь** | «На занятие в парк» | Открытое занятие |
| **ноябрь** | «Организация начального обучению плаванию малышей» | Инд. консультация |
| **декабрь** | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| **январь** | «Физическое воспитание в семье» | Инд. консультация |
| **февраль** | «В здоровом теле-здоровый дух» | Инд. консультация |
| **март** | «Утренняя гимнастика – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| **апрель** | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |
| **май** | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **старшая группа** | **Форма проведения** |
| **сентябрь** | «Учите детей правильному дыханию» | Открытое занятие |
| **октябрь** | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Папка-передвижка |
| **ноябрь** | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| **декабрь** | «В здоровом теле-здоровый дух» | Инд. консультация |
| **январь** | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» | Папка-передвижка |
| **февраль** | «Физическое воспитание в семье» | Папка-передвижка |
| **март** | «За здоровьем - босиком!» | Инд. консультация |
| **апрель** | «физическая культура– средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| **май** | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **подготовительная к школе группа** | **Форма проведения** |
| **сентябрь** | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» | Папка-передвижка |
| **октябрь** | «Целевые прогулки, как средство повышения двигательной активности детей» | гр. род, собрание |
| **ноябрь** | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Инд. консультация |
| **декабрь** | «Утренняя гимнастика – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| **январь** | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| **февраль** | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |
| **март** | «Физическое воспитание в семье» | Открытое занятие |
| **апрель** | «В здоровом теле-здоровый дух» | Папка-передвижка |
| **май** | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |

**4.1 ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**I младшая группа**

* Переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками.
* Освоил ходьбу.
* Участвует в играх, двигательных упражнениях;
* Имитирует танцевальные движения
* Проявляет интерес к овладению основными движениями.

**II младшая группа.**

* Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигает­ся, его двигательный опыт достаточно многообразен.
* Интересуется разнообразными физическими упражнениями, дей­ствиями с физкультурными пособиями.
* При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соот­ветствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
* Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
* Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Стремится соблюдать элементарные пра­вила здорового образа жизни. Имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоро­выми.
* С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, по­ложительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания, радуется своей самостоятельности и результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные иг­рушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.).
* С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

**Средняя группа.**

* Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной дея­тельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, вы­носливость, гибкость.
* Уверенно и активно выполняет основные элементы техники ос­новных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
* Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчи­вость для достижения хорошего результата, потребность в двига­тельной активности.
* Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
* Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятель­ность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
* Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контро­лирует и соблюдает правила.
* Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
* Ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше 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.
* Ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
* Стремится к самостоятельному выражению своих витальных по­требностей, осуществлению процессов личной гигиены, их пра­вильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).
* Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрос­лому в организации процесса питания, режимных моментов.
* Осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного по­ведения во взаимодействии со сверстниками.
* Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Старшая группа.**

* Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
* В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
* В поведении четко выражена потребность в двигательной деятель­ности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
* Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выпол­няет упражнения. Способен творчески составить несложные ком­бинации (варианты) из знакомых упражнений.
* Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выпол­нения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
* В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удоволь­ствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и де­ловую активность, эмоциональную отзывчивость.
* Ребенок мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
* Имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддер­жать, укрепить и сохранить его.
* Ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения:
* умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, эле­ментарными навыками личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, вымыть уши, причесать волосы и т. п.);
* умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;
* владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, использует правильно вилку и нож, пользуется салфеткой и т. д.); различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их;
* умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз, физические упражнения, укрепляющие осанку, опорно-дви­гательный аппарат, утреннюю гимнастику;
* проявляет интерес к закаливающим процедурам и спортивным упражнениям;
* умеет различать некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя ведет в лесу;
* готов оказать элементарную помощь себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
* проявляет внимание к заболевшему близкому взрослому, умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от пережи­ваний, развеселить, увлечь игрой.

**Подготовительная к школе группа**

* Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опьгг богат.
* Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
* 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, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершен­ствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двига­тельной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
* Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
* Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.
* Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание).
* Обладает представлениями о полезных и вредных привычках; о поведении во время болезни (необходимость приема лекарств, вы­полнения рекомендаций врача и пр.).
* Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть уши, причесывать волосы и т. п.).
* Способы определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.
* Выполняет правила культуры еды (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом, правильно пользоваться вилкой и ножом, салфеткой и т.д.); раз­личает полезные и вредные для здоровья продукты питания.
* Умеет делать простейшую дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, делает зарядку.
* Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

**4.2 ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

**4 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Динамика формирования интегративных качеств** |
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Физическое развитие.**  У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятель­ности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к не­которым двигательным действиям и подвижным играм. |
| **2. Любознательный, активный** | **Физическое развитие.**  Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения. |
| **3.Эмоционально отзывчивый** | **Физическое развитие.**  Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий. |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками** | **Физическое развитие**  Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения** | **Физическое развитие.**  Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие. |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | **Физическое развитие.**  Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе.** | **Физическое развитие.**  Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы. |
| **8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | **Физическое развитие.**  Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ. |
| **9. Овладевший необходимыми умениями и навыками** | **Физическое развитие[[1]](#footnote-1)** |

**5 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Динамика формирования интегративных качеств** |
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Физическое развитие**    Физические возможности детей значительно возрос­ли: движения их стали значительно более уверенными и разнообраз­ными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигатель­ной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непо­слушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.  Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказы­вает о последовательности и необходимости выполнения культурно- гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий. |
| **2. Любознательный, активный** | **Физическое развитие.**  Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым. |
| **3. Эмоционально отзывчивый** | **Физическое развитие.**  Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ. |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками** | **Физическое развитие.**  Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы. |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения** | **Физическое развитие.**  Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений. |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | **Физическое развитие.**  Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе** | **Физическое развитие.**  Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др. |
| **8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | **Физическое развитие.**  Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их. |
| **9. Овладевший необходимыми умениями и навыками** | **Физическое развитие.** |

**6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Динамика формирования интегративных качеств** |
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Физическое развитие.**  Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, прояв­ляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявле­нию индивидуальности.  Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать. |
| **2. Любознательный, активный** | **Физическое развитие.**  Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений. |
| **3. Эмоционально отзывчивый** | **Физическое развитие.**  Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья. |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками** | **Физическое развитие.**  Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты. |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые**  **нормы и правила поведения** | **Физическое развитие.**  Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение. |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | **Физическое развитие.**  Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе** | **Физическое развитие.**  Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках. |
| 8. **Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым. |
| **9. Овладевший необходимыми умениями и навыками** | **Физическое развитие.**  - определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих, называть и показывать, что именно болит (какая часть тела, орган);  - различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употреблять их;  - соблюдать правила безопасного поведения в подвижных играх спортивном зале;  - выбирать одежду и обувь, соответствующую погоде. |

**7-8 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Итоговые результаты (7-8 лет)** |
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Физическое развитие.**  У ребенка сформированы основные физические ка­чества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, прояв­ляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного ре­зультата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, не­обходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, ут­ренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. |
| **2. Любознательный, активный** | **Физическое развитие.**  Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений. |
| **3. Эмоционально отзывчивый** | **Физическое развитие.**  Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других. |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками** | **Физическое развитие.**  Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты. |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения** | **Физическое развитие.**  Демонстрирует освоенную культуру движений. |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | **Физическое развитие.**  Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе** |  |
| **8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | **Физическое развитие.**  Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат. |
| **9. Овладевший необходимыми умениями и навыками** | **Физическое развитие.** |

**4.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)

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

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.**

-двигательные умения и навыки.

-двигательно-экспрессивные способности и навыки.

-навыки здорового образа жизни.

**Первая младшая группа**

**-** Вызывает эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;

- Активно выполняет упражнения вместе с воспитателем;

- Умеет двигаться по сигналу.

- Осваивает построение и перестроение;

- Осваивает общеразвивающие упражнения;

- Основные движения;

- Подвижные игры.

**Вторая младшая группа:**

**-** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Средняя группа:**

**-** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

**-** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа:**

**-** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**4.4 Система мониторинга достижения планируемых результатов.**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее – система мониторинга) обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по физическому развитию путём критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Диагностика физического развития дошкольников

Уровень развития физических качеств оценивается с помощью тестирования детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран – мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Т.И. Бабаева, Гогоберидзе Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. «Психолого-педагогический мониторинг в дошкольном учреждении. Глава Технология психолого-педагогического мониторинга физического воспитания» В.Г. Алямовская;

Для проведения контрольных упражнений необходим:

- секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды,

- измерительная лента длиной 2м,

- сектор для прыжков,

- беговая дорожка на 10м, 30м, 300м,

- флажок, свисток,

- ориентиры для старта и финиша,

- линейка для измерения глубины наклона от -10 до 0 и от 0 до + 25 с ценой одного деления равной 5 мм,

- зрительные ориентиры, игрушки.

Оценка физической подготовленности проводится 1 раз в год.

**Вариативная часть.**

Физическое развитие детей является приоритетным в деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №25». В последние годы в детский сад поступает большое количество детей с ослабленным здоровьем. Физически ослабленные дети подвержены быстрому утомлению, эмоциональное настроение и мышечный тонус снижены. Это в свою очередь отрицательно повлияет на характер их умственной работоспособности в школе. Поэтому педагогическим коллективом было принято решение особое внимание уделить физическому развитию детей. С целью повышения качества педагогического процесса педагоги творчески используют методические пособия по физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников:

- "Физическая культура для малышей" С.Н.Лайзане,

- "Поиграем, малыш!" И.П.Дайлидене,

- "Конспекты физкультурных занятий" А.Л.Дулин,

Деятельность педагогического коллектива направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Эффективность системы достигается в результате обеспечения комплексного подхода к организации данной работы со стороны: воспитателей, медицинских работников, педагога-психолога, инструктора по физической культуре, инструктора по плаванию, музыкальных руководителей и родителей, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей развития воспитанников. Педагогами своевременно осуществляется диагностическая работа. Полученные данные анализируются, выявляются причины, отрицательно влияющие на состояние здоровья детей. По результатам диагностики педагогом-психологом разрабатываются рекомендации для коррекции отклонений в развитии каждого ребенка. Это позволяет грамотно планировать работу по физическому развитию детей.

В ДОУ созданы благоприятные условия для успешного решения задачи физического развития детей. Функционирует спортивный зал , в котором создана благоприятная среда для физкультурно-оздоровительной работы с детьми всех возрастных групп. Спортивный зал также используется для проведения «прогулок» в холодное время года, происходит снижение температуры ( +8 - 10градусов) за счет сквозного проветривания( до прихода детей). Дети одеты в теплую обувь, шерстяные шапочки, легкие курточки, колготки Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья. Оборудование соответствует возрастным возможностям детей и санитарным требованиям. В каждой группе оборудованы уголки физической культуры с необходимым набором пособий.

Центром организации разнообразной двигательной деятельности на прогулке служит спортивная площадка, которая включает в себя оборудование, позволяющее разнообразить двигательную активность детей. Для стимулирования двигательной деятельности в зимнее время года заливается каток для игры в хоккей и обучения катанию на коньках, оборудуются дорожки для скольжения, валы для перешагивания, лабиринты для хождения, прокладывается лыжня.

**«Дополнительные образовательные услуги».** В соответствии с приоритетным направлением деятельности ДОУ в дошкольном учреждении оказываются следующие дополнительные услуги:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область | название | Возраст детей | Количество занятий в неделю | Методическое обеспечение | Дидактическое обеспечение |
| Физическая культура | «Степ – аэробика» - общефизическое развитие детей | 5-6 лет | 2 | Бабенкова Е.А. «Как помочь ребенку стать здоровым» М.: Астель, 2003  Кузьмин В.Д. «Дыхательная гимнастика» ростов-на-Дону, 2000 г.  Сулин Е.В. «Занятие по физкультуре в детском саду» М.ТЦ. Сфера, 2010г. | Степ-платформы, фитболы, коврики, фонограммы детских песен. |
| «Школа мяча» - обучение детей старшего дошкольного возраста элементам игр с мячом (волейбол, баскетбол) | 6-8 лет | 2 | Адашкевичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» М. Просвещение, 1983  Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.: Айрис-Пресс, 2004  Степаненкова Э.Я. «методика физического воспитания» М.Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005  Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.» М.: ТЦ сфера, 2005 | Мячи разных размеров и видов.  Корзины баскетбольные.  Сетка волейбольная |

**«Организация работы психолого-медико-педагогического консилиума».**

На базе дошкольного учреждения в соответствии с положением действует психолого-медико-педагогический консилиум (ПМПК),

**целью** которого является обеспечение диагностико-коррекционного психолого-медико-педагогического сопровождения воспитанников с ограниченными возможностями здоровья и/или состояниями декомпенсации, исходя из реальных возможностей образовательного учреждения и в соответствии со специальными образовательными потребностями, возрастными и индивидуальными особенностями, состоянием соматического и нервно-психического здоровья обучающихся, воспитанников.

**Задачами** ПМПк являются:

- выявление и ранняя (с первых дней пребывания ребенка в образовательном учреждении) диагностика отклонений в развитии и/или состояний декомпенсации;

- профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов;

- выявление резервных возможностей развития;

- определение характера, продолжительности и эффективности специальной (коррекционной) помощи в рамках имеющихся в Учреждении возможностей;

- разработка индивидуальных рекомендаций педагогам для обеспечения обоснованного дифференцированного подхода в процессе обучения и воспитания детей;

- подготовка и ведение документации, отражающей актуальное развитие ребенка, динамику его состояния, уровень школьной успешности;

- организация взаимодействия между педагогическим коллективом школ, дошкольных образовательных учреждений и родителями;

- участие в просветительской деятельности, направленной на повышение психолого-педагогической, медико-социальной и правовой культуры педагогов, родителей, детей;

- консультирование родителей (законных представителей), педагогических, медицинских и социальных работников, представляющих интересы ребенка.

В основе работы ПМПк лежат следующие **принципы**:

- принцип объективности в определении образовательного маршрута, т.е. вывод делается после многократных опросов и различных методик обследования идентичного характера с учетом медицинской документации;

- принцип качественного анализа, т.е. учитывается не только конечный результат, но и сам процесс работы (как ребенок преодолел трудности, как воспринял помощь, как заинтересовался заданием и пр.);

- принцип доступности (задание должно отвечать возрастным возможностям ребенка и охватывать материал соответствующего обучения);

- принцип обучения (каждое задание носит обучающий характер);

- комплексный характер в установлении диагноза клинико-психо-лого-педагогического исследования с учетом всех видов медицинских исследований.

**Функциями** ПМПк являются:

- диагностическая – распознавание характера отклонений в поведении или учении; изучение социальной ситуации развития, положения в коллективе; выделение доминанты нравственного развития; определения потенциальных возможностей и способностей учащихся (воспитанников);

- воспитательная – разработка проекта педагогической коррекции в виде ряда воспитательных мер, рекомендуемых классному руководителю (учителю начальных классов, воспитателю), родителям, педагогам-предметникам, самому ребенку; непосредственное воспитательное воздействие на личность ребенка в ходе взаимодействия с ним;

- реабилитирующая – защита интересов ребенка, попавшего в неблагоприятные семейные или воспитательно-образовательные условия.

Приложение 1

**Режим дня** (холодный период времени)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Подгот. гр. | Старшая гр. | Средняя гр. | 2-я мл..гр. | 1-я мл.гр. |
| Самостоятельная, совместная деят-сть  (игры, личная гигиена, зарядка) | 7.00-8.30 | 7.00- 8.25 | 7.00- 8.20 | 7.00-8.15 | 7.00-8.05 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 –8.50 | 8.25 – 8.45 | 8.20 – 8.40 | 8.15 – 8.40 | 8.05 – 8.25 |
| Самостоятельная деятельность | 8.50-9.00 | 8.45 - 9.00 | 8.40 - 9.00 | 8.40-9.00 | 8.25-9.00 |
| Организованная деятельность  (1мл- по подгруппам) | 9.00-11.05 | 9.00-10.45 | 9.00-10.10 | 9.00-9.45 | 9.00-9.10  9.20-9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 11.05 -12.15 | 10.45 -12.05 | 10.10-11.50 | 9.45-11.10 | 9.30-10.50 |
| Возвращение с прогулки | 12.15-12.30 | 12.05-  12.20 | 11.50-12.05 | 11.10-11.25 | 10.50-11.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30 –13.00 | 12.20- 12.50 | 12.05- 12.35 | 11.25-11.55 | 11.10-11.40 |
| Подготовка к дневному сну, сон | 13.00 –15.00 | 13.00-15.00 | 12.50-15.00 | 12.05-15.00 | 11.55-15.00 |
| Самостоятельная деят-ть (гимнастика после сна, личная гигиена) | 15.00-15.35 | 15.00-15.30 | 15.00-15.25 | 15.00-15.20 | 15.00-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.35- 15.45 | 15.30-15.40 | 15.25-15.35 | 15.20-15.40 | 15.10-15.25 |
| Организованная деятельность | - | - | - | 15.40-15.55 | 15.40-15.50  16.00-16.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры на воздухе | 15.45 -17.50 | 15.40-17.40 | 16.00-17.25 | 16.00-17.10 | 16.10-17.10 |
| Возвращение с прогулки | 17.50-18.10 | 17.40-18.00 | 17.25-17.55 | 17.10-17.35 | 17.10-17.20 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.10 –18.30 | 18.00-18.20 | 17.55-18.15 | 17.35-17.55 | 17.20-17.40 |
| Прогулка | 18.30-19.00 | 18.20-19.00 | 18.15-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |

**Режим дня (теплый период времени)**

**в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении**

**«Детский сад комбинированного вида №25»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Подгот.  (6-7 лет) | Старшая  (5-6 лет) | Средняя гр.  (4-5 лет) | 2-я мл..гр.  (3-4 года) | 1-я мл. гр.  (2-3л.) |
| Самостоятельная, совместная деят-сть (игры, личная гигиена, зарядка) | 7.00-8.40 | 7.00- 8.30 | 7.00- 8.20 | 7.00-8.10 | 7.00-8.05 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.40 –8.50 | 8.30 – 8.45 | 8.20 – 8.40 | 8.10 – 8.40 | 8.05 – 8.25 |
| Самостоятельная деятельность | 8.50-9.00 | 8.45 - 9.00 | 8.40 - 9.00 | 8.40-9.00 | 8.25-9.00 |
| Организованная деятельность  (на воздухе) | 9.00-9.30 | 9.00-9.25 | 9.00-9.20 | 9.00-9.15 | - |
| Прогулка | 9.30 -12.30 | 9.25 -12.20 | 9.20-12.05 | 9.15-11.25 | 9.00-11.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30 –13.00 | 12.20- 12.50 | 12.05- 12.35 | 11.25-11.55 | 11.10-11.40 |
| Подготовка к дневному сну, сон | 13.00 –15.30 | 13.00-15.30 | 12.50-15.30 | 12.05-15.30 | 11.55-15.30 |
| Самостоятельная деят-ть (гимнастика после сна, личная гигиена) | 15.30-15.40 | 15.30-15.40 | 15.30-15.40 | 15.30-15.40 | 15.30-15.40 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.40- 15.50 | 15.40-15.50 | 15.40-15.50 | 15.40-15.50 | 15.40-15.55 |
| Организованная деятельность  (на воздухе) | - | - | - | - | 16.00 – 16.10 |
| Прогулка, игры на воздухе | 15.50 -18.10 | 15.50-18.00 | 15.50-17.55 | 15.50-17.35 | 16.10-17.20 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.10 –18.30 | 18.00-18.20 | 17.55-18.15 | 17.35-17.55 | 17.20-17.40 |
| Самостоятельная деятельность на прогулке | 18.30-19.00 | 18.20-19.00 | 18.15-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |

Приложение 2

**Протокол обследования физической подготовленности детей** группы № год

Воспитатели:

Инструктор по физкультуре: Синькова Ю.А.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФАМИЛИЯ  ИМЯ  РЕБЁНКА | БЫСТРОТА | | ЛОВКОСТЬ | | ГИБКОСТЬ | | СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА | | РАВНОВЕСИЕ | | ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ | |
| Бег 30 м | | Челночный бег  3 по 10 | | Наклон вперёд, сидя ноги врозь | | Прыжок в длину с места | | Сохранение позы Ромберга | | Бег 300 м | |
| Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Сводная диагностика по физическому развитию**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название группы, возраст** | **Количество детей** | Быстрота | | | **Количество детей** | Ловкость | | | **Количество детей** | Скоростно-силовые качества | | | **Количество детей** | Равновесие | | | **Количество детей** | Общая выносливость | | | **Количество детей** | Гибкость | | |
| *Бег 30 м* | | | *Челночный бег 3 по 10* | | | *Прыжок в длину с места* | | | *Сохранение позы Ромберга* | | | *Бег 300 м* | | | *Наклон вперёд (и.п: сидя, ноги врозь)* | | |
| **В** | **С** | **Н** | **В** | **С** | **Н** | **В** | **С** | **Н** | **В** | **С** | **Н** | **В** | **С** | **Н** | **В** | **С** | **Н** |
| (1мл)  2-3лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (2мл)  3года |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (средняя)  4 года |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (старшая)-  5 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \логопедическая  5 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №7(под.)-  6-8 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

*Высокий уровень* – означает, что ребёнок выполнил результат, соответствующий высокому уровню по оценочной таблице определения.

*Средний уровень* – говорит о промежуточном положении.

*Низкий уровень* – указывает на невыполнение необходимого результата, предусмотренного в данной возрастной группе.

Приложение 3

**Сетка двигательной активности.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Форма организации | Младший возраст | | Старший возраст | |
| младшая группа | средняя группа | старш. группа | подгот. группа |
| Организованная деятельность | | | | | |
| 1. | Самостоятельная двигательная деятельность | 30-40 мин | 30 мин | 35 мин. | 40 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика (ежедневно) | 6 - 8 мин. | 6 - 8 мин. | 8-10 мин. | 10-12 мин. |
| 3. | Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю) | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| 4. | Физ. Занятие на воздухе  (1 раз в неделю) | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин |
| 5. | Физминутки (ежедневно) | 2мин. | 2мин. | 4мин. | 4мин. |
| 6. | Подвижные игры (ежедневно не менее 2- 4 раз) | 6 -10 мин. | 10 - 15 мин. | 15 - 20 мин. | 15 -20 мин. |
| 7. | Спортивные упражнения  (1 раз в неделю) | 10 мин. | 10мин. | 15 мин. | 20 мин. |
| 8. | Кружок по хореографии | - | 20мин. | 25 - 30 мин. | 30 мин. |
| 9. | Игровые упражнения на прогулке (ежедневно) | 5 мин. | 5мин. | 5мин. | 5 мин. |
| 10. | Бодрящая гимнастика       (ежедневно) | 5 - 10 мин. | 5 -10 мин. | 5 - 10  мин. | 5 - 10 мин. |
| 11. | Пешие прогулки  (1 раз в неделю) | - | 20 мин. | 20  мин. | 20 мин. |
| 12. | Индивидуальная работа (ежедневно) | 5 мин. | 5 мин. | 6 мин. | 6 мин. |
| 13. | Оздоровительные игры (2 раза в неделю) | 10 мин. | 10 мин. | 15  мин. | 15 мин. |
| 14. | Спортивные игры (1 раз неделю) | - | 15 мин. | 20  мин. | 20 мин. |
| 15. | Самостоятельная двигательная деятельность (1раз в неделю) | 15 мин. | 20 мин. | 20  мин. | 25 мин. |
| 16. | Спортивные развлечения  (1 раз в месяц) | 20 мин. | 30 мин. | 30  мин. | 40 - 50 мин. |
| 17. | Спортировенные праздники  (2 раз в год) | 20 мин. | 40 мин. | 60 - 90 мин. | 60 - 90 мин. |
| 18. | Неделя здоровья | 2 раза в год | | | |

Приложение 4

**Организация щадящего оздоровительного режима**

**в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении**

**«Детский сад комбинированного вида №25»**

Щадяще-оздоровительный режим назначается детям после острых заболеваний как реабилитационный, в период адаптации. Этот режим обеспечивает ребенку с первого дня пребывания его в дошкольном учреждении постепенный переход на общий режим.

**Элементы щадящего режима.**

1**. Сон.**

Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.

2. **Кормление.**

Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; компенсировать недоедание дома; по показаниям соблюдать диету; давать фрукты, овощи и натуральные соки дома; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы.

3. **Организация бодрствования**.

Обеспечить частый контакт с взрослыми, дать возможность поиграть с любимой игрушкой, иногда уединиться для любимого занятия (рисование, разглядывание картинок и другое). Во время обязательных занятий увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не начинать обучение новому, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности.

4.**Физическое воспитание**.

Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); разрешить заниматься в обычной одежде и обуви; во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; рекомендовать элементы лечебной дыхательной гимнастики родителям; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от –10° до –15° С) Не отменять занятия утреней гимнастикой.

5. **Закаливание.**

Обеспечить дневной сон на открытом воздухе, на верандах при температуре от –15° до +30° С. В зимнее, осеннее время года особое внимание следует уделять соответствию одежды ребенка температуре воздуха в помещении и на воздухе; перед сном прочищать нос тампоном, смоченным в теплом подсолнечном или другом масле; при проведении водных процедур повысить температуру воды на 5-7° С по сравнению с той, которая применялась до острого заболевания, или проводить обливание (контрастным методом) только водой высокой температуры (36° С); температура воды для питья должна быть на 5° С выше, чем до болезни; одевать ребенка на прогулку последним, забирать с прогулки первым.

Приложение 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма**  **закаливания** | **Закаливающее воздействие** | **Длительность (мин. в день)** | | | |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-8 лет** |
| Утренняя гимнастика  (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении | Воздушная ванна | Индивидуально | | | |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности  (в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п. | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности  (на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | 2 раза в день по 2 часа | | 2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа | 2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа |
| с учетом погодных условий | | | |
| Полоскание горла (рта) после обеда[[2]](#footnote-2) | Закаливание водой в повседневной жизни | 3-7 | 3-7 | 3-5 | 3-5 |
| Подготовка и сама процедура | | | |
| Дневной сон  без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующими СанПиН | | | |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями  (контрастная воздушная ванна) | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.) | 5-15 | | | |

Приложение 6

**Модель организации жизнедеятельности детей в МБДОУ Д/С КВ № 25, связанна с приоритетным направлением по физическому развитию детей.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Группы ДОУ | Периодичность | Ответственный |
| **I. МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае) | Старшая медсестра  Инструктор по физо. культуре, воспитатели групп |
| 2. | Диспансеризация | все | 1 раз в год | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все  группы | Ежедневно | Воспитатели групп, инструктор по физкуль­туре, музыкальные руководители |
| 2. | Физическое развитие  А) в зале  Б) на воздухе | Все группы | 3 раза в неделю  2 раза  1 раз | Инструктор по физкультуре  Воспитатели групп |
| 4. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 5. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 6. | Час двигательного творчества | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. | Физкуль­турные досуги | Все | 1 раз в месяц | инструктор по физкультуре |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год | инструктор по физкуль­туре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп, инструктор по плаванию |
| 9. | День здоровья | Все группы, кроме ясель­ной | 1 раз в месяц | Инструктор по физкуль­туре, инструктор по пла­ванию, ст. медсестра, му­зыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10. | Каникулы | Все группы | 2 раза в год | Все педагоги |
| Дополнительная двигательная деятельность. | | | | |
| 11 | «Школа мяча» | Старшие, подготовительные | 2 раза в неделю | Инструктор по физкуль­туре |
| 12 | «Степ-аэробика» | Старшие, подготовительные | 2 раза в неделю | Инструктор по физкуль­туре |
| 13 | «Семейное плавание» | Первые младшие | 2 раза в неделю | Инструктор по физкуль­туре |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2 | Кислородный коктейль | Все группы  группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 3 | Фитотерапия | Все группы | 2 раза в год | Ст.медсестра |

Приложение 7

**Перспективный план**

**непосредственно образовательной деятельности**

**во II младшей группе**

**СЕНТЯБРЬ**

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Учить:**  **-**ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. «Пройдём по дорожке».  *Подвижная игра* «Лохматый пёс» | **Упражнять:**  **-**ползание на четвереньках по прямой;  -в прыжках на двух ногах на месте «Мячики».  *Подвижная игра* «Птички»  *Малоподвижная игра*«Найдём птичку»  . | **Учить**:  -энергично отталкивать мяч двумя руками «Прокати и догони».  *Подвижная игра* «Мой веселый, звонкий мяч».  *Малоподвижная игра*«Найди мяч». | **Упражнять**:  -подлезать под шнур с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки».  *Подвижная игра* «Найди свой домик»  *Малоподвижная игра*«Найдём жучка». |

*Физическое развитие*: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».

Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

**ОКТЯБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляя положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять:**  -сохранять устойчивое  равновесие в ходьбе по доске «Пойдём по мостику»;  -в перепрыгивании через шнур.  *Подвижная игра*«Догони мяч».  *Малоподвижная игра*«Угадай, кто кричит?» | **Упражнять:**  -в прыжках из обруча в обруч;  **-**в прокатывании мяча друг другу.  *Подвижная игра*«Ловкий шофёр».  *Малоподвижная игра*«Машины поехали в гараж». | **Упражнять:**  - прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч»;  - ползание между предметами, не задевая их «Проползи-не задень».  *Подвижная игра* «Зайка серый умывается».  *Малоподвижная игра*«Найдём зайку». | **Упражнять:**  -в ползании на четвереньках «Крокодильчики».  - в ходьбе и беге между предметами «Пробеги-не задень»  *Подвижная игра* «Поймай комара» |

*Физическое развитие*: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкивать мячи при катании.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

**НОЯБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять:**  -сохранять равновесие  в ходьбе по доске «В лес по тропинке»;  - в прыжках с продвижением вперёд «Зайки-мягкие лапочки».  *Подвижная игра* «Зайка серый умывается»,  *Малоподвижная игра* «Где спрятался зайчонок?» | **Упражнять**:  -в прыжках из обруча в обруч «Через болото»  -в прокатывании мяча друг другу «Точный пас»  *Подвижная игра* «Мишка бурый».  *Малоподвижная игра*«Найдём бочонок с мёдом». | **Упражнять:**  -в прокатывании мяча между предметами «Прокати - не задень»  -в ползании на четвереньках между предметами «Проползи – не задень».  *Подвижная игра* «Наседка и цыплята».  *Малоподвижная игра* «Найдём цыплёнка» | **Упражнять:**  - в ползании по доске с опорой на ладони и колени быстро «Паучки».  - в ходьбе - руки в стороны, свободно балансируют.  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой»,  *Малоподвижная игра* «Где спрятался мышонок?» |

*Физическое развитие*: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный инструктором по ФК.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

**ДЕКАБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять:**  -в ходьбе между предметами «Пройди – не задень».  **-**в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд «Лягушки - попрыгушки».  *Подвижная игра* «Лягушки».  *Малоподвижная игра* «Найдём лягушонка». | **Упражнять:**  -в прыжках со скамейки на мат.  **-**в прокатывании мяча друг другу.  *Подвижная игра*» Коршун и птенчики».  *Малоподвижная игра* «Найдём птенчика» | **Упражнять:**  -в прокатывании мяча между предметами «Не упусти!».  -в ползании под дугу*«Проползи – не задень».*  *Подвижная игра* «Кролики» | **Упражнять:**  -в ползании по доске «Жучки на брёвнышке»  -в ходьбе по доске боком приставным шагом «Пройдём по мостику».  *Подвижная игр а*«Самолёты».  *Малоподвижная игра* «Каравай» |

*Физическое развитие*: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде.

**ЯНВАРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять:**  -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске «Пройди - не упади».  -в прыжках из обруча в обруч «Из ямки в ямку».  *Подвижная игра*«Коршун и цыплята»  *Малоподвижная игра* «Найдём цыплёнка» | **Упражнять**:  -в прыжках на двух ногах между предметами «Зайки - прыгуны».  -в прокатывании мяча между предметами.  *Подвижная игра* «Мой веселый, звонкий мяч».  *Малоподвижная игра*«Угадай, кто кричит?» | **Упражнять**:  -в прокатывании мяча друг другу «Прокати - поймай».  -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата»  *Подвижная игра «*Мишка бурый».  *Малоподвижная игра* «Медведь». | **Упражнять**:  -в ползании под дугу, не касаясь руками пола. - в ходьбе по доске «По тропинке».  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой» |

*Физическое развитие*: развивать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

**ФЕВРАЛЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**: **-**в перешагивании попеременно правой и левой ногой через шнуры «Перешагни – не наступи».  **Повторить:**  -прыжки из обруча в обруч без паузы «С пенька на пенёк»  *Подвижная игра*» Найди свой цвет». | **Упражнять**:  -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги «Весёлые воробышки»  -в прокатывании мяча между предметами «Ловко и быстро!»  *Подвижная игра*» Воробышки в гнёздышках».  *Малоподвижная игра*» Найдём воробышка» | **Упражнять**:  -в бросании мяча через шнур двумя руками;  **Повторить:**  -ползание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.  *Подвижная игра*» Воробышки и кот».  *Малоподвижная игра* «Угадай, кто кричит?» | **Упражнять**:  -в лазании под дугу в группировке.  **Повторить:**  -в ходьбе по доске на середине присесть и хлопнуть в ладоши и пройти дальше.  *Подвижная игра*«Кролики».  *Малоподвижная игра* «Зайка беленький сидит» |

*Физическое развитие*: развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

**МАРТ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках в прямом направлении и на повышенной опоре;  энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные качества в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, боком приставным шагом, руки на поясе «Ровным шажком».  **Повторить:**  -прыжки с продвижением вперед между предметами «змейкой».  *Подвижная игра* «Кролики» | **Упражнять**:  -в прыжках в длину с места «Через канавку».  -в прокатывании мяча друг другу «Точно в руки».  *Подвижная игра*» Солнышко и дождик». | **Упражнять**:  -в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось - поймай»;  -в ползании на повышенной опоре (скамейке) «Муравьишки».  *Подвижная игра «Зайка серый умывается*».  *Малоподвижная игра* «Найдём зайку?» | **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.  **Повторить:**  -ползание на четвереньках в прямом направлении до предмета «Медвежата».  *Подвижная игра*» Поймай комара или бабочку». |

*Физическое развитие*: развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперёд, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за скамейку при ползании на повышенной опоре, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, в ходьбе боком по доске, с перешагиванием через предметы.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

**АПРЕЛЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом; может бросать мяч и ловить его двумя руками, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом.  **Повторить**:  - прыжки через шнуры.  *Подвижная игра*  «Курочка-хохлатка».  *Малоподвижная игра*  «Где цыпленок?» | **Упражнять:**  -в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч;  **Развивать:** - ловкость в прокатывании мяча друг другу сидя на полу.  *Подвижная игра*» Найди свой цвет».  *Малоподвижная игра*» Пройди тихо» | **Упражнять**:  -в ползании на ладонях и ступнях по гимнастической доске «Медвежата»;  **Развивать:**  -ловкость и глазомер в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.  *Подвижная игра* «Мы топаем ногами».  *Малоподвижная игра*«Флажок»  *Подвижная игра*» Мыши  в кладовой», *малоподвижная игра* «Где спрятался мышонок?» | **Упражнять**:  -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке «По мостику».  **Повторить**:  - ползание между предметами «Проползи - не задень».  *Подвижная игра «Огуречик, огуречик*».  *Малоподвижная игра «*У ребят порядок строгий*».* |

*Физическое развитие:*формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи в бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать между предметами.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

**МАЙ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  - сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;  - в прыжках через шнуры.  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой».  *Малоподвижная игра* «Найди мышонка». | **Упражнять:**  - в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;  - в прокатывании мяча друг другу сидя ноги врозь.  *Подвижная игра* «Воробышки и кот».  *Малоподвижная игра* «Тишина». | **Упражнять**:  - в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками;  - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  *Подвижная игра «Лохматый пёс*».  *Малоподвижная игра*» Угадай, кто позвал?» | **Упражнять:**  -в лазании по наклонной лесенке;  **Повторить:**  - ходьбу по доске, руки на поясе.  *Подвижная игра*«Найди свой цвет».  *Малоподвижная игра* «Каравай» |

*Физическое развитие* закреплять умение ходить, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, ловить его; ползать на четвереньках по прямой, обучать хвату за перекладину во время лазанья по наклонной лесенке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

**Перспективный план**

**непосредственно образовательной деятельности**

**в средней группе.**

# **СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три колонны. | | | |
| **ОРУ** | Б/ п | С флажками | С мячом | С обручем |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1.** Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – **3м,** ш. -**15 см.)**  **2.**Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).  **3**. Ходьба и бег между 2-мя линиями (**ш. – 10.см.)**  **4**. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до флажка. | **1.**Подпрыгивание на 2-х ногах **«Достань до предмета** ».  **2**.Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.  **3**. Повтор подпрыгивания.  **4**. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. | **1**.Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях.  **2**. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  **3**.Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками  **4**. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.  **5**. Прыжки на 2-х ногах между кеглями. | **1**. Ползание под шнур, не касаясь, пола руками.  **2**. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  **3**. Ходьба по скамейке (выс. **15см**), перешагивая через кубики, руки на поясе.  **4.** Игровое упражнение с прыжками на 2-х ногах. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Самолёты»» | «Огуречик, огуречик» | «У медведя во бору» |
| **Мало – подвижные игры** | Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | Ходьба с положениями рук | Где постучали? |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках. | | | |
| **ОРУ** | С косичкой | б/п | С мячом | С кеглей |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.  **2**. Прыжки на 2-х ногах до предмета.  **3**. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове.  **4**. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. | **1.** Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  **2**. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях.  **3.** Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. | **1**. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  **2**. Подлезание под дуги.  **3**. Ходьба по доске (**ш. -15см)** с перешагиванием через кубики.  **4**. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии. | **1**. Подлезание под шнур **(40см)** с мячом в руках, не касаясь, пола.  **2.** Прокатывание мяча по дорожке.  **3**. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.  **4**.Игровое задание**«Кто быстрее»,** прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, фронтально. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «У медведя во бору» | «Кот и мыши» |
| **Мало – подвижные игры** | Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», черед. с обычной ходьбой | Построение автомобилей по цветам | «Найди и промолчи» | «Угадай, кто позвал?» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2- мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | б/п | С мячом | С флажками |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Прыжки на 2-х ногах через шнуры.  **2**. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (**расстояние 1,5 м**).  **3**. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры.  **4.** Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (**расст. 2м).** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков.  **3**. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  **4**.Прыжки на 2-х ногах до кубика (**расст. 3м).** | **1**. Ходьба по шнуру (**прямо**), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  **2**. Прыжки через бруски (**взмах рук**).  **3**. Ходьба по шнуру (**по кругу**).  **4**. Прыжки через бруски.  **5**. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе.  **2**. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Игра «**Переправься через болото».**Подвижная игра**«Ножки».** Игровое задание **«Сбей кеглю».** |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Ловишки» | «Самолёты» | «Лиса в курятнике» | «Цветные автомобили» |
| **Мало – подвижные игры** | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках | «Найдём цыплёнка» | «Вверх и вниз (ходьба в «гору и с горы»). |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| **ОРУ** | С платочками | С мячом | б/п | С кубиками |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20 см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25 см).  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см). | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз).  2. Ходьба по скамейке, руки на пояс.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше.  4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).  2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола.  4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу).  5. Спрыгивание с гимнастической скамейки. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Лиса в курятнике» | «Трамвай» | «Зайцы и волк» | «Птички и кошка» |
| **Мало – подвижные игры** | «Найдём цыплёнка» | «Где спрятано?» | «Где спрятался зайка?» | Ходьба в колонне по одному |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. | | | |
| **ОРУ** | С кеглей | С мячом | С косичкой | С обручем |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Отбивание мяча одной рукой о пол**(4-5 раз),** ловля двумя руками.  **2**. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно).  **3.** Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.  **4**. Перебрасывание мячей друг другу**(руки снизу**). | **1**. Отбивание мяча о пол **(10**-**12 раз**) фронтально по подгруппам.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях**(2-3раза).**  **3**. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа **(2-3 раза).** | **1**. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  **2.** Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.  **3**. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  **4**. Прыжки в высоту с места «**Достань до предмета».** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.  **2**. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.  **3.** Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (**высота 25 см от пола).**  **4.** Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (**2руки снизу**). |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Кролики» | «Найди себе пару» | «Лошадки» | «Цветные автомобили» |
| **Мало – подвижные игры** | Ходьба по ребристой доске | «Найди и промолчи» | «Где спрятано?» | «Кто назвал?» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья. | | | |
| **ОРУ** | б/п | С флажками | С мячом | б/п |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  **2**. Прокатывание мяча между предметами.  **3.** Прыжки через короткие шнуры **(6-8 шт.**).  **4**. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием). | **1.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  **2**. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (**5-6 раз).**  **3**. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.  **4**. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке. | **1**. Ползание по наклонной доске на четвереньках.  **2**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.  **3**. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (**высота 25 см**).  **4**. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (**2 м**). | **1**. Ходьба и бег по наклонной доске.  **2**. Игровое задание «**Перепрыгни через ручеёк**».  **3.** Игровое задание**» Пробеги по мостику».**  **4**. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «У медведя во бору» | «Воробышки и кот» | «Перелёт птиц» |
| **Мало – подвижные игры** | Ходьба с хлопком на счёт «три» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег врассыпную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании. | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С мячом | Б/п | На скамейке с кубиками |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол.  **2**. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры.  **3.** Прыжки в длину с мячом (**расстояние-25см.).**  **4**. Прокатывание мячей в прямом направлении. | **1**. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки.  **3**.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. | **1**. Лазание по наклонной лестнице **(со страховкой**).  **2**. Ходьба с перешагиванием через шнуры.  **3**. Лазание по наклонной лестнице **(с минимальной страховкой**).  **4.** Ходьба с перешагиванием через кубики. | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс **(2-3 раза).**  **2**. Прыжки в длину с места.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной **(следитьза осанкой).**  **4**. Прыжки через «ручеёк» **(с места**) **расст. – 30** см. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Поезд» | «Воробышки и кот» | «Светит солнышко в окошко», «Лягушки» | «Наседка и цыплята» |
| **Мало –подвижные игры** | Ходьба в колонну по одному с движением рук | «Найди куклу» | Воздушный шар (дыхание) | «Возьми флажок» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их. | | | |
| **ОРУ** | б/п | С кеглей | С мячом | С косичкой |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Прыжки в длину с места**(фронтально**).  **2**. Бросание мешочков в горизонтальную цель **(3-4 раза**) поточно.  **3.** Метание мячей в вертикальную цель.  **4**. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз. | **1**. Метание мешочков на дальность.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  **3.** Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд. | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики.  **2.** Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  **3**. Лазание по гимнастической стенке.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти). | **1**. Ходьба по наклонной доске (**ширина 15 см,высота 35 см**).  **2**. Прыжки в длину с места.  **3**. Перебрасывание мячей друг другу.  **4**. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Воробышки и кот» | «Птички и кошки» |
| **Мало – подвижные игры** | Ходьба в колонне по одному на носках | «Стоп» | «Угадай по голосу» | Ходьба за ловкой кошкой |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка». | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой». | | | |
| **ОРУ** | Б\п | С кубиками | С гимнастической палкой | С обручем |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| 2-я часть**:**  **Основные виды движений** | **1**. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте.  **2**. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах**(2-3м.).**  **3**. Метание правой и левой рукой на дальность. | **1.** Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  **2.** Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.  **3.** Прыжки через скакалку подвижная игра **«Удочка».** | **1**.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.  **2**. Прыжки на 2-х ногах между предметами.  **3**. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. | **1**. Прыжки на двух ногах через шнуры.  **2**. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.  **3**. Игровое задание**«Один-двое».**  **4.** Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока. |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Мы делили апельсин» | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «У медведя во бору» |
| Мало – подвижные игры | «Водяной» | «Узнай по голосу» | «Где спрятался заяц?» | «Найди Мишу» |

**Перспективный план** **непосредственно образовательной деятельности**

**в старшей группе** 

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств, дружеских взаимоотношений.

В старшей группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 20-25 минут. Одно из них организуется на прогулке.

**Планируемые результаты (интегративные качества) освоение программы:**

* Умеют ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
* Умеют лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
* Умеют прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
* Умеют метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
* Могут перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Умеют кататься на самокате;
* Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* Умеют участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

**СЕНТЯБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  -в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.  -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу.  -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.  -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами «змейкой».  - в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол  *Подвижная игра* «Мышеловка». | **Упражнять:**  -в прыжках на двух ногах «Достань до предмета»;  -в бросках малого мяча вверх двумя руками;  -в беге до 1,5 минуты;  -в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши;  -в ползании на четвереньках между предметами.  *Подвижная игра*  «Фигуры» *(развитие творческих способностей).*  Малоподвижная игра  «У кого мяч». | **Упражнять**:  -в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;  -в ходьбе по шнуру боком приставным шагом;  -в бросках мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши;  -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками из-за головы;  -в  ползании по гим. скамейке с опорой на предплечья и колени,  -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  *Подвижная игра*  «Удочка». | **Упражнять:**  -в пролезании в обруч боком;  -в ходьбе, перешагивая через препятствие;  -в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины;  -в пролезании в обруч прямо и боком в группировке;  -в ходьбе, перешагивая через кубики, с мешочком на голове;  -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд.  *Подвижная игра*  «Мы весёлые ребята».  *М/п игра*«У кого мяч?». |

**ОКТЯБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; контролирует своё самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх; выражает положительные эмоции, слушая муз. произведения, сопровождающие выполнение игр.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, руки на пояс;  -в прыжках на двух ногах через короткие шнуры;  -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками от груди;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи;  -в прыжках на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд  *Подвижная игра* «Перелёт птиц».  *Малоподвижная игра*  «Найди и промолчи». | **Упражнять:**  -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;  -в броске мяча друг другу двумя руками из-за головы;  -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках;  -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди;  -в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие  (скамейка)  *Подвижная игра*  «Не оставайся на полу».  *Малоподвижная игра*  «У кого мяч?». | **Упражнять**:  -в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой;  -в подлезании под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола;  -в ходьбе перешагивая через набивные мячи, руки на пояс;  -в ползании на четвереньках между предметами «змейкой»;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  *Подвижная игра*  «Удочка». | **Упражнять:**  -в пролезании в обруч боком;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше;  -в прыжках на двух ногах на мат, с трёх шагов;  -в ползании на четвереньках с преодолением препятствий;  -в ходьбе по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.  *Подвижная игра*  «Гуси-лебеди».  *Малоподвижная игра*  *«Летает - не летает»* |

**НОЯБРЬ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить с высоким подниманием колен, с изменением направления и темпа движения и с выполнением действий по сигналу; в беге между предметами и врассыпную; сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, развивая координацию движений, может ползать на животе по гимнастической скамейке; умеет перебрасывать мяч, вести между предметами одной рукой; прыгает попеременно на правой и левой ноге продвигаясь вперёд; проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передовая малый мяч перед собой и за спиной;  -в прыжках на правой и левой ноге продвигаясь вперёд, по прямой вначале на правой, затем на левой ноге;  -в переброске мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах;  -в переброске мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.  *Подвижная игра* «Пожарные на учении».  *Малоподвижная игра*  «Найди и промолчи». | **Упражнять:**  -в переползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками – хват рук с боков;  -в ведении мяча, продвигаясь вперёд шагом;  -в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой.  **Повторить:**  -в прыжках с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно.  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса».  *Малоподвижная игра*  «Найди цыплёнка». | **Упражнять**:  -в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом;  -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени,  -в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами.  **Повторить:**  -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (баскетбольный вариант);  *Подвижная игра*  «Удочка».  *Малоподвижная игра*  «Затейники» | **Упражнять:**  -в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола;  -в ходьбе по гимнастическ скамейке с мешочком на голове, руки на пояс;  -в прыжках на правой и левой ноге до предмета;  -в подлезании под шнур прямо и боком;  -в ходьбе между предметами на носках, руки за головой.  *Подвижная игра*  «Совушка»  Релакционное упражнение  *«Солнышко и тучка».* |

**ДЕКАБРЬ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняют гигиенические процедуры; проявляют активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражают положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс;  -в прыжках через бруски на двух ногах ;  -в прыжках на двух ногах, между кубиками;  в ходьбе по наклонной доске прямо, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через набивные мячи  **Повторить:**  -броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.  *Подвижная игра*  «Ловишки с ленточками».  *Малоподвижная игра*  «Сделай фигуру». | **Упражнять:**  -в броске мяча вверх и ловля его двумя руками;  -в ползании  на четвереньках между предметами;  -в ползании по прямой, подталкивая мяч головой;  -в прокатывании набивного мяча.  **Повторить:**  -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и на левой ноге.  *Подвижная игра*  «Мороз Красный нос».  *Малоподвижная игра*  «Пингвины на льдинах». | **Упражнять**:  -в перебрасывании мяча, стоя в шеренгах – двумя руками снизу р=2,5 м;  -в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  **Повторить:**  -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки;  -ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине  *Подвижная игра*  «Охотники и зайцы».  *Малоподвижная игра*  «Летает – не летает». | **Упражнять:**  -в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики;  -в прыжках на двух ногах между предметами;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове;  -в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса»  *Малоподвижная игра*  «Найдём цыплёнка» |

**ЯНВАРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе и беге по наклонной доске;  -в прыжках на правой и левой ноге между кубиками, набивными мячами;  -в метании – броски мяча в шеренгах, забрасывание мяча в корзину;  -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах – двумя руками от груди  *Подвижная игра*  «Медведи и пчёлы».  *Малоподвижная игра*  «Три медведя». | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с места;  -в проползании под дугами на четвереньках, подталкивая набивной мяч;  -в бросании мяча вверх;  -переползании через гим. скамейку и подлезании под дугу в группировке;  -в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу.  *Подвижная игра*  «Совушка».  Ходьба по дорожке здоровья | **Упражнять**:  -в перебрасывании мячей друг другу – двумя руками от груди и ловля их после отскока о пол;  -в пролезании в обруч боком; правым и левым боком не касаясь верхнего обода, в группировке;  **Повторить:**  -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; с мешочком на голове, руки в стороны.  *Подвижная игра*  «Не оставайся на полу».  *Малоподвижная игра*  *«Светофор»* | **Упражнять:**  -в лазанье на гим. стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек; ходьба по четвёртой рейке стенки, спуск вниз;  -в ходьбе по гим. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;  -в ходьбе по гим. скамейке, руки за головой;  -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе;  -в ведении мяча в прямом направлении;  -в прыжках через шнуры, на двух ногах без паузы  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса»  *Мп/и*«Летает – не летает» |

**ФЕВРАЛЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейки, руки в стороны;  **Повторить:**  -прыжки через бруски без паузы; правым и левым боком;  -бросание мячей в корзину с р =2м двумя руками из-за головы; от груди.  *Подвижная игра*  «Охотники и зайцы»  *Малоподвижная игра*  «Летает – не летает». | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с места;  -в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом;  -в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в группировке;  -в ползании на четвереньках между набивными мячами;  -в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м.  *Подвижная игра*  «Не оставайся на полу».  *Малоподвижная игра*  «Найди свою пару» | **Упражнять**:  -в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с р=2,5м; р=3м;  -в подлезании под шнур;  -в перешагивании через шнур в=40 см;  -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони»;  -в ходьбе на носках, между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры.  *Подвижная игра*  «Мышеловка».  *Малоподвижная игра*  «Челночок» | **Упражнять:**  - в лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижение по четвёртой рейке; спуск вниз, не пропуская реек;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой  **Повторить:**  -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места;  -отбивание мяча в ходьбе;  -бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой, правой и левой.  *Подвижная игра*  «Гуси - лебеди» |

**МАРТ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;  -в прыжках из обруча в обруч;  -в перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами;  -в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд;  -в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопками в ладоши после отскока о пол.  *П/И*«Пожарные на учении»  *М-п/и*«Мяч водящему». | **Упражнять:**  -в прыжках в высоту с разбега в= 30 см.;  -в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча;  -в ползании на четвереньках между предметами; по прямой.  *Подвижная игра*  «Медведи и пчёлы».  *Малоподвижная игра*  «Эхо» | **Упражнять**:  -в лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по - медвежьи»);  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;  -в прыжках вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд;  -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках;  -в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.  *П/И* «Карусель».  *Малоподвижная игра*  «Сделай фигуру» | **Упражнять:**  - в лазанье под шнур боком, не касаясь его;  -в метании мешочков в горизонтальную цель р= 3 м.;  -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки за головой;  -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами;  -в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.  *П/И*«Хитрая лиса»  *Малоподвижная игра*  «Водяной» |

**АПРЕЛЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, проявляет активность при участии в подвижных играх, выполняет простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики; выражает, положительные эмоции, слушая музыку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной;  -в прыжках через бруски;  -в броске мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах;  -в броске малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.  *Подвижная игра*  «Медведь и пчёлы»  Ходьба по дорожке здоровья | **Упражнять:**  -в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд; продвигаясь вперёд;  -в прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах;  -в пролезание в обруч прямо и боком;  *Подвижная игра*  «Перелёт птиц».  *Малоподвижная игра*  «Почта» | **Упражнять**:  -в ползание по прямой, затем переползание через скамейку;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны;  -в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  **Повторить:**  - метание мешочков в вертикальную одной рукой – от плеча;  *Подвижная игра*  «Удочка».  *Малоподвижная игра*  «Стоп» | **Упражнять:**  - в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд;  -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;  -в перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд;  -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс.  **Закреплять:**  -лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  *Подвижная игра*   «Горелки»  *Мп/и*«Угадай, чей голосок?» |

**МАЙ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше.  **Повторить:**  - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка; попеременно на правой и левой ноге;  - броски мяча о стенку с р.=2 м. одной рукой, ловля мяча двумя руками  *П/И*«Мышеловка».  *Малоподвижная игра*  «Что изменилось» | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с разбега;  -в перебрасывание мяча друг другу друг другу от груди;  -в ползание по прямой на ладонях и ступнях «по медвежьи»;  -в лазанье под под дугу;  -в забрасывание мяча в корзину с р.=1 м.  *Подвижная игра*  «Третий лишний».  *Малоподвижная игра*  «У меня есть всё» | **Упражнять**:  -в броске мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками;  **Повторить:**  -пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; прямо и боком, выполняется в парах;  -ходьбу боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;  -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голов.;  *Подвижная игра*  «Перелёт птиц».  *Малоподвижная игра*  «Вершки и корешки» | **Развивать:**  -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков;  **Повторить:**  - ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; через бруски в=10 см;  - прыжки  на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге попеременно.  *Подвижная игра*  «Караси и щука»  *Малоподвижная игра*  «Почта» |

**Перспективный план** **непосредственно образовательной деятельности**

**в подготовительной к школе группе**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

На седьмом году жизни движения ребёнка становится более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат, всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В подготовительной группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 30 минут. Одно из них организуется на прогулке

**Планируемые результаты (интегративные качества) освоение программы:**

* Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняют физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесные инструкции.
* Следят за правильной осанкой.
* Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).

**СЕНТЯБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеют ходить и бегать в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохранять равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды ОД; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя  пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове, руки свободно балансируют;  -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу;  -в прыжках на двух ногах через шнуры;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи  -в прыжках на двух ногах через набивные мячи;  -в переброске мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.  *Подвижная игра* «Ловишка с мячом ». | **Упражнять:**  -в прыжках с доставанием до предмета;  -в перебрасывание мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы;  -в лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его;  -в прыжках на двух ногах между предметами;  -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу, по сигналу;  -в ползании – «крокодил»  *Подвижная игра*  «Не оставайся на полу».  *Малоподвижная игра*  «Летает – не летает». | **Упражнять**:  -в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков;  -в ходьбе по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны;  -в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;  -в  ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по - медвежьи»;-в ходьбе по гим. скамейке, на середине выполнить поворот и пройти дальше. *П/И*«Удочка». | **Упражнять:**  -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;  -в ходьбе по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше;  -в прыжках из обруча в обруч;  -в лазании в обруч, который держит партнёр, правым и левым боком;  -в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи;  -в прыжках на правой и левой ноге через шнуры.  *П/И*«Не попадись» |

**ОКТЯБРЬ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; водят мяч: по прямой, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие в ходьбе по рейке гимнастической скамейке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше;  -в прыжках на правой и левой ноге через шнуры;  -в броске малого мяча вверх и ловля его двумя руками;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;  -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд;  -в переброске мячей друг другу.  *П/И* «Перелёт птиц».  *Игра* «Прятки». | **Упражнять:**  -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги на мат;  -в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд;  -в ползании на ладонях и ступнях («по - медвежьи»);  -в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча в корзину двумя руками;  -в лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке.  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса».  *Малоподвижная игра*  «Эхо». | **Упражнять**:  в ходьбе по рейке гимнастической скамейке, свободно балансируя руками;  **Повторить:**  -ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант);  -ползание на животе по гимнастической скамейке – хват рук с боков;  -ведение мяча между предметами;  -ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч.  *Подвижная игра*  «Удочка».  *Малоподвижная игра*  «Иголка и нитка» | **Упражнять:**  -в ползании на четвереньках в прямом направлении под дугой подталкивая мяч головой;  -в прыжках на правой и левой ноге между предметами;  -в прыжках на двух ногах между предметами;  -в ползании по гимнастичкской скамейке на четвереньках с мешочком на спине;  **Повторить:**  -ходьбу по гимнастической скамейке, хлопок в ладоши перед собой и за спиной;  -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  *П/И*«Гуси-лебеди».  *М п/и«Летает - не летает»* |

**НОЯБРЬ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гим. стенке, перелезают с одного пролёта на другой; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель, попадают в горизонтальную цель; забрасывают мяч в корзину.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки на канате;  -в прыжках через шнуры на двух ногах без паузы;  -в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната;  -в броске мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.  **Повторить:**  -эстафету с мячом «Мяч водящему».  *Подвижная игра*  «Догони свою пару».  *Малоподвижная игра*  «Угадай чей голосок?». | **Упражнять:**  -в  прыжках через короткую скакалку, вращая её вперёд;  -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине;  -в бросании мяча друг другу двумя руками из-за головы;  -в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой;  -в передачи мяча в шеренгах с поворотом к партнёру (эстафета).  *Подвижная игра*  «Ловишка, бери ленту».  *Малоподвижная игра*  «Фигуры». | **Упражнять**:  -в лазанье под дугу боком. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой;  -в ходьбе на носках, руки за головой между кубиками;  -в метании мешочков в горизонтальную цель с р=3м;  -в ползание «по - медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  **Повторить:**  -ведение мяча в прямом направлении и между предметами  (баскетбольный вариант).  *П/И* «Перелёт птиц».  *М п/и* «Летает – не летает». | **Упражнять:**  -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт;  -в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева попеременно;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти дальше;-в бросании мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками;  -в ходьбе по доске на носках, руки за головой  -в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).  *П/И*«Фигуры». |

**ДЕКАБРЬ** **Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используют форму речи-доказательства.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют;  -в прыжках на двух ногах, между предметами, огибая их;  -в бросании м. мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше;  -в переброске мячей друг другу – двумя руками снизу, от груди и из-за головы;  -в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура.  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса».  *Малоподвижная игра*  «Эхо». | **Упражнять:**  -в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд;  -в прыжках на двух ногах; на правой и левой поочерёдно;  -в ползании под дугой правым и левым боком.  **Повторить:**  -эстафету с мячом «Передача мяча в колонне»;  -ползание по скамейке на ладонях и коленях;  -прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками.  *Подвижная игра*  «Салки с ленточкой».  *Малоподвижная игра*  «Гимнастика». | **Упражнять**:  -в подбрасывании мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками;  - ползание по гим. скамейке на животе, хват рук  боков;  -в ходьбе по рейке гим. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс;  -в перебрасывании мячей в парах р. = 1,5 м;  -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между кубиками;  -в прыжках со скамейки на мат.  *Подвижная игра*  «Попрыгунчики - воробышки». | **Упражнять:**  -в ползании по гим. скамейке на ладонях и ступнях;  -в ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе;  -в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.  **Повторить:**  -прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен;  -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову.  *П/И*«Два Мороза»  *Психогимнастический этюд*  «Вертушка» |

**ЯНВАРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно;  -в прыжках через набивные мячи;  -в проведении мяча с одной стороны зала на другую – отбивание мяча одной рукой по ходу движения;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной;  -в прыжках на двух ногах из обруча в обруч;  -в прокатывании мяча между предметами.  *Подвижная игра*  «Коники» (кубанская народная игра)  *Малоподвижная музыкальная игра*  «Ёлочки - пенёчки». | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с места на мат;  -в игровом упражнении «Поймай мяч»;  -в ползании по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой;  -в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши;  -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  *Подвижная игра*  «Совушка».  *Малоподвижная игра*  «Что изменилось?».  Пальчиковая гимнастика «Снежок» | **Упражнять**:  -в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками;  -в лазании под шнур правым и левым боком не касаясь верхнего края;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики;  -в переброске малых мячей друг другу одной рукой и ловля после отскока о пол двумя руками;  -в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползание;  -в ходьбе на носках, между предметами, руки на пояс.  *Подвижная игра*  «Удочка».  *Малоподвижная игра*  «Шёл король по лесу» | **Упражнять:**  -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине;  -в ползании на четвереньках между предметами; после ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой;  **Повторить:**  -ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки;  -прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы;  -прыжки через короткую скакалку различными способами.  *Подвижная игра*  «Паук и мухи»  *Малоподвижная игра*  «Передал - садись» |

**ФЕВРАЛЬ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |  |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи;  -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову;  -в прыжках на двух ногах через короткие шнуры без паузы;  -в прыжках между предметами на правой, затем левой ноге  **Повторить:**  -броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками;  - игровое упражнение «Передай мяч»  *Подвижная игра*  «Ключи»  *Малоподвижная игра*  «Великаны и гномы». | **Упражнять:**  -в прыжках – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд;  -в прыжках на двух ногах между предметами;  -в переброске мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди;  -в ползании на ладонях и коленях между кубиками.  **Повторить:**  - лазанье под дугу прямо и боком в группировке.  *Подвижная игра*  «Два Мороза».  *Малоподвижная игра*  «Иголка и нитка» | **Упражнять**:  -в лазанье на гимнастическую стенку, с переходом и спуск вниз;  -в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу;  -в метании мешочков горизонтальную цель правой и левой рукой.  **Повторить:**  - ходьбу парами по стоящим рядом параллельно гимнастическими скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе;  -ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.  *Подвижная игра*  «Бабка Ёжка».  *Малоподвижная игра*  «Пингвины на льдинах» | **Упражнять:**  - в ползание на четвереньках между предметами, не задевая их;  -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт;  -эстафета с мячом «Передал - садись»  **Повторить:**  - ходьбу по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг;  - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс;  -прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук;  *Подвижная игра*  «Жмурки»  *Малоподвижная игра*  «Угадай, чей голосок?» |

**МАРТ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики; участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |  |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись;  -в ходьбе в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной;  **Повторить:**  - прыжки на двух ногах вперёд способом ноги врозь, ноги вместе; на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд;  - эстафета «Передача мяча в шеренгах»  *Подвижная игра*  «Ловишка, бери ленту»  *Мп/и* «Эхо». | **Повторить:**  - прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд;  - перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола;  - ползание под шнур, не касаясь руками пола;  - прыжки через шнуры, на правой и левой ноге;  - переброска мячей в парах; способ по выбору детей;  - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, «по-медвежьи»  *Подвижная игра*  «Охотники и соколы».  *Малоподвижная игра*  «Придумай фигуру» | **Упражнять**:  -в метании мешочков в горизонтальную цель;  **Повторить:**  - ползание в прямом направлении на четвереньках;  - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют;  - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине;  - ходьбу между предметами с мешочком на голове.  *Подвижная игра*  «Волк во рву».,*М п/и* «Стоп» | **Упражнять:**  - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск; - в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.;  **Повторить:**  - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову; - прыжки на правой и левой ноге между предметами; - передачу мяча - эстафета «Передача мяча в шеренге»;- прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.  *П/И*«Жмурки» |

**АПРЕЛЬ** **Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной;  -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд;  -в переброске  малых мячей одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться и пройти дальше;  -в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд;  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса» | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с разбега;  -в броске мяча друг другу в парах;  -в ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика?»;  -в лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур;  -в передаче мяча – эстафета «Передал - садись».  *Подвижная игра*  «Мышеловка».  *Малоподвижная игра*  «Эхо» | **Упражнять**:  -в метании мешочков на дальность – «Кто дальше бросит?»;  -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;  -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая кубики;  -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд - «Кто быстрее до кубика?»;  *Подвижная игра*  «Перелёт птиц».  *Малоподвижная игра*  «Мы по Африке гуляли» | **Упражнять:**  - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск;  -в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.;  **Повторить:**  - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову;  - прыжки на правой и левой ноге между предметами;  - передачу мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге»;  - прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.  *Подвижная игра*  «Совушка»  *Малоподвижная игра*  «Летает – не летает» |

**МАЙ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |  |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Повторить**:  -ходьбу по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной на каждый шаг;  -прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд;  -броски малого мяча одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками;  -ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке.  -броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;  -прыжки на двух ногах между предметами.  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса» | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с места; с разбега;  -в пролезании в обруч прямо и боком;  - в метании мешочков в вертикальную цель, от плеча р=3м;  -в ходьбе между предметами с мешочком на голове  **Повторить:**  -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом.  *Подвижная игра*  «Мышеловка».  *Малоподвижная игра*  «Почта» | **Упражнять**:  -в метании мешочков на дальность;  –в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову;  -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;  -в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола;  -в ходьбе между предметами на носках с мешочком на голове.  *Подвижная игра*  «Воробьи и кошка».  *Малоподвижная игра*  «Солнышко, заборчик, камешки» | **Упражнять:**  - в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики;  -в прыжках на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге;  -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по-медвежьи»;  -в ходьбе с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.  **Повторить:**  - лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт, ходьба по четвёртой рейке и спуск вниз.  *Подвижная игра*  «Охотники и утки»  *Малоподвижная игра*  «Летает – не летает» |

**Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы в летний период.**

**Вторая младшая группа**

Задачи: 1.Продолжать развивать двигательные навыки детей.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять

лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать активность в самостоятельной двигательной

деятельности.

Пособия: мячи, кубики, обручи, гимнастическая лестница, мешочки, бревно, туннели.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
| **1 неделя:**  -Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны;  -Ходьба по ограниченной площади опоры;  -Прыжки с продвижением вперёд до канавки.  **2 неделя:**  -Лазанье по гимнастической лестнице;  - Броски мяча вверх и ловля его двумя руками  **3 неделя:**  **-**Ходьба со сменой направления движения;  -Бег (1мин);  -Прыжки в длину с места.  **4 неделя:**  **-**Ходьба по бревну, перешагивая кубики (р=30см);  -Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». | **1 неделя:**  -Ходьба и бег в заданном направлении;  -Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё (страховка);  -Бросание мяча из – за головы в даль.  **2 неделя:**  -Метание мешочков на дальность.  -Бег на скорость (10м);  -Прыжки в длину с места.  **3 неделя:**  -«Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м);  -«Не задень» - лазание в туннель.  **4 неделя:**  -Ходьба и бег врассыпную;  -Лазанье по гимнастической лестнице;  -Броски мяча вверх и ловля двумя руками. | **1 неделя**  -Ходьба по бревну боком приставным шагом (страховка).  -Подъём на гимнастическую стенку и спуск произвольно.  **2 неделя:**  -Бросание мяча вверх двумя руками;  -Прыжки через канавку.  **3 неделя:**  -Метание мяча в цель.  -Челночный бег.  **4 неделя:**  -Ходьба и бег врассыпную;  -Переброска мячей в парах. |
| Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ: с кубиками, мячами, мал. обручами, без предметов. | | |
| П/и: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади вы круг»,  «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке», «Наседка и цыплята» | | |

**Средняя группа** Задачи:

1.Продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки детей.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3. Воспитывать организованность, самостоятельность и

инициативность в двигательной деятельности.

Пособия: гимнастическое бревно, мешочки, гимнастическая лестница, кубики, мячи, обручи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
| **1 неделя:**  -Ходьба по бревну, гимнастической скамейки.  -Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги  вместе.  -Ходьба со сменой ведущего;  -Прыжки с препятствиями;  -Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой.  **2 неделя:**  -Бег между предметами;  -Подъём и спуск по гимнастической стенке.  -Прыжки в длину с места.  -Бег (2мин).  **3 неделя:**  -Метание мешочков в вертикальную цель(р-2,5м);  -Лазанье в группировке в туннель;  -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.  **4 неделя:**  -Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск;  -Ходьба по бревну, перешагивая кубики;  -Прыжки на двух ногах между предметами. | **1 неделя:**  **-**Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе;  -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  -Подъём и спуск по гимнастической стенке.  -Метание мешочков вдаль.  -Бег на скорость 30м.  **2 неделя:**  -Бег на выносливость.  -Прыжки в длину с места;  -Перебрасывание мячей друг другу.  **3 неделя:**  -Подлезание в тоннель в группировке;  -Подъём и спуск на гимнастическую лестницу.  **4 неделя:**  -Ходьба по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. | **1 неделя:**  -Ходьба с остановкой по сигналу.  -Ходьба приставным шагом.  -Ведение мяча ногой.  -Подъём и спуск на гимнастическую стенку.  -Метание мяча в цель.  -Челночный бег.  **2 неделя:**  -Ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу;  -Прыжки в длину с места;  -Метание на дальность.  **3 неделя:**  -Челночный бег;  -Бег на выносливость;  -Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами;  -Прокатывание обручей друг другу.  **4 неделя:**  -Ходьба с изменением направления движения, бег врассыпную;  -Ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на поясе;  - Прыжки на двух ногах через препятствия;  -Передача и ловля мяча |
| Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ с мячом, с флажками, с обручем, без предметов. | | |
| П/и «Самолёты», «Цветные автомобили», «Подбрось – поймай», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано», «Лошадки», «Найди себе пару», «Сбей булаву», «Жмурки», «Прятки», «Лиса и куры», «Совушка», «Ловишки», «Кролики». | | |

**Старшая группа**

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки, совершенствовать ОВД.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплению

лёгких в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать самостоятельность и организованность в

двигательной деятельности.

Пособия: скакалки, мешочки, мячи, кубики.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
| **1 неделя:**  -Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют (страховка);  -Прыжки через короткую скакалку;  -Метание мешочков в горизонтальную цель;  **2 неделя:**  -Бег на скорость;  -Прыжки в длину с места.  -Метание мешочков вдаль.  **3 неделя:**  -Лазанье на стенку произвольным способом;  -Элементы футбола (мальчики)  -Пионербол (девочки)  **4 неделя:**  -Бег на скорость (30м);  -Ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе;  -Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд. | **1 неделя**  -Повороты направо, налево, кругом.  -Прыжки в длину с разбега.  -Метание предметов вдаль.  **2 неделя:**  -Бег на выносливость (2мин).  -Элементы футбола.  -Пионербол.  **3 неделя:**  -Челночный бег;  -Переброска мячей в шеренгах;  -Прыжки в длину с разбега;  **4 неделя:**  -Метание мешочков вдаль правой и левой рукой;  -Прыжки через скакалку;  -Элементы футбола (мальчики);  -Пионербол (девочки). | **1 неделя:**  -Ходьба и бег с изменением направления и темпа сигнала.  -Прыжки через короткую скакалку.  -Бег с преодолением препятствий.  -Элементы футбола.  -Пионербол.  **2 неделя:**  -Равновесие – ходьба по бревну (скамейке) с перешагиванием через кубики, руки на пояс;  -Челночный бег;  -Подбрасывание и ловля малого мяча;  **3 неделя:**  -Бег на выносливость;  -Прыжки через короткую скакалку;  - Футбол;  -Пионербол. |
| Дыхательная гимнастика, пальчиковый массаж, упражнения на укрепление  мышечного корсета для формирования правильной осанки. | | |
| П/И «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше шагов», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчёлы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом», «Футбол», «Пионербол», «Бездомный заяц», «Не оставайся на земле», «Удочка», «Караси и щука», «Пожарные на учении», эстафеты. | | |

**Подготовительная группа**

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать

ОВД.

2.Укреплять мышцы спины для формирования правильной осанки,

укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать морально – волевые качества (выдержку,

настойчивость, организованность, дисциплинированность в

двигательной деятельности).

Пособия: скакалки, мячи, обручи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
| **1 неделя:**  -Бег на выносливость;  -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой».  -Лазанье по гимнастической стенке.  -Прыжки в длину с места.  **2 неделя:**  -Метание предметов вдаль.  -Элементы футбола (мальчики).  -Пионербол (девочки).  -Бег на скорость (30м).  **3 неделя:**  -Челночный бег;  -Прыжки через короткую скакалку;  -Подбрасывание и ловля мяча разными способами;  **4 неделя:**  -Бег на выносливость;  -Футбол (мальчики);  -Пионербол (девочки) | **1 неделя:**  -Прыжки через скакалку.  -Лазанье по гимнастической стенке.  -Метание предметов в цель.  **2 неделя:**  -Бег на выносливость (3мин).  -Футбол  -Пионербол.  **3 неделя:**  -Полоса препятствий;  -Челночный бег:  -Прыжки в длину с разбега;  -Перебрасывание мяча в парах;  **4 неделя:**  -Футбол;  -Пионербол;  -Игры – эстафеты. | **1 неделя:**  -Прыжки через большой обруч.  -Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами  **2 неделя:**  -Прыжки в длину с места и с разбега.  -Прыжки через короткую скакалку;  -Игры эстафеты.  **3 неделя:**  Бег на выносливость;  П/И с мячом  **4 неделя:**  -Челночный бег;  -Элементы футбола;  -Пионербол; |
| Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика. | | |
| П/и «Мяч по кругу», «Хитрая лиса», «Ловишка бери ленту», «Удочка», «Охотники и звери», «Мяч водящему», «Ловля обезьян», «Ловишка с мячом», «Третий лишний», «Футбол», «Пионербол», эстафеты. | | |

**Подвижные игры и игровые упражнения для 2 младшей и средней групп.**

ИЮНЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1.Парами  2.Попади в корзину  3.Игра «Удочка»  4.«Подбрось-поймай | 1.Игра «Совушка»  2.Воробышки  3. «Перебрось-поймай»  4.Садовник ми цветы | 1.Догони свою пару  2.Весёлые мышки  3. «Кролики»  4.Найди кролика | 1.Пробеги не задень  2.Перепрыгни через кубик  3.Игры с мячом  4. «Ловишки" |
| 1.Мяч через сетку  2.Кто быстрее  3.Ловишка  4.Найдём лягушонка | 1.Самолёты  2.Не урони  3.Кто дальше бросит  4. «Совушка» | 1.Командир  2.Не урони  3. «Охотники и зайцы»  4. «Поймай комара» | 1.Туннель  2. «Огуречик»  3. «Орёл и птенчики»  4. «Найдём птенчика» |

ИЮЛЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. «Цветные автомобили»  2.Добрось до кегли»  3. «Мышки-норушки»  4.Упр-я с мячом | 1.Найди свой домик  2.Парашютисты  3.Мяч через сетку  4. «Кролики»  5.Найдём кролика | 1. «Бездомный заяц»  2.Третий лишний»  3. «Совушка»  4.Прыжки через скакалку | 1.Лягушки и цапля  2. «Лиса в курятнике»  3.Пингвины  4. «Совушка» |
| 1.Быстро возьми  2.Третий лишний  3.С кочки на кочку  4.Прокати-поймай | 1.Догони свою пару  2.Перебрось-поймай  3.Воробышки и кошка  4Найдём воробышка | 1Подпрыгни-достан.  2Перебрось-поймай  3Быстрые жучки  4 «У медведя во бору» | 1.В галоп  2Пройди-не задень  3Третий-лишний  4 «Бездомный заяц» |

АВГУСТ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Поезд  2.Переброска мячей  3. «Зайцы и волк»  4. «Найдём зайца» | 1.По мостику  2. «Воробышки и кот»  3.Упр-я с мячом  4.Прыжки через скакалку | 1.Догони свою пару  2.Пройди не сбей  3. «Удочка»  4. «Бездомный заяц» | 1. «Зайцы и волк»  2.Прыжки через скакалку  3. «Зайка серый умывается»  4. «Угадай, кто позвал» |
| 1.«Найди свой цвет»  2.Кто дальше бросит  3. «Удочка»  4. «Быстро возьми» | 1.«Перелёт птиц»  2.Пройди не урони  3.Перебрось-поймай  4. «Поймай комара» | 1.Быстро возьми  2.Мяч через сетку  3.С кочки на кочку  4. «Кролики»  5. «Пузырь» | 1. «Самолёты»  2. Пингвины  3.Прокати и догони  4. «Зайцы и волк » |

**Подвижные игры и игровые упражнения для старшей и подготовительной групп.**

ИЮНЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1.Пробеги-не задень  2.С кочки на кочку  3. «Хитрая лиса  4.Перебрось-поймай  5. «Летает- летает | 1.Удержи равновесие  2.Брось-поймай  3.Не задень  4. «Мышеловка»  5. «Тишина» | 1. По мосточку.  2. «Мяч капитану».  3. «Пятнашки»  4. «Затейники» | 1. «Репка»  2. Пас друг другу.  3. «Жмурки»  4. «Тихо-громко» |
| 1. «Пустое место»  2.Ловкие ребята.  3. «Мяч соседу»  4. «Горелки»  5. «Затейники» | 1. Перемена мест.  2.Ловкие ребята.  3.Перебрось-поймай.  4. Игры с мячом. | 1.Проведи мяч  2. «Кошка и мышки»  3. «Волк во рву».  4. «Тишина» | 1. «По местам»  2.Гонка мячей в шеренге».  3. «Бездомный заяц»  4. «Воротца»  5. «Угадай чей голосок» |

ИЮЛЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Выполни задание.  2.Прыжки в длину с разбега.  3.Перебрось-поймай.  4. «Цветные автомобили»  5. «Море волнуется» | 1.Догони свою пару.  2.Гонка мячей по кругу.  3. «Река и ров»  4. «Ловля бабочек»  5. «Воротца». | 1.Прокати не урони.  2.Забрось в кольцо.  3.Кто быстрее.  4. «Не оставайся на земле»  5. «Фигуры» | 1. «Мы весёлые ребята».  2. «Охотники и утки».  3. «Коршун и птицы».  4. «Воротца» |
| 1.Выполни задание.  2. «Конники спортсмены» | 1.Пройди-не задень.  2.Перебрось-поймай.  3. «Мышеловка»  4. «Великаны и гномы» | 1.Быстро в колонну.  2. «Медведи и пчёлы»  3. «Удочка»  4. «Затейники». | 1. «Космонавты».  2. Сбей кеглю.  3.Перебрось- поймай  4.С кочки на кочку.  5. «Салки с ленточкой. |

АВГУСТ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Эстафета со скакалкой  2.Мяч в тоннели.  3.Сохрани равновесия.  4. «Горелки»  5. «Выполни фигуру | 1.Прыжки со скакалкой.  2.Пас на ходу.  3. «Караси и щука».  4. «Карусель» | 1.Перебрось-поймай  2.Упр-я с мячом.  3. «Удочка».  4. «Медведи и пчёлы» | 1. «Кто дальше бросит»  2. «Удочка».  3. «Гуси-лебеди».  4. «У кого мяч». |
| 1. «Фигуры».  2. «По дорожке»  3. «Мяч сбоку».  4. «Не оставайся на земле».  5. «У кого мяч» | 1.Через ручеёк.  2.Передай мяч.  3. «Лягушки и цапля  4. «Паук и мухи». | 1. «Космонавты».  2.Брось-поймай.  3. «Лягушки».  4. «Пас капитану».  5. «Фигуры». | 1. «Паук и мухи».  2.Передача в колон.  3. «Мы весёлые ребята.  4. «Ловишка». |

**Приложение к программе**

**по физическому развитию детей от 2 до 8 лет» Крепыш»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА:**

**СЕРИЯ ЗАНЯТИЙ "ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ" ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 - 7 ЛЕТ**

***Введение***

     Каждый ребенок  должен расти здоровым. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей оберегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

      Согласно Федеральным Государственным Образовательным Стандартам ДО, образовательная область "Физическое развитие" направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих задач:

    1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

    2. Воспитание культурно-гигиенических навыков

    3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

        С возможностями  сохранения  и  укрепления физического и психического здоровья дошкольников в условиях  ДОУ  можно ознакомиться   в  *статье  «Здоровый образ жизни в детстве – залог здоровья на всю жизнь!»*<http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/98-2011-12-05-14-06-41/1444-2012-07-22-13-17-59.html>

      С целью закрепления у детей подготовительной к школе группы детского сада культурно-гигиенических навыков, а также для формирования у них начальных представлений о здоровом образе жизни мною разработана серия тематических занятий "Здоровый образ жизни".

Занятие №1. Глаза – главные помощники

Занятие №2. Чтобы уши слышали

Занятие №3. Почему болят зубы

Занятие №4. Уход за руками

Занятие №5. Сон – лучшее лекарство

Занятие №6. Осанка – стройная спина

Занятие №7. Чистота – залог здоровья

Занятие №8. Мой режим дня

Занятие №9. Зачем человеку кожа

Занятие №10. Питание – необходимое условие для жизни человека

*В данной методической разработке представлены дидактические  материалы для проведения перечисленных занятий и консультации для родителей на тему каждого занятия. Методическая разработка предназначена для воспитателей ДОУ.*

Следует отметить, что представленный методический материал необходимо использовать планомерно. В воспитательно-образовательном плане работы группы ДОУ он учитывается в разделах "Непосредственная образовательная деятельность" и "Работа с родителями"

(см.*статью «Форма планирования воспитательно-образовательной работы в группах ДОУ»* <http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/78-2011-05-03-14-39-13/1445-2012-07-22-13-23-59.html>).

**Занятие №1. Глаза – главные помощники**

*1.Отгадайте загадку:*

Два братца через дорогу живут, Друг друга не видят.

*2.Какое значение для человека имеют глаза? (Подними флажок, если я говорю правильно)*

 - С помощью глаз мы видим все вокруг

 - С помощью глаз мы слушаем

 - С помощью глаз мы разговариваем

 - Глаза делают наше лицо красивым

*3.Что из перечисленного мы узнаем с помощью глаз?* *(Подними флажок, если я говорю правильно)*

- Цвет

- Запах

- Звуки

- Темноту

- Свет

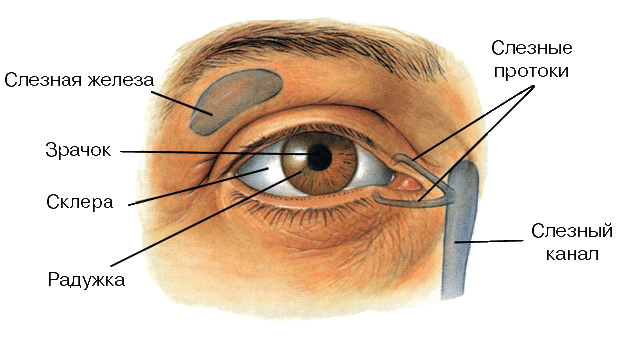
- Форму

- Музыку

- Движение

- Вкус

*4.Строение глаза*



*5. Гимнастика для глаз*  
 (различные варианты гимнастикидля глаз можно найти в статье  *"Физминутки нам нужны - для детей они важны!"*

**«Восьмерки».**Рисуем глазами вертикальные и горизонтальные восьмерки.*Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Исходное положение – глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми.*

Рисуй восьмерку вертикально и головою не крути,  
А лишь глазами осторожно  ты вдоль по линиям води.  
*(Закончилась первая восьмерка – вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)*Теперь следи горизонтально и в центре ты остановись,

Зажмурься крепко моментально. Давай, дружочек, не ленись!  
*(Закончилась вторая восьмерка – горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)*Глаза открой-ка наконец.  
Закончилась восьмерка.  Молодец!  
*(Легко моргают).*

*6. Игра «Полезно-вредно»(Подними флажок, если я говорю правильно)*

v     Читать лежа

v     Смотреть на яркий свет

v     Оберегать глаза от ударов

v     Смотреть близко телевизор

v     Промывать по утрам глаза

v     Читать при хорошем освещении

v     Тереть глаза грязными руками

v     Смотреть телевизор более 1 часа в день

*7. Выбери картинки, где дети поступают правильно:*





**Памятка для родителей и детей «Глаза – главные помощники»**

1.      Достаточная освещенность - обязательное условие для зрительной работы, но яркий свет не должен попадать на глаза.

2.      При    чтении, письме вы не должны наклоняться близко к тетради, книге.

3.      Нельзя            читать лежа, а также в транспорте.

4.      Необходимо  делать для глаз специальную гимнастику.

5.      Для     сохранения хорошего зрения необходимо полноценное питание.

6.      Смотреть       телевизор не более 20 минут в день на расстоянии не менее двух метров.

7.      Детям можно сидеть за компьютером не более 20 минут на расстоянии от экрана монитора не менее 60 сантиметров

8.      При письме свет должен падать слева; (если левша - то справа).

9.       Когда читаешь, то расстояние до книги должно быть 30-50 см.

10.  Расстояние до телевизора 2-3 м; не рекомендуется долго смотреть телевизор.

11.  Нельзя тереть глаза руками, так как можно занести микробов.

12.   Глазам нужен отдых.

13.  Не стесняйтесь носить очки.

14.  Будьте осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницами, иголкой, булавкой, спицами и др.)

15.  Надевай защитные очки при малейшей вероятности нанесения вреда глазам (работа в огороде, во время строительства, домашней уборке, попадание пыли и т.д.)

**Занятие №2. Чтобы уши слышал**

*1.   Отгадай загадку (выбери правильный ответ)*

Два брата по разные стороны сидят, и услышать все хотят.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| глаза | уши | руки |

*2.Какое значение для человека имеют уши?(Подними флажок, если я говорю правильно)*

* С помощью ушей мы читаем.
* С помощью ушей мы слышим.
* С помощью ушей мы видим.

*3.Что из перечисленного мы узнаем с помощью ушей?*

          - запахи

          - голоса

          - вкус

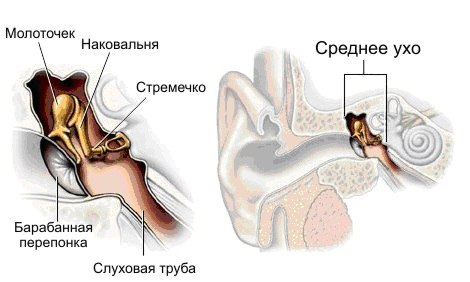
          - музыка

          - форма

          - цвет

          - скрип

*4. Строение уха*



*5. Гимнастика для ушей(точечный массаж)*

·         Разотрите уши ладонями, как будто они замерзли.

·         Разминайте три раза сверху вниз (по вертикали)

·         Возвратно-поступательными движениями растирайте по горизонтали (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед)

·         Закройте уши ладонями, а пальцы приложите к затылку, сблизив их. Указательными пальцами следует слегка постукивать по затылку до трех раз.

*6. Игра «Полезно - вредно» (Подними флажок, если я говорю правильно)*

·         Нужно как можно громче включать музыку

·         В холодную погоду нужно обязательно надевать головной убор

·         Слушать музыку через наушники

·         Если музыка звучит громко, нужно уменьшить громкость

·         Зимой нужно ходить без шапки

·         Нужно тщательно мыть уши теплой водой с мылом каждый день

·         Ковыряться в ушах любыми предметами

·         Не допускать попадания воды в уши

·         Не сморкаться сильно

·         Если уши заболели, нужно обратиться к врачу

·         Каждое утро разминать ушную раковину

**Памятка для родителей и детей «чтобы уши слышали»**

***Это интересно!***

     Органы слуха у кузнечика расположен на передних ногах в виде крошечных щелочек, поэтому, прислушиваясь к чему-либо, кузнечик не вертит головой, а переставляет ноги так, чтобы "уши" были повернуты к источнику звука. У дельфинов слуховые окошки «примостились» на нижней челюсти. У раков – на основании коротких усиков, поэтому при линьке раки сбрасывают свои уши вместе с панцирем. Острый слух выручает многих зверей, птиц, ящериц, предупреждая их о приближении хищников. И наоборот, уши некоторых хищников помогают им охотиться: сова способна в полной темноте, ориентируясь на слух, ловить мышей. Подслеповатые от рождения летучие мыши научились на слух охотиться на бабочек и мух, находить свое гнездо и летать между линиями электропередач, не задевая их. Не зря уши некоторых летучих мышей больше остального их тела.

*Эти правила помогут сохранить слух на долгое время. Берегите себя:*

- Если у вас сильный насморк, то не сморкайтесь изо всех сил. Инфекция может попасть из носа в ухо.

- При насморке не втягивайте слизь, причина описана выше.

- Если ребенок чувствует, что уши забиты серой, то надо сказать об этом родителям.

- Ни в коем случае не ковыряйте острыми предметами в ушах. Дело в том, что  можно повредить барабанную перепонку.

- Не слушайте громкую музыку и звуки. Продолжительное воздействие может вызвать потерю слуха.

- В редких случаях потеря слуха связана с поражением слухового нерва, а также разрушение косточки среднего уха.

**Занятие №3. Почему болят зубы**

***1.****Отгадай загадку*

Полон хлевец белых овец, быстро жуют, полезную еду детям дают!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ромашки | зубы | облака | овечки |

*2.Для чего человеку нужны зубы?(Подними флажок, если я говорю правильно)*

·        Чтобы лицо было красивым

·        Зубы помогают правильно произносить

·        Чтобы человек не болел

·        Чтобы пережевывать пищу

·        Чтобы рот был заполнен

·        Чтобы кусаться

*3.Кто из девочек бережно относиться к зубам?(Подними флажок)*

·         Даша чистит зубы один раз утром.

·         Аня чистит зубы утром и вечером, а после еды прополаскивает рот кипяченой водой.

·         Марина совсем не чистит зубы. Она считает, что зубы у нее и так чистые.

·         Таня чистит зубы один раз вечером.

*4. Послушай внимательно начало предложения и закончи фразу :*

В тюбике хранится ………………

В щетке есть ……………………..

Паста бывает …………………….

Зубы чистят ……………………...

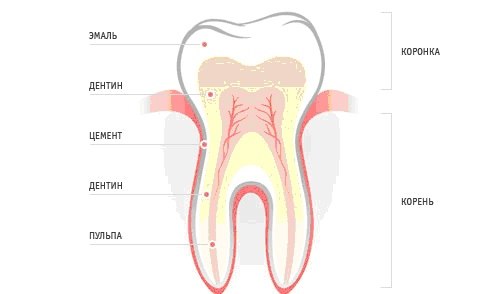
Рот полощут ……………………..

Щетку чистят ……………………

*5.На каком из рисунков изображены продукты, полезные для зубов?*



*6. Строение зуба*



**Памятка для родителей и детей «Почему болят зубы»**

***Это интересно!***

     Всего у человека 32 зуба. В течение жизни зубы у нас вырастают дважды. Первые, молочные, зубы начинают появляться у младенцев в возрасте 6-7 месяцев, и к концу третьего года жизни их вырастает 20. После 6 лет молочные зубы меняются на постоянные. Чтобы постоянные зубы выросли здоровыми, надо тщательно ухаживать за своими временными молочными зубами.

     Кариес – это процесс разрушения зубов. Любопытно, что кариесом можно заразиться и не абы как, а при использовании, например, чужих ложек или вилок, зубных щеток. Эксперимент, проведенный учеными, показал, что дети, завтракающие по утрам или съедающие хотя бы фрукты, в два раза меньше были подвержены развитию кариеса. А так же кариес в большей мере грозит тем, кто не завтракает по утрам.

***Что делать, чтобы у ребенка были здоровые зубы?***

* Соблюдать режим, больше бывать с ним на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.
* Правильное питание: ежедневно ребенок должен получать молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.
* Вводить в привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером, начиная с 2-3 лет

Не реже 2 раз в год надо посещать с ребенком стоматолога.

***Как правильно чистить зубы***

1.      Чистить зубы надо при несомкнутых зубных рядах. Каждое движение повторять 6-8 раз.

2.      Внешнюю поверхность верхних зубов следует чистить сверху вниз, нижних – снизу вверх.

3.      При чистке жевательных поверхностей нужно выполнять 10-15 движений с каждой стороны – наружу.

4.      При чистке передних зубов щетку надо держать перпендикулярно зубному ряду.

5.      Нужно чистить язык.

6.      Зубы чистят 2 раза в день – утром и вечером

***Чтобы зубы не болели***

·         Полощи рот теплой водой после каждого приема пищи.

·         Чисти зубы утром после завтрака и перед сном.

·         Обязательно два раза в год посещай зубного врача-стоматолога.

·         Не ешь очень горячую и очень холодную пищу.

·         Никогда не грызи твердые предметы (орехи, кости, карандаши, ручки и пр.)

***Содержите в чистоте зубную щетку.***

Обязательно выкидывайте старую, потрепанную зубную щетку (это следует делать раз в 3-6 месяцев). Если хранить старые щетки, они могут стать питательной почвой для бактерий. Покупая новую щетку, следует обращать внимание на мягкость щетины – жесткая щетина может травмировать десны и даже зубы.

  Если все зубные щетки вашей семьи находятся в одном держателе, периодически тщательно промывайте их с мылом, чтобы убить микробов.

***Ешьте то, что полезно для зубов.***

* **Попробуйте сыр.**Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые 5 минут после съешьте кусочек сыра с низким содержанием жира. Это стимулирует образование слюны, которая нейтрализует кислоту, вызывающую кариес. Кроме того, в сыре присутствуют особые вещества, способствующие предохранению зубной эмали от разрушения.
* ***Погрызите яблоко.***Любые твердые овощи и фрукты замедляют процесс разрушения зубов.
* ***Ешьте больше йогурта.*** Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов, укрепляет кости и поддерживает белизну зубов.
* ***Осторожно с пищей, пристающей к зубам.*** Бананы и изюм полезны для организма, но вредны для зубов.
* ***О пользе жвачки.*** Лучший десерт для зубов – жевательная резинка, не содержащая сахара. Жевание жвачки в течении 20 минут после еды уменьшает риск разрушения зубов.

**Занятие №4. Уход за руками**

*1. Отгадай загадку*

Что мягче всего на свете?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| вата | облако | мамины руки | море |

*2. Составь из слов пословицу*

Страшатся, руки, глаза, делают.

*3. Когда обязательно надо мыть руки?(Подними флажок, если я говорю правильно)*

*-*Перед прогулкой

     - После посещения туалета

     - Перед едой

     - После работы

     - После еды

     - После прогулки

*4.Закончи предложение.(Подними флажок, если я говорю правильно)*

*Оля моет руки. Ей нужны:*

- Зеркало

- Мочалка

- Полотенце

- Мыло

- Расческа

- Зубная паста

- Зубная щетка

*Руки надо:*

- расчесывать

- стричь

- мыть

*5. Пальчиковая гимнастика*

Пальчики уснули, в кулачок свернулись.            (*Сжать пальцы правой руки в кулак.)*

Один! Два! Три! Четыре! Пять!                *(Поочередно разжимают пальцы.)*

Захотели поиграть!*(Пошевелить всеми пальцами.)*

Разбудили дом соседей,                              (*Поднять левую руку, пальцы сжаты в кулак)*

Там проснулись шесть и семь,           
Восемь, девять, десять –                             (*Отогнуть пальцы один за* *другим на счёт.)*

Веселятся все!                                              (*Покрутить обеими руками.)*

Но пора обратно всем:                                  
Десять, девять, восемь, семь                      *(Загнуть пальцы левой руки один за другим.)*

Шесть калачиком свернулся,

Пять зевнул и отвернулся.

Четыре, три, два, один,                                (*Загнуть пальцы правой руки.)*

Круглый кулачок, как апельсин.

**Памятка для родителей и детей «Наши руки»**

***Это интересно!***

Ногти и волосы – это тоже кожа, но только более плотная, ороговевшая. Ногтевая пластина формируется под кожей и постепенно продвигается вперед. За 10 дней ноготь вырастает примерно на один миллиметр. Самые длинные ногти в мире – 4 метра 9 сантиметров у одного жителя Индии, который отрастил их специально, чтобы прославиться. Вряд ли тебе стоит следовать его примеру.

**Занятие №5. Сон – лучшее лекарство**

*1.      Чтение стихотворения*

Вечером поздним тихая Дрема                     Снов ему сказочных не принесет.

В гости приходит к ребятам знакомым.       Все потому, что пугливая Дрема

Ну, а к тому, кто кричит и буянит,               Очень боится и шума и грома…

Дрема и вовсе порой не заглянет,                Долго придется бедняге не спать

И стороной его дом обойдет,                       Ждать своих снов и овечек считать.

*2.Угадай правила , соблюдение которых обеспечит спокойный сон.(Подними флажок, если я говорю правильно)*

* Шумные игры перед сном, сон с громкой музыкой, в душной комнате, с включенным светом.
* Спокойные игры перед сном, сон в тишине, без света, в хорошо проветренной комнате.
* Чтение книг и просмотр телепередач о страшных событиях, поздний отход ко сну.
* *Игра «Плохо-хорошо»(Подними флажок, если я говорю правильно, если это хорошо делать перед сном)*

Мыть ноги, мыть руки, принимать душ, принимать пищу, чистить зубы, смотреть страшные фильмы, проветривать комнату, слушать громкую музыку, физически напрягаться, гулять на свежем воздухе, играть в шумные игры.

**Памятка для родителей и детей «Сон-лучшее лекарство»**

***Это интересно!***

    Сон – это отдых, и одновременно чрезвычайно важная и полезная работа, поэтому он должен быть полноценным и достаточно долгим.

    Если хочешь быть всегда бодрым и в хорошем настроении, спи столько, сколько необходимо человеку в твоем возрасте: 9-10 часов. И не забывай о 1-2 часах дневного сна.

    Треть жизни мы проводим во сне. Сон необходим, чтобы мышцы тела могли отдохнуть, а организма получил возможность расслабиться, восстановить или заменить поврежденные клетки. Во время сна мозг «переваривает» и усваивает полученную за день информацию, находит пути решения проблем, с которыми ты столкнулся.

**Правила здорового сна**

1. Перед сном не перенапрягайся и не делай какую-нибудь тяжелую физическую работу.
2. Ужинай не позже, чем за 1-2 часа до сна.
3. Готовясь ко сну, обязательно проветри комнату и прими душ.
4. Перед сном не читай ничего страшного и пугающего, не смотри «ужастики» по телевизору.
5. Нужно стараться ложиться спать в одно и то же время.
6. Лучший сон – на боку.

**Занятие №6. Осанка – стройная спина**

*1.Чтение стихотворения*

Мама Алеше твердит спозаранку: «Леша, не горбись! Следи за осанкой!» Он проследил бы за ней, но беда - Леша ее не встречал никогда.

*2.Почему надо сохранять правильную осанку? (Подними флажок, если я говорю правильно)*

·         Чтобы быстрее научиться читать.

·         Чтобы ровно и свободно дышать.

·         Чтобы быть здоровым и красивым.

·         Чтобы чаще смотреть телевизор.

·         -    Чтобы мама не ругалась

*4.            Кто из детей заботиться о своей осанке?*



**Памятка для родителей и детей «Осанка – стройная спина»**

***Это интересно!***

  Нарушение осанки называется сколиозом. Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

   Позволяет держать осанку позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей – позвонков. К позвоночнику присоединены ребра. Их у человека 12 пар, они защищают внутренние органы от повреждений.

   Благодаря гибкости позвоночника ты можешь наклоняться и поворачиваться. Он поддерживает твое тело, когда ты сидишь или стоишь. Внутри позвоночника находятся спинной мозг и нервные волокна, поэтому повреждения позвоночника очень опасны.

**Правила поддержания правильной осанки**

1.      Выполняй упражнения по укреплению мышц туловища.

2.      Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

3.      При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

4.      Спать на жесткой кровати

5.      Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.

6.      Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать, чтобы разгрузить позвоночник.

7.      Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

**Занятие №7. Чистота – залог здоровья**

    1.*Чтение стихотворения*

Если ты весь день трудился,               Нужен здесь подход умелый -

Бегал, прыгал, веселился,                    Тренируй и закаляй

Надо телу отдохнуть –                            На ночь в душе поливай

Надо тело сполоснуть!                           Если день твой перегружен-

Чтоб росло и крепло тело                       Душ как воздух телу нужен!

|  |
| --- |
|  |

*2.Для кого чистота - залог здоровья? Кто поступает правильно*



*3.Выучи наизусть:*

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

*4.Подними флажок, если я сказала правильно:*

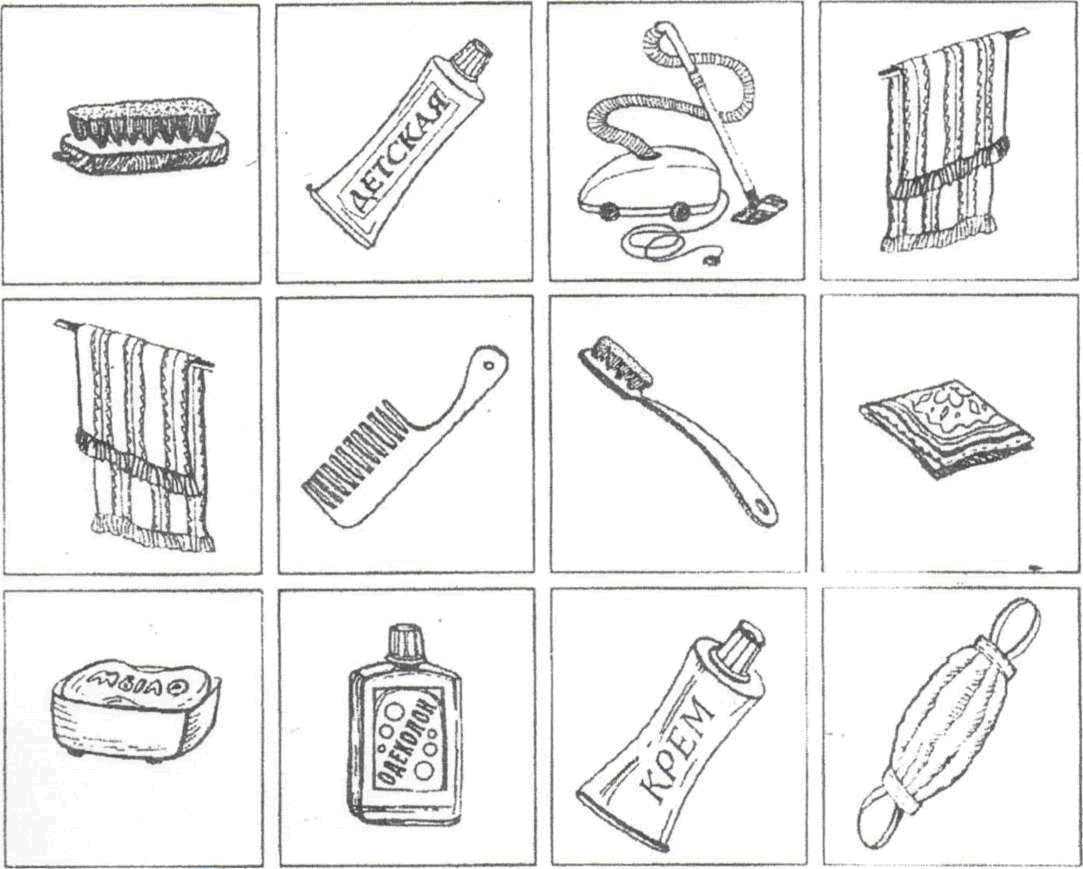
1.      Я всегда мою руки, придя с улицы, после туалета и перед едой.

2.      Перед сном я мою ноги.

3.      Каждый день я меняю носки и нижнее белье.

4.      Минимум раз в неделю я мою все тело горячей  водой с мылом.

*5. Где изображены предметы личной гигиены?*



**Памятка для родителей и детей «Чистота – залог здоровья»**

1.      Мойся каждый день теплой водой с туалетным мылом. Помни: если кожа долго останется грязной, на ней появляются прыщи.

2.      Каждый день надевай чистое белье, носки. Если белье запачкается в течение дня, поменяй его.

3.      Если у тебя очень сухая кожа, попроси маму, чтобы она дала тебе крем или мазь.

4.      Если кожа у тебя чешется, старайся удержаться и не расчесывать зудящее место. От расчесывания зуд не станет меньше а, наоборот, усилится.

5.      Никогда не выдавливай прыщики и не пытайся самостоятельно вскрыть гнойник

6.      Ешь побольше овощей и фруктов, пей много молока. Твоя кожа будет чистой и гладкой.

7.      Ежедневно умывайся утром и принимай душ перед сном

8.      Чисти зубы два раза в день - утром и вечером

**Занятие №8. Мой режим дня**

***1.*** *Чтение стихотворения*

Умный пес по кличке Стет,

Мне раскрыл один секрет:

Чтобы в жизни преуспеть,

Чтобы многое успеть,

Погулять и почитать,

И в игрушки поиграть,

И с друзьями поиграть,

И мультфильмы посмотреть

Как вещам твоим порядок

Дню положен РАСПОРЯДОК

День распишешь по часам

И везде успеешь сам.

*2. Как ты думаешь, что такое режим дня?( Подними флажок, если я сказала правильно):*

- Начало дня в одно и то же время

 - Прогулка на улице

 - Порядок дел и действий, которые ты должен совершить в течение

*3.Какой вид отдыха, на твой взгляд, наилучший? (Подними флажок)*

•                 Просмотр телевизора.

•                 Прогулки на свежем воздухе.

•                 Занятия спортом.

•                 Чтение книг.

•                 Сон в хорошо проветренной комнате.

•                 Игры на компьютере

•                 Игры на свежем воздухе

*4. Расположи картинки в правильном порядке*

****

**Памятка для родителей и детей «Режим дня»**

***Это интересно!***

**Режим дня** является четким распорядком дня в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

        Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются качества: организованность, самостоятельность, взаимопомощь, аккуратность, выдержка, и другие качества.

**Занятие №9. Зачем человеку кожа**

*1.Подумай, для чего человеку нужна кожа.( Подними флажок, если я сказала правильно):*

1.      Для красоты

2.      Для тепла

3.      Предохраняет внутренние органы от повреждений и    сообщает, что происходит вокруг - жарко или холодно, где телу что-то мешает или жжет

*2. Какие бывают травмы кожи.( Подними флажок, если я сказала правильно):*

Ушиб, смех, обморожение, ранение, чтение книги, игра, ожог, крик.

*3.Что ты будешь делать, если слегка обморозишься? ( Подними флажок, если я сказала правильно):*

1.      Разотру снегом кожу до покраснения.

2.      Разотру кожу до покраснения мягкой, но не шерстяной тряпочкой.

3.      Положу на обмороженное место что-нибудь горячее.

4.      Не буду обращать внимание, ведь обморожение несильное.

*4.Как ты поступишь, если слегка ушибешься? ( Подними флажок, если я сказала правильно):*

- Буду громко плакать.

- На ушибленное место сначала положу что-нибудь холодное, а затем утепляющую повязку.

- На ушибленное место положу что-нибудь горячее.

- К ушибленному месту приложу листок подорожника.

- Буду растирать ушибленное место.

*5. Как ты поступишь, если слегка поранишься? ( Подними флажок, если я сказала правильно):*

- Буду громко плакать.

- Кожу вокруг ранки смажу йодом.

- Если кожа грязная, сначала промою ее теплой кипяченой водой,затем смажу дезинфицирующим средством

-  Не буду обращать внимания, ведь ранение не сильное.

-  Если нет йода, на ранку положу чистый листок подорожника.

-  Буду смотреть, как идет кровь.

*6.Как ты поступишь при легком ожоге?( Подними флажок, если я сказала правильно):*

- Буду громко плакать.

- На место ожога положу сначала что-нибудь холодное, а затем стерильную повязку.

- Хорошо разотру место ожога рукой или тряпочкой.

*7.Игра «Можно или нельзя»?( Подними флажок, если я сказала правильно):*

- Париться в бане.

- Облизывать ранку.

- Расчесывать воспалившееся место.

 - Мыться теплой водой с мылом.

- Надевать чужую одежду и обувь.

- Прикладывать лист подорожника к ушибленному месту.

- Обращаться к врачу в случае травмы кожи.

- Пользоваться специальными мазями и растворами (йодом, зеленкой, перекисью водорода).

**Памятка для родителей и детей «Зачем человеку кожа»**

***Это интересно!***

       Кожа постоянно обновляется. Ее верхний слой стареет и постепенно сшелушивается, а под ним появляется новый. Кожа бывает разной толщины от одного миллиметра на веках до 5 миллиметров и более на ступнях ног. од горячими лучами солнца кожа «загорает» - делается более плотной и луглой, и не дает перегреваться внутренним органам.

       На каждом участке кожи находятся нервные окончания, которые передают мозг: больно, холодно, жарко! Например, 250 тысяч нервных окончаний предупреждают о холоде, 30 тысяч - о тепле.

       Верхний слой кожи - эпидерма, по-гречески - верхний, поверхностный той; это очень тонкий слой, клеточки которого часто отмирают, отслаиваются, взамен чего нарастает новый.

     Слой, лежащий под эпидермисом, и есть сама кожа. Это сравнительно толстый слой, богатый железами, которые вырабатывают кожное сало. Это сальные железы. Как крем выдавливается из тюбика, так и из тончайшего отверстия в коже - поры, кожное сало попадает на поверхность. Иначе бы солнце, вода и ветер, различные химические вещества быстро ее высушили и она растрескалась бы.

     Сальные железы не единственные железы в коже, когда нам жарко, мы потеем. Пот вырабатывают миллионы потовых желез, аходящихся в коже. Вместе с потом из нашего тела выделяются соли, разные вредные вещества, а также много воды.

**Правила ухода за кожей.**

·         Надо держать кожу в чистоте, тогда не будет на ней микробов и ты не заболеешь.

·         Мойся каждый день теплой водой с туалетным мылом. Помни: если кожа грязная , на ней появляются прыщи.

·         Обязательно нужно мыть руки, лицо, шею, ноги и подмышечные впадины каждый день.

·         Нужно умываться правильно, то холодной, то горячей водой.

·         Умываться каждый день с мылом не рекомендуется, так как смывается жировой покров и кожа становится сухой. Используй смягчающий крем.

·     Хорошо вытирать кожу полотенцем

·    Никогда не выдавливай прыщики и не пытайся самостоятельно вскрыть гнойник.

·    Ешь больше фруктов и овощей, пей молоко. Твоя кожа будет чистой и гладкой.

·    Каждый день надевай чистое белье.

·    Не облизывай губы, если у тебя сыпь или трещинка около рта. Если их облизывать, они будут дольше заживать.

**Занятие №10. Питание – необходимое условие для жизни человека**

*1. Чтение стихотворения*

Рано утром просыпайся,       Обливайся, вытирайся

Себе, людям улыбайся,         Всегда правильно питайся

Ты зарядкой занимайся        Аккуратно одевайся, в школу смело отправляйся!

*2.Какие правила гигиены питания нужно соблюдать?(Подними флажок)*

•         Фрукты и овощи перед едой надо тщательно мыть.

•         После еды на столе полезно оставлять остатки пищи и использованную посуду.

•         После еды надо хорошо вымыть посуду.

•         Руки перед едой мыть не обязательно.

•         Продукты питания надо хранить на холоде.

*3.  Органы пищеварения*



*4. Правила еды:*

1.     Не торопись во время приема пищи.

2.     Не ешь на ходу.

3.     Не переедай.

4.     Воздерживайся от жирной, острой, соленой пищи.

5.     Не ешь много сладкого.

6.  Ешьте в одно и тоже время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

7.     Тщательно пережевывай пищу, не спеши глотать.

8.    Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища

*5. Продолжи сказку:*

«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда...»

*6. Подними флажок, когда я назову полезные продукты*

Рыба, жирное мясо, шоколадные конфеты, кефир, фанта, пепси, геркулес, подсолнечное масло, чипсы, морковь, торты, лук, сало, капуста, «Сникерс», яблоки, груши.

*7.«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».*

Нарисуй продукты,полезные для здоровья.

**Памятка для родителей и детей«Правильное питание»**

***Это интересно!***

      Слово «витамин» придумал американский ученый- биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово VITA(«жизнь»),с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500- 600 г.овощей и фруктов, чтобы получить достаточное количество витаминов.

    ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ХОРОШЕГО ПИТАНИЯ

1.      Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.

2.      Завтрак должен быть более обильным, чем ужин: утром расходуется больше энергии, чем ночью.

3.      Хорошо пережёвывать - значит ощущать вкус пищи, это помогает её перевариванию.

4.      Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.

5.      Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.

6.      За столом нельзя ругаться. Если вести приятную беседу, пища будет лучше усваиваться.

7.      После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не может помогать мышцам.

8.      После еды нужно почистить зубы.

9.      В сырых фруктах и овощах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освобождаться от ненужных веществ.

10.   Полезно выпивать в день 2 литра жидкости, но лучше пить ее в промежутках между приемами пищи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Октябрь*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Вейся, венок». Вместе с воспитателем дети водят хоровод вокруг дерева, произнося:  Выйдем, выйдем погулять, погулять в садочек,  Будем листья собирать, сделаем веночек.  Много листьев наберем, желтеньких и красных,  И веночки мы сплетем из листочков разных.  Воспитатель говорит: «Подул ветерок, разлетелись листочки!» (дети выполняют бег по площадке). После слов «вейся, венок, завивайся, да не путайся» дети бегут к воспитателю и снова встают в хоровод.  2.Игра «Мой веселый звонкий мяч». Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Отбивает его рукой, произнося слова:  Мой веселый звонкий мяч, ты куда помчался вскачь?  Красный, желтый, голубой, не угнаться за тобой.  Дети прыгают на месте, пока звучат слова стихотворения. Затем воспитатель говорит: «Сейчас догоню!», дети убегают.  3.Игровое упражнение «Пузырь». Дети вместе с воспитателем, держась за руки, образуют небольшой круг.  Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,  Оставайся такой, да не лопайся.  Произнося слова, играющие отходят назад, и держась за руки, пока воспитатель не скажет «лопнул пузырь!» Тогда они отпускают руки и приседают, говоря «хлоп!» Можно также держаться за руки и двигаться к центру круга, произнося при этом «ш-ш-ш» (воздух выходит).  4.Игра «Самолеты». Воспитатель говорит: «К полету приготовиться, завести моторы!» – дети выполняют вращательные движения руками перед грудью и произносят «Р-р-р». По сигналу «полетели!» - дети разводят руки в стороны и летят, разбегаются в разные стороны. По сигналу «на посадку!» - дети садятся на скамейку.  5.Игровое упражнение «Позвони в колокольчик».  Воспитатель берет маленький колокольчик на шнурке и держит в руке или подвешивает так, чтобы он находился несколько выше вытянутых вверх рук ребенка. Подпрыгнув, ребенок должен коснуться колокольчика (выполнять прыжок можно как с места, так и с разбега).  6.Игра «Акула и рыбки». Дети-«рыбки» плавают. По сигналу воспитателя: «Акула!» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик обозначить шнуром или канатом).  7.Игра «Солнышко и дождик». Дети сидят на корточках за чертой, воспитатель говорит: «Солнышко! Идем гулять.» Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию, присаживаются на корточки. | Бег, ходьба  Прыжки, бег  Ходьба, приседание  Бег  Прыжки  Бег  Бег | Мяч  Колокольчик на шнурке  Канат (шнур) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ноябрь*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Воробушки и кот». Дети-воробушки в своих гнездышках (обручи, нарисованные круги) на одной стороне площадки. На другой стороне – кот. Когда кот «дремлет», воробушки вылетают на дорогу, клюют зернышки, перелетают с места на место (приседают, бегают). Кот просыпается, бежит за воробушками, а те прячутся в своих домиках. Сначала роль кота выполняет воспитатель, затем кто-то из детей.  2.«Поймай перышко». На конец небольшой палочки, прута привязывают шнурок и к нему перышко. Воспитатель держит прут так, чтобы перышко не слишком быстро летало над головой ребенка. Ребенок, подпрыгивая, старается поймать его.  3.Игровое упражнение «По тропинке». На земле на расстоянии 25-30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут два шнура) длиной 2,5-3 м. Дети медленно идут по тропинке туда и обратно.  4.Игра «Зайцы и волк». Дети-зайцы прячутся за кустами, деревьями. В стороне, под кустом, находится волк. Дети выбегают, прыгают, щиплют травку. Используется текст:  Зайки скачут скок, скок, скок –  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают,  Не идет ли волк?  С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев. Сначала роль волка выполняет воспитатель.  5.Игра «Принеси кубик». Дети сидят или стоят на одной стороне площадки. Напротив, на расстоянии 6-8 м от них, на скамейке расставлены кубики. По сигналу воспитателя дети идут к кубикам, берут их и направляются к воспитателю. Затем по сигналу дети бегут к скамейке, кладут кубики и возвращаются обратно.  6.Игра «Лохматый пес». Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребенок, на противоположной стороне, изображает пса. Дети тихонько подходят к нему, произнося:  Вот лежит лохматый пес,  В лапы свой уткнувши нос,  Тихо, смирно он лежит,  Не то дремлет, не то спит.  Подойдем к нему, разбудим  И посмотрим, что-то будет?  Дети приближаются и, как только заканчивается стихотворение, пес вскакивает, громко лает. Дети разбегаются, пес старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место. | Бег  Прыжки  Ходьба, равновесие  Прыжки, бег  Ходьба, бег  Бег | Обручи  Шнур с перышком, привязанный к палке  Шнуры  Скамейка, кубики |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Декабрь*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Поезд».  Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – паровоз, остальные – вагоны. По сигналу («гудок») поезд двигается вперед, сначала, потом быстрее, и затем дети переходят на бег. После слов «поезд подъезжает к станции» дети замедляют движение, поезд останавливается. Детям предлагается выйти, поиграть на полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну и продолжают движение.  2.Игра «Снег идет».  Воспитатель читает стихотворение:  Белый снег пушистый в воздухе кружится  И на землю тихо падает, ложится.  Дети бегают, кружатся, изображая легкие снежинки.  3.Игра «Догони меня».  Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети стараются поймать его. Когда дети подбегают к воспитателю, он говорит: «Убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места. Темп бега невысокий, при повторе направление бега меняется.  4.Игра «Зайка беленький сидит».  Дети-зайки сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им выбежать на полянку. Воспитатель произносит текст, а зайцы выполняют соответствующие движения (изображают ладонями ушки, хлопают в ладошки, подпрыгивают):  Зайка беленький сидит и ушами шевелит,  Вот так, вот так он ушами шевелит.  Зайке холодно сидеть надо лапочки погреть,  Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть.  Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать,  Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать.  Мишка\* зайку напугал,  Зайка прыг и ускакал.  Дети-зайцы бегут на свои места, а воспитатель с игрушкой их пытается догнать.  \*Можно использовать любую игрушку и называть ее (котик, песик и т.д.)  5.Игровое упражнение «Снежные мячики».  Дети лепят снежки (используют готовые, сделанные заранее), подбрасывают их вверх и ловят, кидают вперед.  6.Игровое упражнение «Сбей флажок».  Воспитатель предлагает детям сбить воткнутый в снег флажок слепленным из снега комом. | Бег, ходьба  Бег с поворотами  Бег  Бег, прыжки  Метание  Метание | «Снежки»  Флажок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Январь*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Снежинки и ветер».  Воспитатель произносит слова:  А сейчас я посмотрю,  Кто умеет веселиться,  Кто мороза не боится!  По сигналу воспитателя «Снежинки!» дети ходят в медленном темпе по площадке, кружатся. По сигналу «Ветер!» дети-снежинки разлетаются по площадке (выполняют легкий бег).  2.Игровое упражнение «Снайперы».  Воспитатель разбрасывает по площадке снежки, произнося слова:  Поскорее подбирайте  Мои белые снежки,  И в мишень метко бросайте,  Покажите, как ловки.  Дети бросают снежки в мишень (нарисованный круг).  3.Игра «Поймай снежинку».  Воспитатель вращает снежинку по кругу, а дети ее ловят.  4.Игровое упражнение «Зайки-попрыгайки».  Воспитатель читает стихотворение:  А под елкой зайки,  Зайки-попрыгайки.  Скок да скок, прыг да скок,  Зайки-попрыгайки.  Дети прыгают до окончания текста, затем – после паузы – можно повторить упражнение.  5.Игра «Мороз Красный Нос».  Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 м и произносит слова:  Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос.  Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей!  Выходите, зайчики! Девочки и мальчики!  *(Дети идут навстречу воспитателю.)*  - Заморожу! Заморожу!  Дети разбегаются, а воспитатель пытается поймать их.  6.Игра «Кто добросит до флажка».  Дети лепят снежки и по очереди друг за другом бросают их до флажка, воткнутого в снег.  7.Игровое упражнение «Хоровод».  Воспитатель читает стихотворение:  Встали звери все в кружок,  Ай да елочка-дружок.  Дети ходят по кругу, держась за руки. Игра повторяется 2-3 раза со сменой направления движения. | Бег, ходьба  Метание  Бег, прыжки  Прыжки  Бег  Метание  Ходьба | Мишень, «снежки»  Снежинка на веревке  Флажок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Февраль*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Снежинки и ветер». Дети выполняют движения в соответствии с текстом:  Снежинки, снежинки по ветру летят.  Снежинки, снежинки на землю хотят. *(Легкий бег.)*  А ветер все дует сильней и сильней,  Снежинки кружатся быстрей и быстрей. (*Бег с поворотами вокруг себя.)*  Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,  Снежинки слетелись в большой снежный ком. *(Дети бегут к воспитателю и приседают на корточки рядом друг с другом.)*  2.Игровое упражнение «Куры в огороде». Детская площадка – огород. На одной стороне площадки натягивается лента на уровне груди ребенка (дом для кур). На другой ставится стул, там находится сторож. Воспитатель дает сигнал: «Идите, курочки, гулять», дети-куры подлезают под ограду и выходят на площадку (огород), где бегают, «кудахчут», ищут корм. Сторож замечает кур, хлопает в ладоши – гонит их из огорода, говоря: «Кыш-кыш!» Дети убегают в дом, подлезая под ленту. Сторож обходит площадку и садится на стул. Площадь огорода можно ограничить ориентирами. Роль сторожа сначала выполняет воспитатель..  3.Игровое упражнение «Попади в воротики». Дети сидят на скамейке. По очереди они встают, подходят к отметке, у которой лежат мячи. Нужно прокатить мяч в воротики, которые находятся на расстоянии трех шагов от ребенка. Прокатив 2-3 мяча, ребенок идет и собирает их. Затем задание выполняет следующий.  4.Игра «Веселые зайчата». Воспитатель читает стихотворение:  Ну-ка дружно все присели,  Друг на друга поглядели.  Лапками похлопали: хлоп да хлоп,  Хлоп да хлоп.  - Что у зайцев на макушке?  - Пляшут весело там ушки.  Раз подскок, два подскок –  Поскакали все в лесок.  Дети выполняют движения по тексту.  5.Игровое упражнение «Кто тише?». Дети вместе с воспитателем идут с одного конца площадки на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на носочках, так, что бы их не было слышно. Дети продолжают ходьбу на носках, стараясь идти как можно тише. | Бег, бег с поворотами  Бег, ходьба, лазание  Метание  Прыжки  Ходьба | Лента, стул  Мячи, воротики |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Март*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игровое упражнение «Едут автомобили». Дети выполняют ходьбу и бег по площадке с обручем в руках.  2.Игра «Птички в гнездышках». На площадке с одной стороны разложены обручи по количеству детей. Дети стоят в обручах – птички в гнездах». По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. Воспитатель имитирует кормление птиц в разных местах площадки, дети присаживаются на корточки, стучат пальцами по коленям – «клюют» корм. После слов «полетели птички в гнезда» дети бегут и занимают свои обручи. Когда игра хорошо усвоена, можно класть 3-4 больших обруча-гнездышка, в каждом по 2-3 ребенка («в гнезде живет несколько птичек»). Воспитатель следит, чтобы дети не толкались, помогали друг другу встать в обруч.  3.Игра-забава «По ровненькой дорожке». Дети вместе с воспитателем идут по площадке, проговаривая текст. (Дети выполняют движения по тексту.)  По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке  Шагают наши ножки: раз-два, раз-два. *(Идут шагом.)*  По камешкам, по камешкам…  В ямку – бух! *(Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, приседают, поднимаются.)*  После нескольких повторений текст меняется:  По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,  Устали наши ножки, устали наши ножки,  Вот наш дом – здесь мы живем. *(Дети бегут в «дом», заранее условленное место.)*  4.Игра-забава «Лошадки». Дети делятся на две группы: одни – «лошадки», другие – «конюхи». У конюха вожжи (скакалка), которые они одевают на лошадок по сигналу воспитателя. Темп бега в парах задает воспитатель: тихо, рысью или вскачь. Затем лошадей отпускают на луг, а конюхи садятся отдыхать. После повторения дети меняются ролями. Усложнение: конюхи должны поймать лошадок, одеть скакалку – «запрячь». Предлагать детям разные сюжеты поездок: на скачки, за сеном, в лес за дровами.  5.Игра «Курочка-хохлатка». Воспитатель изображает курицу, а дети цыплят. Один ребенок (постарше) – кошка. Кошка садится в сторонке. Курочка с цыплятами ходит по площадке, говоря:  Вышла курочка-хохлатка, с нею желтые цыплятки,  Квохчет курочка: «Ко-ко, не ходите далеко».  Приближаясь к кошке, воспитатель говорит:  На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка…  Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.  Кошка мяукает и бежит за цыплятами, которые убегают в «дом». «Курица» защищает цыпляток, разводя руки в стороны: «Уходи, кошка, не отдам тебе цыплят!» | Бег, ходьба  Бег, приседания  Ходьба, прыжки  Бег, ходьба, прыжки в парах  Бег, ходьба | Обручи  Обручи по количеству детей  Скакалки, по одной на пару |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Апрель*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Полетели птички».  Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту:  Полетели птички, птички-невелички *(бег по площадке, руки в стороны).*  Сели птички, посидели *(присесть),*  Опять полетели *(бег в разных направлениях).*  2. Игра «Принеси предмет».  Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне разложены предметы (погремушки, флажки, игрушки). Воспитатель просит одного ребенка добежать до игрушек, взять одну и принести. Рассмотрев с детьми игрушку, просит отнести ее обратно. То же задание предлагает другому ребенку. Дети могут выполнять задание и по двое-трое одновременно.  3.Игра «Найди свой цвет».  В разных сторонах площадки воспитатель кладет обручи и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – желтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На сигнал: Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.  4.Игра «Мыши в кладовой».  Дети-мышки находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 50 см от земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится кошка (воспитатель). Кошка засыпает, и мыши потихоньку бегут в кладовую, нагибаются и подлезают, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются, изображают, что грызут корку. Кошка просыпается и ловит мышей, а те убегают в свои норки. В дальнейшем роль кошки берет на себя кто-то из детей.  5.Игра «Солнышко и дождик».  По сигналу воспитателя: «Солнышко светит» - дети с листочками в руках кружатся, бегают по участку; по сигналу: «Пошел дождик» - приседают.  6.Игровое упражнение «Переступи».  Дети переступают через дорожку, высоко поднимая ноги.  7.Игровое упражнение «Попади в цель».  В песочнице нарисовать круг или квадрат. Дети бросают мяч обеими руками в нарисованную цель. Мяч бросать снизу или другим удобным для ребенка способом. | Бег, ходьба  Бег  Бег  Бег, лазание  Бег, приседание  Ходьба  Метание | Игрушки (флажки)  Кегли, обручи  Веревка  Листочка  Шнуры  Мячи среднего размера |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Май*** |  |  |
| **Содержание** | **ОД** | **Пособия** |
| 1.Игра «Наседка и цыплята».  Дети–цыплятки и воспитатель–наседка находятся за натянутой на высоте 35-40 см веревкой – в «доме» на одной стороне площадки. На другой стороне сидит большая птица. Наседка выходит из дома, ищет корм, зовет цыплят: «ко-ко-ко». На зов цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке, вместе гуляют. По сигналу «Большая птица!» - цыплята убегают в дом, подлезая под веревку. Роль наседки впоследствии может выполнять ребенок.  2.Игровое упражнение «Прокати мяч».  Дети становятся перед шнуром в одну шеренгу. У каждого руках мяч большого диаметра. По сигналу «Покатили!» - дети сильным движением отталкивают мяч двумя руками вперед, а затем бегут за ним. Если размеры площадки позволяют, , то игровое упражнение выполняют вся группа одновременно.  3.Игра «Мыши в кладовой».  Дети-мышки находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне натянута веревка на высоте 50 см от уровня земли – это кладовка. Сбоку от играющих находится кошка (воспитатель). Кошка засыпает, и мыши потихоньку бегут в кладовую, пролезают под веревкой, чтобы не задеть ее. В кладовой они присаживаются и делают вид, что грызут сухари. Кошка просыпается , мяукает и бежит за мышами, а те быстро убегают в свои норки. В дальнейшем роль кошки может выполнять кто-либо из детей.  4.Игра «Кролики».  По одну сторону площадки ставятся дуги. На противоположной стороне – стул, это дом сторожа (воспитатель). Площадка – это луг. Воспитатель говорит: «Кролики сидят в клетках». Дети садятся на корточки за дугами. (По 4-5 человек у одной дуги.) Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте на лугу, поешьте травки». Кролики пролезают под дугами, бегают, прыгают. «Бегите в клетки!» - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, пролезая под дугу. Игра повторяется.  5.Игровое упражнение «Попади в цель».  В песочнице нарисовать квадрат или круг. Дети бросают мяч среднего размера обеими руками в нарисованную цель. Мяч бросать снизу или другими удобными способами.  6.Игровое упражнение «Удержи равновесие».  Спокойная ходьба за воспитателем или бег врассыпную по площадке. По сигналу воспитателя дети встают на край песочницы и удерживают равновесие. Затем снова ходьба в чередовании с бегом. | Бег, лазание, ходьба  Владение мячом, бег  Бег, лазание  Бег, прыжки,  лазание  Метание мяча  Равновесие, ходьба, бег | Веревка  Мячи по количеству детей, шнур  .  Веревка  4-5 дуг, стул  Мячи по количеству детей |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ И ПРАЗДНИКОВ**

**II младшая и средняя группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | тема | задачи |
| сентябрь | «Прогулка в осенний лес» | 1.Обогащать опыт детей при выполнении общеразвивающих и основных движений;  2.Формировать правильную осанку;  3.Воспитывать любовь к русскому народному творчеству. |
| октябрь | «Здравствуй осень» | 1.Отрабатывать прыжки с продвижением вперёд; повторить игры «Жмурки», «Колокольчик».  2.Разивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве;  3.Воспитывать интерес к физическим упражнениям. |
| ноябрь | «Котята» | 1.В игровой форме упражнять в прыжках, беге, подлезании, спрыгивании с небольшой высоты.  2.Вырабатывать первоначальное представление о ЗОЖ (на анализе поведения кошки: чистоплотная, подвижная).  3.Воспитывать уверенность в своих силах. |
| Декабрь | «Весёлые поросята» (по мотивам английской народной сказки «Три поросёнка») | 1.В игровой форме упражнять в метании предметов; развивать ловкость в ходьбе по гимнастической скамейке.  2.Способствовать формированию правильной осанки.  3.Вызывать положительный эмоциональный настрой. |
| январь | «Бабушка и колобок в гостях у малышей» (по мотивам русской народной сказки «Колобок») | 1.В игровой форме упражнять в прыжках с передвижением вперёд, в лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках.  2.Способствовать укреплению свода стопы.  3.Воспитывать дисциплину. |
| февраль | Зимний спортивный праздник «Храбрецы и удальцы» | 1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.  2.Фоспитывать желание заниматься спортом.  3.Активизировать творческое воображение детей, прививать любовь к русским народным традициям. |
| март | «Мойдодыр в гостях у ребят» | 1.Развивать двигательную активность:  ловкость, выносливость, быстроту реакции; закреплять умение свободно двигаться по залу.  2.Закреплять знания о пользе воды.  3.Доставлять радость от встречи с любимыми героями сказок Чуковского. |
| Апрель | «В гости к нам пришёл Петрушка» | 1.В игровой форме закреплять прыжки с продвижением вперёд и метании мелких предметов; упражнять в лазанье по гимнастической лестнице.  2.Способсвоватьформировагию правильной осанки.  3.С помощью игр создать положительный эмоциональный настрой. |
| Май | «День здоровья» | 1.Развивать ловкость в ходьбе с преодолением препятствий, быстроту в смене действий через игровые упражнения и задания.  2.Напомнить правила личной гигиены.  3.Воспитывать чувство сплочённости в детском коллективе. |
| июнь | Летний спортивный праздник «Русские игрища» | 1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в русских народных играх.  2.Способствовать закаливанию детского организма.  3.Воспитывать уверенность в своих силах. |

**Старшая и подготовительная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | тема | задачи |
| сентябрь | «Красный, жёлтый, зелёный» | 1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в играх и эстафетах с правилами дорожного движения.  2.Способствовать укреплению свода стопы.  3.Воспитывать уверенность в знаниях правила дорожного движения. |
| октябрь | «Осенняя олимпиада» | 1.Упражнять детей в беге на скорость, в метании мяча на дальность и в цель, в прыжках в длину с места и с разбега в прыжковую яму.  2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.  3.Воспитывать желание заниматься спортом. |
| ноябрь | «Поездка в джунгли» | 1.Закреплять умение лазать по лестнице; развивать меткость и ловкость в метании малого мяча в горизонтальную цель.  2.Укреплять мышцы ног и спины.  3.Воспитывать уверенность в своих силах. |
| декабрь | «Спорт – это сила и здоровье» | 1.Упражнять в прыжках из обруча в обруч, подлезание под дуги разными способами, в беге с препятствиями.  2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.  3.Воспитывать чувство коллективизма и товарищества. |
| январь | «Зимушка – Зима» - зимний спортивный праздник. | 1.Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве в подвижных играх и эстафетах.  2. Укреплять мышцы рук, ног, туловища.  3.Воспитывать желание заниматься физкультурой, сопереживать за свою команду. |
| февраль | «Эстафета для сильных и смелых» - посвящённая Дню защитника отечества. | 1.Развивать память, мышление; учиться быстро, действовать по сигналу, преодолевать различные препятствия.  2.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.  3.Воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине. |
| март | «Здоровье дарит Айболит» | 1.Упражнять в передаче мяча разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках с заданием.  2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.  3.Воспитывать чувство коллективизма,  Сопереживания за свою команду. |
| апрель | «Делай как мы, делай лучше нас» | 1.Упражнять в прыжках, в метании предметов в цель, в беге между предметами «змейкой», в подбрасывании и ловле мяча в играх – эстафетах.  2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.  3.Воспитывать уверенность в своих чувствах. |
| май | «День Здоровья» | 1.Развивать ловкость, координацию движения, реакцию, ориентировку в пространстве через подвижные игры и эстафеты.  2.Способствовать формированию правильной осанки и укреплению свода стопы.  3.Воспитывать желание быть здоровым. |
| июнь | « Дети разных народов» -  летний спортивный праздник | 1.Развивать физические качества через игры эстафеты.  2.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.  3.Воспитывать уверенность в своих силах. |

**3.5 Модель организации воспитательно-образовательного процесса.**

**Младший дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| направления | 1-я половина дня | 2-я половина дня |
| Физическое развитие | -самомассаж биологически активных точек  - гимнастика для ушей  -дыхательная гимнастика  - гимнастика для восстановления носового дыхания  -беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни  -уроки здоровья  - Самостоятельная двигательная деятельность  - Утренняя гимнастика  - Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями  - организованная совместная деятельность по физическому развитию (2 раза в неделю)  - Двигательная деятельность на прогулке  -оздоровительный бег  -индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств | -закаливающие процедуры  - профилактика плоскостопия  - профилактика близорукости  - профилактика правильной осанки  - чтение художественной литературы  - рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни  - Гимнастика после сна (ежедневно)  -корригирующая гимнастика (ежедневно)  - Физкультурный досуг (1 раз в месяц)  - Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми- Подвижные игры разной интенсивности, спортивные кружки, секции, музыкально-двигательная гимнастика  - рассматривание иллюстраций о спорте |

**Средний дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| направления | 1-я половина дня | 2-я половина дня |
| Физическое развитие | -самомассаж биологически активных точек  - гимнастика для ушей  -дыхательная гимнастика  - гимнастика для восстановления носового дыхания  -беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни  -уроки здоровья  - беседы о последовательности и необходимости выполнения процедур закаливания, культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания  - Самостоятельная двигательная деятельность  - Утренняя гимнастика  - Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и  между занятиями  - организованная деятельность по физическому развитию (бассейн)  - Двигательная деятельность на прогулке | -закаливающие процедуры  - профилактика плоскостопия  - профилактика близорукости  - профилактика правильной осанки  - чтение художественной литературы  - рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни  - Гимнастика после сна  - Физкультурный досуг  - Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми  -игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств  -игры и упражнения для развития силы  -игры и упражнения для развития выносливости  -игры и упражнения для развития гибкости  -игры и упражнения для развития координации движений |

**Старший дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| направления | 1-я половина дня | 2-я половина дня |
| Физическое развитие | -- Самостоятельная двигательная деятельность (физкультурное оборудование, тренажеры)  -- Утренняя гимнастика  - Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями  - Физкультурные занятия (бассейн)- Двигательная деятельность на прогулке   * -индивидуальная работа по развитию физических качеств   - Уроки здоровья  -Игры по развитию умений описывать свое самочувствие  -Беседа о здоровом образе жизни, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования  -Проблемная ситуация по формированию умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом | -- Гимнастика после сна  - Физкультурный досуг  -Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми  -Двигательная деятельность на прогулке  -подвижные игры разной интенсивности  -Индивидуальная работа по развитию физических качеств  - Двигательная деятельность по интересам  -работа с дидактическим материалом по физическому воспитанию  -Тематический досуг  -Корригирующая гимнастика  - закаливающие процедуры (ходьба по мокрым дорожкам, босохождение, обширное умывание и др.)  -Беседы о здоровом образе жизни  -Игровая задача по формированию культурно-гигиенических навыков  -Проектная деятельность по здоровьесбережению  - Час двигательного творчества  -игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств  -игры и упражнения для развития силы  -игры и упражнения для развития выносливости  -игры и упражнения для развития гибкости  -игры и упражнения для развития координации |

«Модель организации непосредственно образовательной деятельности на неделю по возрастным группам составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей (Приложение 6) - сетка занятий.

**4**. **СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «Физическое развитие».**

**Цели:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, охрана здоровья и формирование основы культуры здоровья, через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

-сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Задачи | Название программы, методического пособия, автор (если раздел в комплексной, название радела, страницы) | Дидактическое обеспечение (раб. Тетради, фонотека, сюжетные картинки, дидактические игры, оборудования, подборка художественных произведений и т.д.) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3-4 года | 1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опы­та: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. 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 у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соот­ветствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости. 5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, ин­терес к физическим упражнениям. 6. Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрос­лом) и признаках здоровья человека. 7. Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопас­ного поведения. 8. Развивать интерес к изучению себя, своих физических возмож­ностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья). 9. Обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использо­вания. 10. Формировать осторожное и осмотрительное отношение к потен­циально опасным для человека ситуациям. | -Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.  Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31  - Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.  -Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.  Образовательная область «Здоровье» стр.37  - «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г  - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская  - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993 | - Уголок физической культуры:  Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;  - иллюстрации о спорте;  - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;  -фонотека;  - тематические альбомы;  - Дидактические игры по формированию культуры здоровья;  - наборы картин по здоровому образу жизни;  - тематические альбомы |
| 4-5 лет | Задачи воспитания и развития детей   1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:   -уверенному и активному выполнению основных элементов тех­ники общеразвивающих упражнений, основных движений, спор­тивных упражнений;  -соблюдению и контролю правил в подвижных играх;  -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;  -умению ориентироваться в пространстве;  -восприятию показа как образца для самостоятельного выпол­нения упражнения;  -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.   * 1. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые каче­ства, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.   2. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.   -Способствовать становлению интереса детей к правилам здоро­вьесберегающего поведения.  -Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрос­лом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.  -Способствовать сохранению и укреплению физического и пси­хического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима. | -Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.  Образовательная область  - Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.  -Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду  -М.Ю. Картушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми.  Образовательная область «Здоровье» стр.37  - «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г  - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская  - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993 | - Уголок физической культуры:  Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;  - иллюстрации о спорте;  - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;  -фонотека;  - тематические альбомы;  - Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.  - Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.  - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием  - зеркало;  - игры по теме «Познай себя»;  - Дидактические игры по формированию культуры здоровья;  - наборы картин по здоровому образу жизни;  - тематические альбомы |
| 5-6 лет | 1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:   -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным на­пряжением выполнения всех видов упражнений (основных движе­ний, общеразвивающих упражнений);  -формировать первоначальные представления и умения в спор­тивных играх и упражнениях;   * учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;   -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;  -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и ма­лышами.   * 1. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.   2. Формировать осознанную потребность в двигательной активнос­ти и физическом совершенствовании.   -Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопас­ного поведения.  -Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.  -Способствовать развитию самостоятельности детей в выполне­нии культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.  -Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувст­вия, недомогания.  -Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, об­ращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.  -Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психи­ческого здоровья детей. | -Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.  Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31.  - Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.  -Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду  -М.Ю. Картушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми  Образовательная область «Здоровье» стр.123  - Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г  - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская  - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993 | - Уголок физической культуры:  Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;  - иллюстрации о спорте;  - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;  -фонотека;  - тематические альбомы;  - Дидактические игры по формированию культуры здоровья;  - наборы картин по здоровому образу жизни;  - тематические альбомы  - Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.  - Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.  - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием  - игры по теме «Познай себя»; |
| 6-7 лет | 1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.  2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:  -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;  -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;  -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;  ***Закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементар­ное планирование двигательной деятельности;***  -развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.  3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, вынос­ливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.  4.Формировать осознанную потребность в двигательной активно­сти и физическом совершенствовании.  5.Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и чело­веческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.  6.Обогащать и углублять представления детей о том, как поддер­жать, укрепить и сохранить здоровье.  7.Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиени­ческих навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.  8.Обеспечить сохранение и укрепление физического и психиче­ского здоровья детей. | -Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.  Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31    - Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.  -Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.  -М.Ю. Картушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми  Образовательная область «Здоровье» стр.345  - «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г  - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская  - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993 | - Уголок физической культуры:  Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;  - иллюстрации о спорте;  - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;  -фонотека;  - тематические альбомы;  - Дидактические игры по формированию культуры здоровья;  - наборы картин по здоровому образу жизни;  - тематические альбомы  - Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.  - Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.  - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием  ролевых игр, досугов;  - игры по теме «Познай себя |

Для каждой возрастной группы разработаны комплексно-тематические планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями. (**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (см. Приложение 7**).

**ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

**Перспективный план проведения консультаций с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **средняя группа** | **Форма проведения** |
| **сентябрь** | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Папка-передвижка |
| **октябрь** | «На занятие в парк» | Открытое занятие |
| **ноябрь** | «Организация начального обучению плаванию малышей» | Инд. консультация |
| **декабрь** | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| **январь** | «Физическое воспитание в семье» | Инд. консультация |
| **февраль** | «В здоровом теле-здоровый дух» | Инд. консультация |
| **март** | «Утренняя гимнастика – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| **апрель** | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |
| **май** | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **старшая группа** | **Форма проведения** |
| **сентябрь** | «Учите детей правильному дыханию» | Открытое занятие |
| **октябрь** | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Папка-передвижка |
| **ноябрь** | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| **декабрь** | «В здоровом теле-здоровый дух» | Инд. консультация |
| **январь** | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» | Папка-передвижка |
| **февраль** | «Физическое воспитание в семье» | Папка-передвижка |
| **март** | «За здоровьем - босиком!» | Инд. консультация |
| **апрель** | «физическая культура– средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| **май** | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **подготовительная к школе группа** | **Форма проведения** |
| **сентябрь** | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» | Папка-передвижка |
| **октябрь** | «Целевые прогулки, как средство повышения двигательной активности детей» | гр. род, собрание |
| **ноябрь** | «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» | Инд. консультация |
| **декабрь** | «Утренняя гимнастика – средство воспитания дошкольников» | Открытое занятие |
| **январь** | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» | Папка-передвижка |
| **февраль** | «За здоровьем - босиком!» | Папка-передвижка |
| **март** | «Физическое воспитание в семье» | Открытое занятие |
| **апрель** | «В здоровом теле-здоровый дух» | Папка-передвижка |
| **май** | «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» | Общее род. собрание |

**4.1 ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**I младшая группа**

* Переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками.
* Освоил ходьбу.
* Участвует в играх, двигательных упражнениях;
* Имитирует танцевальные движения
* Проявляет интерес к овладению основными движениями.

**II младшая группа.**

* Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигает­ся, его двигательный опыт достаточно многообразен.
* Интересуется разнообразными физическими упражнениями, дей­ствиями с физкультурными пособиями.
* При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соот­ветствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
* Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
* Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Стремится соблюдать элементарные пра­вила здорового образа жизни. Имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоро­выми.
* С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, по­ложительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания, радуется своей самостоятельности и результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные иг­рушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.).
* С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

**Средняя группа.**

* Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной дея­тельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, вы­носливость, гибкость.
* Уверенно и активно выполняет основные элементы техники ос­новных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
* Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчи­вость для достижения хорошего результата, потребность в двига­тельной активности.
* Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
* Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятель­ность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
* Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контро­лирует и соблюдает правила.
* Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
* Ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше 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.
* Ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
* Стремится к самостоятельному выражению своих витальных по­требностей, осуществлению процессов личной гигиены, их пра­вильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).
* Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрос­лому в организации процесса питания, режимных моментов.
* Осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного по­ведения во взаимодействии со сверстниками.
* Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Старшая группа.**

* Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
* В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
* В поведении четко выражена потребность в двигательной деятель­ности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
* Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выпол­няет упражнения. Способен творчески составить несложные ком­бинации (варианты) из знакомых упражнений.
* Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выпол­нения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
* В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удоволь­ствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и де­ловую активность, эмоциональную отзывчивость.
* Ребенок мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
* Имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддер­жать, укрепить и сохранить его.
* Ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения:
* умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, эле­ментарными навыками личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, вымыть уши, причесать волосы и т. п.);
* умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;
* владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, использует правильно вилку и нож, пользуется салфеткой и т. д.); различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их;
* умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз, физические упражнения, укрепляющие осанку, опорно-дви­гательный аппарат, утреннюю гимнастику;
* проявляет интерес к закаливающим процедурам и спортивным упражнениям;
* умеет различать некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя ведет в лесу;
* готов оказать элементарную помощь себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
* проявляет внимание к заболевшему близкому взрослому, умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от пережи­ваний, развеселить, увлечь игрой.

**Подготовительная к школе группа**

* Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опьгг богат.
* Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
* 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, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершен­ствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двига­тельной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
* Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
* Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.
* Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание).
* Обладает представлениями о полезных и вредных привычках; о поведении во время болезни (необходимость приема лекарств, вы­полнения рекомендаций врача и пр.).
* Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть уши, причесывать волосы и т. п.).
* Способы определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.
* Выполняет правила культуры еды (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом, правильно пользоваться вилкой и ножом, салфеткой и т.д.); раз­личает полезные и вредные для здоровья продукты питания.
* Умеет делать простейшую дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, делает зарядку.
* Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

**4.2 ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

**4 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Динамика формирования интегративных качеств** |
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Физическое развитие.**  У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятель­ности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к не­которым двигательным действиям и подвижным играм. |
| **2. Любознательный, активный** | **Физическое развитие.**  Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения. |
| **3.Эмоционально отзывчивый** | **Физическое развитие.**  Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий. |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками** | **Физическое развитие**  Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения** | **Физическое развитие.**  Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие. |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | **Физическое развитие.**  Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе.** | **Физическое развитие.**  Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы. |
| **8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | **Физическое развитие.**  Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ. |
| **9. Овладевший необходимыми умениями и навыками** | **Физическое развитие[[3]](#footnote-3)** |

**5 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Динамика формирования интегративных качеств** |
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Физическое развитие**    Физические возможности детей значительно возрос­ли: движения их стали значительно более уверенными и разнообраз­ными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигатель­ной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непо­слушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.  Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказы­вает о последовательности и необходимости выполнения культурно- гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий. |
| **2. Любознательный, активный** | **Физическое развитие.**  Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым. |
| **3. Эмоционально отзывчивый** | **Физическое развитие.**  Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ. |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками** | **Физическое развитие.**  Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы. |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения** | **Физическое развитие.**  Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений. |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | **Физическое развитие.**  Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе** | **Физическое развитие.**  Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др. |
| **8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | **Физическое развитие.**  Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их. |
| **9. Овладевший необходимыми умениями и навыками** | **Физическое развитие.** |

**6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Динамика формирования интегративных качеств** |
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Физическое развитие.**  Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, прояв­ляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявле­нию индивидуальности.  Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать. |
| **2. Любознательный, активный** | **Физическое развитие.**  Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений. |
| **3. Эмоционально отзывчивый** | **Физическое развитие.**  Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья. |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками** | **Физическое развитие.**  Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты. |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые**  **нормы и правила поведения** | **Физическое развитие.**  Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение. |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | **Физическое развитие.**  Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе** | **Физическое развитие.**  Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках. |
| 8. **Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым. |
| **9. Овладевший необходимыми умениями и навыками** | **Физическое развитие.**  - определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих, называть и показывать, что именно болит (какая часть тела, орган);  - различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употреблять их;  - соблюдать правила безопасного поведения в подвижных играх спортивном зале;  - выбирать одежду и обувь, соответствующую погоде. |

**7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Итоговые результаты (7 лет)** |
| **1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками** | **Физическое развитие.**  У ребенка сформированы основные физические ка­чества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, прояв­ляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного ре­зультата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, не­обходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, ут­ренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. |
| **2. Любознательный, активный** | **Физическое развитие.**  Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений. |
| **3. Эмоционально отзывчивый** | **Физическое развитие.**  Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других. |
| **4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками** | **Физическое развитие.**  Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты. |
| **5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения** | **Физическое развитие.**  Демонстрирует освоенную культуру движений. |
| **6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту** | **Физическое развитие.**  Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах. |
| **7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе** |  |
| **8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности** | **Физическое развитие.**  Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат. |
| **9. Овладевший необходимыми умениями и навыками** | **Физическое развитие.** |

**4.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)

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

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.**

-двигательные умения и навыки.

-двигательно-экспрессивные способности и навыки.

-навыки здорового образа жизни.

**Первая младшая группа**

**-** Вызывает эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;

- Активно выполняет упражнения вместе с воспитателем;

- Умеет двигаться по сигналу.

- Осваивает построение и перестроение;

- Осваивает общеразвивающие упражнения;

- Основные движения;

- Подвижные игры.

**Вторая младшая группа:**

**-** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Средняя группа:**

**-** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

**-** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа:**

**-** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**4.4 Система мониторинга достижения планируемых результатов.**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее – система мониторинга) обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по физическому развитию путём критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Диагностика физического развития дошкольников

Уровень развития физических качеств оценивается с помощью тестирования детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран – мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Т.И. Бабаева, Гогоберидзе Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. «Психолого-педагогический мониторинг в дошкольном учреждении. Глава Технология психолого-педагогического мониторинга физического воспитания» В.Г. Алямовская;

Для проведения контрольных упражнений необходим:

- секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды,

- измерительная лента длиной 2м,

- сектор для прыжков,

- беговая дорожка на 10м, 30м, 300м,

- флажок, свисток,

- ориентиры для старта и финиша,

- линейка для измерения глубины наклона от -10 до 0 и от 0 до + 25 с ценой одного деления равной 5 мм,

- зрительные ориентиры, игрушки.

Оценка физической подготовленности проводится 1 раз в год.

**Вариативная часть.**

Физическое развитие детей является приоритетным в деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №25». В последние годы в детский сад поступает большое количество детей с ослабленным здоровьем. Физически ослабленные дети подвержены быстрому утомлению, эмоциональное настроение и мышечный тонус снижены. Это в свою очередь отрицательно повлияет на характер их умственной работоспособности в школе. Поэтому педагогическим коллективом было принято решение особое внимание уделить физическому развитию детей. С целью повышения качества педагогического процесса педагоги творчески используют методические пособия по физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников:

- "Физическая культура для малышей" С.Н.Лайзане,

- "Поиграем, малыш!" И.П.Дайлидене,

- "Конспекты физкультурных занятий" А.Л.Дулин,

Деятельность педагогического коллектива направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Эффективность системы достигается в результате обеспечения комплексного подхода к организации данной работы со стороны: воспитателей, медицинских работников, педагога-психолога, инструктора по физической культуре, инструктора по плаванию, музыкальных руководителей и родителей, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей развития воспитанников. Педагогами своевременно осуществляется диагностическая работа. Полученные данные анализируются, выявляются причины, отрицательно влияющие на состояние здоровья детей. По результатам диагностики педагогом-психологом разрабатываются рекомендации для коррекции отклонений в развитии каждого ребенка. Это позволяет грамотно планировать работу по физическому развитию детей.

В ДОУ созданы благоприятные условия для успешного решения задачи физического развития детей. Функционирует спортивный зал , в котором создана благоприятная среда для физкультурно-оздоровительной работы с детьми всех возрастных групп. Спортивный зал также используется для проведения «прогулок» в холодное время года, происходит снижение температуры ( +8 - 10градусов) за счет сквозного проветривания( до прихода детей). Дети одеты в теплую обувь, шерстяные шапочки, легкие курточки, колготки Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья. Оборудование соответствует возрастным возможностям детей и санитарным требованиям. В каждой группе оборудованы уголки физической культуры с необходимым набором пособий.

Центром организации разнообразной двигательной деятельности на прогулке служит спортивная площадка, которая включает в себя оборудование, позволяющее разнообразить двигательную активность детей. Для стимулирования двигательной деятельности в зимнее время года заливается каток для игры в хоккей и обучения катанию на коньках, оборудуются дорожки для скольжения, валы для перешагивания, лабиринты для хождения, прокладывается лыжня.

**«Дополнительные образовательные услуги».** В соответствии с приоритетным направлением деятельности ДОУ в дошкольном учреждении оказываются следующие дополнительные услуги:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область | название | Возраст детей | Количество занятий в неделю | Методическое обеспечение | Дидактическое обеспечение |
| Физическая культура | «Степ – аэробика» - общефизическое развитие детей | 5-6 лет | 2 | Бабенкова Е.А. «Как помочь ребенку стать здоровым» М.: Астель, 2003  Кузьмин В.Д. «Дыхательная гимнастика» ростов-на-Дону, 2000 г.  Сулин Е.В. «Занятие по физкультуре в детском саду» М.ТЦ. Сфера, 2010г. | Степ-платформы, фитболы, коврики, фонограммы детских песен. |
| «Школа мяча» - обучение детей старшего дошкольного возраста элементам игр с мячом (волейбол, баскетбол) | 6-8 лет | 2 | Адашкевичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» М. Просвещение, 1983  Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.: Айрис-Пресс, 2004  Степаненкова Э.Я. «методика физического воспитания» М.Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005  Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.» М.: ТЦ сфера, 2005 | Мячи разных размеров и видов.  Корзины баскетбольные.  Сетка волейбольная |

**«Организация работы психолого-медико-педагогического консилиума».**

На базе дошкольного учреждения в соответствии с положением действует психолого-медико-педагогический консилиум (ПМПК),

**целью** которого является обеспечение диагностико-коррекционного психолого-медико-педагогического сопровождения воспитанников с ограниченными возможностями здоровья и/или состояниями декомпенсации, исходя из реальных возможностей образовательного учреждения и в соответствии со специальными образовательными потребностями, возрастными и индивидуальными особенностями, состоянием соматического и нервно-психического здоровья обучающихся, воспитанников.

**Задачами** ПМПк являются:

- выявление и ранняя (с первых дней пребывания ребенка в образовательном учреждении) диагностика отклонений в развитии и/или состояний декомпенсации;

- профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов;

- выявление резервных возможностей развития;

- определение характера, продолжительности и эффективности специальной (коррекционной) помощи в рамках имеющихся в Учреждении возможностей;

- разработка индивидуальных рекомендаций педагогам для обеспечения обоснованного дифференцированного подхода в процессе обучения и воспитания детей;

- подготовка и ведение документации, отражающей актуальное развитие ребенка, динамику его состояния, уровень школьной успешности;

- организация взаимодействия между педагогическим коллективом школ, дошкольных образовательных учреждений и родителями;

- участие в просветительской деятельности, направленной на повышение психолого-педагогической, медико-социальной и правовой культуры педагогов, родителей, детей;

- консультирование родителей (законных представителей), педагогических, медицинских и социальных работников, представляющих интересы ребенка.

В основе работы ПМПк лежат следующие **принципы**:

- принцип объективности в определении образовательного маршрута, т.е. вывод делается после многократных опросов и различных методик обследования идентичного характера с учетом медицинской документации;

- принцип качественного анализа, т.е. учитывается не только конечный результат, но и сам процесс работы (как ребенок преодолел трудности, как воспринял помощь, как заинтересовался заданием и пр.);

- принцип доступности (задание должно отвечать возрастным возможностям ребенка и охватывать материал соответствующего обучения);

- принцип обучения (каждое задание носит обучающий характер);

- комплексный характер в установлении диагноза клинико-психо-лого-педагогического исследования с учетом всех видов медицинских исследований.

**Функциями** ПМПк являются:

- диагностическая – распознавание характера отклонений в поведении или учении; изучение социальной ситуации развития, положения в коллективе; выделение доминанты нравственного развития; определения потенциальных возможностей и способностей учащихся (воспитанников);

- воспитательная – разработка проекта педагогической коррекции в виде ряда воспитательных мер, рекомендуемых классному руководителю (учителю начальных классов, воспитателю), родителям, педагогам-предметникам, самому ребенку; непосредственное воспитательное воздействие на личность ребенка в ходе взаимодействия с ним;

- реабилитирующая – защита интересов ребенка, попавшего в неблагоприятные семейные или воспитательно-образовательные условия.

Приложение 1

**Режим дня** (холодный период времени)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Подгот. гр. | Старшая гр. | Средняя гр. | 2-я мл..гр. | 1-я мл.гр. |
| Самостоятельная, совместная деят-сть  (игры, личная гигиена, зарядка) | 7.00-8.30 | 7.00- 8.25 | 7.00- 8.20 | 7.00-8.15 | 7.00-8.05 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 –8.50 | 8.25 – 8.45 | 8.20 – 8.40 | 8.15 – 8.40 | 8.05 – 8.25 |
| Самостоятельная деятельность | 8.50-9.00 | 8.45 - 9.00 | 8.40 - 9.00 | 8.40-9.00 | 8.25-9.00 |
| Организованная деятельность  (1мл- по подгруппам) | 9.00-11.05 | 9.00-10.45 | 9.00-10.10 | 9.00-9.45 | 9.00-9.10  9.20-9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 11.05 -12.15 | 10.45 -12.05 | 10.10-11.50 | 9.45-11.10 | 9.30-10.50 |
| Возвращение с прогулки | 12.15-12.30 | 12.05-  12.20 | 11.50-12.05 | 11.10-11.25 | 10.50-11.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30 –13.00 | 12.20- 12.50 | 12.05- 12.35 | 11.25-11.55 | 11.10-11.40 |
| Подготовка к дневному сну, сон | 13.00 –15.00 | 13.00-15.00 | 12.50-15.00 | 12.05-15.00 | 11.55-15.00 |
| Самостоятельная деят-ть (гимнастика после сна, личная гигиена) | 15.00-15.35 | 15.00-15.30 | 15.00-15.25 | 15.00-15.20 | 15.00-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.35- 15.45 | 15.30-15.40 | 15.25-15.35 | 15.20-15.40 | 15.10-15.25 |
| Организованная деятельность | - | - | - | 15.40-15.55 | 15.40-15.50  16.00-16.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры на воздухе | 15.45 -17.50 | 15.40-17.40 | 16.00-17.25 | 16.00-17.10 | 16.10-17.10 |
| Возвращение с прогулки | 17.50-18.10 | 17.40-18.00 | 17.25-17.55 | 17.10-17.35 | 17.10-17.20 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.10 –18.30 | 18.00-18.20 | 17.55-18.15 | 17.35-17.55 | 17.20-17.40 |
| Прогулка | 18.30-19.00 | 18.20-19.00 | 18.15-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |

**Режим дня (теплый период времени)**

**в муниципальном дошкольном образовательном учреждении**

**«Детский сад комбинированного вида №25»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Подгот.  (6-7 лет) | Старшая  (5-6 лет) | Средняя гр.  (4-5 лет) | 2-я мл..гр.  (3-4 года) | 1-я мл. гр.  (2-3л.) |
| Самостоятельная, совместная деят-сть (игры, личная гигиена, зарядка) | 7.00-8.40 | 7.00- 8.30 | 7.00- 8.20 | 7.00-8.10 | 7.00-8.05 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.40 –8.50 | 8.30 – 8.45 | 8.20 – 8.40 | 8.10 – 8.40 | 8.05 – 8.25 |
| Самостоятельная деятельность | 8.50-9.00 | 8.45 - 9.00 | 8.40 - 9.00 | 8.40-9.00 | 8.25-9.00 |
| Организованная деятельность  (на воздухе) | 9.00-9.30 | 9.00-9.25 | 9.00-9.20 | 9.00-9.15 | - |
| Прогулка | 9.30 -12.30 | 9.25 -12.20 | 9.20-12.05 | 9.15-11.25 | 9.00-11.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30 –13.00 | 12.20- 12.50 | 12.05- 12.35 | 11.25-11.55 | 11.10-11.40 |
| Подготовка к дневному сну, сон | 13.00 –15.30 | 13.00-15.30 | 12.50-15.30 | 12.05-15.30 | 11.55-15.30 |
| Самостоятельная деят-ть (гимнастика после сна, личная гигиена) | 15.30-15.40 | 15.30-15.40 | 15.30-15.40 | 15.30-15.40 | 15.30-15.40 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.40- 15.50 | 15.40-15.50 | 15.40-15.50 | 15.40-15.50 | 15.40-15.55 |
| Организованная деятельность  (на воздухе) | - | - | - | - | 16.00 – 16.10 |
| Прогулка, игры на воздухе | 15.50 -18.10 | 15.50-18.00 | 15.50-17.55 | 15.50-17.35 | 16.10-17.20 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.10 –18.30 | 18.00-18.20 | 17.55-18.15 | 17.35-17.55 | 17.20-17.40 |
| Самостоятельная деятельность на прогулке | 18.30-19.00 | 18.20-19.00 | 18.15-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |

Приложение 2

**Протокол обследования физической подготовленности детей** группы № год

Воспитатели:

Инструктор по физкультуре: Синькова Ю.А.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФАМИЛИЯ  ИМЯ  РЕБЁНКА | БЫСТРОТА | | ЛОВКОСТЬ | | ГИБКОСТЬ | | СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА | | РАВНОВЕСИЕ | | ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ | |
| Бег 30 м | | Челночный бег  3 по 10 | | Наклон вперёд, сидя ноги врозь | | Прыжок в длину с места | | Сохранение позы Ромберга | | Бег 300 м | |
| Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Сводная диагностика по физическому развитию**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название группы, возраст** | **Количество детей** | Быстрота | | | **Количество детей** | Ловкость | | | **Количество детей** | Скоростно-силовые качества | | | **Количество детей** | Равновесие | | | **Количество детей** | Общая выносливость | | | **Количество детей** | Гибкость | | |
| *Бег 30 м* | | | *Челночный бег 3 по 10* | | | *Прыжок в длину с места* | | | *Сохранение позы Ромберга* | | | *Бег 300 м* | | | *Наклон вперёд (и.п: сидя, ноги врозь)* | | |
| **В** | **С** | **Н** | **В** | **С** | **Н** | **В** | **С** | **Н** | **В** | **С** | **Н** | **В** | **С** | **Н** | **В** | **С** | **Н** |
| (1мл)  2-3лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (2мл)  3года |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (средняя)  4 года |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (старшая)-  5 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \логопедическая  5 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №7(под.)-  6 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

*Высокий уровень* – означает, что ребёнок выполнил результат, соответствующий высокому уровню по оценочной таблице определения.

*Средний уровень* – говорит о промежуточном положении.

*Низкий уровень* – указывает на невыполнение необходимого результата, предусмотренного в данной возрастной группе.

Приложение 3

**Сетка двигательной активности.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Форма организации | Младший возраст | | Старший возраст | |
| младшая группа | средняя группа | старш. группа | подгот. группа |
| Организованная деятельность | | | | | |
| 1. | Самостоятельная двигательная деятельность | 30-40 мин | 30 мин | 35 мин. | 40 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика (ежедневно) | 6 - 8 мин. | 6 - 8 мин. | 8-10 мин. | 10-12 мин. |
| 3. | Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю) | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| 4. | Физ. Занятие на воздухе  (1 раз в неделю) | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин |
| 5. | Физминутки (ежедневно) | 2мин. | 2мин. | 4мин. | 4мин. |
| 6. | Подвижные игры (ежедневно не менее 2- 4 раз) | 6 -10 мин. | 10 - 15 мин. | 15 - 20 мин. | 15 -20 мин. |
| 7. | Спортивные упражнения  (1 раз в неделю) | 10 мин. | 10мин. | 15 мин. | 20 мин. |
| 8. | Кружок по хореографии | - | 20мин. | 25 - 30 мин. | 30 мин. |
| 9. | Игровые упражнения на прогулке (ежедневно) | 5 мин. | 5мин. | 5мин. | 5 мин. |
| 10. | Бодрящая гимнастика       (ежедневно) | 5 - 10 мин. | 5 -10 мин. | 5 - 10  мин. | 5 - 10 мин. |
| 11. | Пешие прогулки  (1 раз в неделю) | - | 20 мин. | 20  мин. | 20 мин. |
| 12. | Индивидуальная работа (ежедневно) | 5 мин. | 5 мин. | 6 мин. | 6 мин. |
| 13. | Оздоровительные игры (2 раза в неделю) | 10 мин. | 10 мин. | 15  мин. | 15 мин. |
| 14. | Спортивные игры (1 раз неделю) | - | 15 мин. | 20  мин. | 20 мин. |
| 15. | Самостоятельная двигательная деятельность (1раз в неделю) | 15 мин. | 20 мин. | 20  мин. | 25 мин. |
| 16. | Спортивные развлечения  (1 раз в месяц) | 20 мин. | 30 мин. | 30  мин. | 40 - 50 мин. |
| 17. | Спортировенные праздники  (2 раз в год) | 20 мин. | 40 мин. | 60 - 90 мин. | 60 - 90 мин. |
| 18. | Неделя здоровья | 2 раза в год | | | |

Приложение 4

**Организация щадящего оздоровительного режима**

**в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении**

**«Детский сад комбинированного вида №25»**

Щадяще-оздоровительный режим назначается детям после острых заболеваний как реабилитационный, в период адаптации. Этот режим обеспечивает ребенку с первого дня пребывания его в дошкольном учреждении постепенный переход на общий режим.

**Элементы щадящего режима.**

1**. Сон.**

Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.

2. **Кормление.**

Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; компенсировать недоедание дома; по показаниям соблюдать диету; давать фрукты, овощи и натуральные соки дома; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы.

3. **Организация бодрствования**.

Обеспечить частый контакт с взрослыми, дать возможность поиграть с любимой игрушкой, иногда уединиться для любимого занятия (рисование, разглядывание картинок и другое). Во время обязательных занятий увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не начинать обучение новому, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности.

4.**Физическое воспитание**.

Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); разрешить заниматься в обычной одежде и обуви; во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; рекомендовать элементы лечебной дыхательной гимнастики родителям; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от –10° до –15° С) Не отменять занятия утреней гимнастикой.

5. **Закаливание.**

Обеспечить дневной сон на открытом воздухе, на верандах при температуре от –15° до +30° С. В зимнее, осеннее время года особое внимание следует уделять соответствию одежды ребенка температуре воздуха в помещении и на воздухе; перед сном прочищать нос тампоном, смоченным в теплом подсолнечном или другом масле; при проведении водных процедур повысить температуру воды на 5-7° С по сравнению с той, которая применялась до острого заболевания, или проводить обливание (контрастным методом) только водой высокой температуры (36° С); температура воды для питья должна быть на 5° С выше, чем до болезни; одевать ребенка на прогулку последним, забирать с прогулки первым.

Приложение 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма**  **закаливания** | **Закаливающее воздействие** | **Длительность (мин. в день)** | | | |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Утренняя гимнастика  (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении | Воздушная ванна | Индивидуально | | | |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности  (в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п. | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности  (на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | 2 раза в день по 2 часа | | 2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа | 2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа |
| с учетом погодных условий | | | |
| Полоскание горла (рта) после обеда[[4]](#footnote-4) | Закаливание водой в повседневной жизни | 3-7 | 3-7 | 3-5 | 3-5 |
| Подготовка и сама процедура | | | |
| Дневной сон  без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующими СанПиН | | | |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями  (контрастная воздушная ванна) | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.) | 5-15 | | | |

Приложение 6

**Модель организации жизнедеятельности детей в МБДОУ Д/С КВ № 25, связанна с приоритетным направлением по физическому развитию детей.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Группы ДОУ | Периодичность | Ответственный |
| **I. МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае) | Старшая медсестра  Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| 2. | Диспансеризация | все | 1 раз в год | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все  группы | Ежедневно | Воспитатели групп, инструктор по физкуль­туре, музыкальные руководители |
| 2. | Физическое развитие  А) в зале  Б) на воздухе | Все группы | 3 раза в неделю  2 раза  1 раз | Инструктор по физкультуре  Воспитатели групп |
| 4. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 5. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 6. | Час двигательного творчества | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. | Физкуль­турные досуги | Все | 1 раз в месяц | инструктор по физкультуре |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год | инструктор по физкуль­туре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп, инструктор по плаванию |
| 9. | День здоровья | Все группы, кроме ясель­ной | 1 раз в месяц | Инструктор по физкуль­туре, инструктор по пла­ванию, ст. медсестра, му­зыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10. | Каникулы | Все группы | 2 раза в год | Все педагоги |
| Дополнительная двигательная деятельность. | | | | |
| 11 | «Школа мяча» | Старшие, подготовительные | 2 раза в неделю | Инструктор по физкуль­туре |
| 12 | «Степ-аэробика» | Старшие, подготовительные | 2 раза в неделю | Инструктор по физкуль­туре |
| 13 | «Семейное плавание» | Первые младшие | 2 раза в неделю | Инструктор по физкуль­туре |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2 | Кислородный коктейль | Все группы  группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 3 | Фитотерапия | Все группы | 2 раза в год | Ст.медсестра |

Приложение 7

**Перспективный план**

**непосредственно образовательной деятельности**

**во II младшей группе**

**СЕНТЯБРЬ**

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Учить:**  **-**ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. «Пройдём по дорожке».  *Подвижная игра* «Лохматый пёс» | **Упражнять:**  **-**ползание на четвереньках по прямой;  -в прыжках на двух ногах на месте «Мячики».  *Подвижная игра* «Птички»  *Малоподвижная игра*«Найдём птичку»  . | **Учить**:  -энергично отталкивать мяч двумя руками «Прокати и догони».  *Подвижная игра* «Мой веселый, звонкий мяч».  *Малоподвижная игра*«Найди мяч». | **Упражнять**:  -подлезать под шнур с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки».  *Подвижная игра* «Найди свой домик»  *Малоподвижная игра*«Найдём жучка». |

*Физическое развитие*: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».

Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

**ОКТЯБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляя положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять:**  -сохранять устойчивое  равновесие в ходьбе по доске «Пойдём по мостику»;  -в перепрыгивании через шнур.  *Подвижная игра*«Догони мяч».  *Малоподвижная игра*«Угадай, кто кричит?» | **Упражнять:**  -в прыжках из обруча в обруч;  **-**в прокатывании мяча друг другу.  *Подвижная игра*«Ловкий шофёр».  *Малоподвижная игра*«Машины поехали в гараж». | **Упражнять:**  - прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч»;  - ползание между предметами, не задевая их «Проползи-не задень».  *Подвижная игра* «Зайка серый умывается».  *Малоподвижная игра*«Найдём зайку». | **Упражнять:**  -в ползании на четвереньках «Крокодильчики».  - в ходьбе и беге между предметами «Пробеги-не задень»  *Подвижная игра* «Поймай комара» |

*Физическое развитие*: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкивать мячи при катании.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

**НОЯБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять:**  -сохранять равновесие  в ходьбе по доске «В лес по тропинке»;  - в прыжках с продвижением вперёд «Зайки-мягкие лапочки».  *Подвижная игра* «Зайка серый умывается»,  *Малоподвижная игра* «Где спрятался зайчонок?» | **Упражнять**:  -в прыжках из обруча в обруч «Через болото»  -в прокатывании мяча друг другу «Точный пас»  *Подвижная игра* «Мишка бурый».  *Малоподвижная игра*«Найдём бочонок с мёдом». | **Упражнять:**  -в прокатывании мяча между предметами «Прокати - не задень»  -в ползании на четвереньках между предметами «Проползи – не задень».  *Подвижная игра* «Наседка и цыплята».  *Малоподвижная игра* «Найдём цыплёнка» | **Упражнять:**  - в ползании по доске с опорой на ладони и колени быстро «Паучки».  - в ходьбе - руки в стороны, свободно балансируют.  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой»,  *Малоподвижная игра* «Где спрятался мышонок?» |

*Физическое развитие*: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный инструктором по ФК.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

**ДЕКАБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять:**  -в ходьбе между предметами «Пройди – не задень».  **-**в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд «Лягушки - попрыгушки».  *Подвижная игра* «Лягушки».  *Малоподвижная игра* «Найдём лягушонка». | **Упражнять:**  -в прыжках со скамейки на мат.  **-**в прокатывании мяча друг другу.  *Подвижная игра*» Коршун и птенчики».  *Малоподвижная игра* «Найдём птенчика» | **Упражнять:**  -в прокатывании мяча между предметами «Не упусти!».  -в ползании под дугу*«Проползи – не задень».*  *Подвижная игра* «Кролики» | **Упражнять:**  -в ползании по доске «Жучки на брёвнышке»  -в ходьбе по доске боком приставным шагом «Пройдём по мостику».  *Подвижная игр а*«Самолёты».  *Малоподвижная игра* «Каравай» |

*Физическое развитие*: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде.

**ЯНВАРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять:**  -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске «Пройди - не упади».  -в прыжках из обруча в обруч «Из ямки в ямку».  *Подвижная игра*«Коршун и цыплята»  *Малоподвижная игра* «Найдём цыплёнка» | **Упражнять**:  -в прыжках на двух ногах между предметами «Зайки - прыгуны».  -в прокатывании мяча между предметами.  *Подвижная игра* «Мой веселый, звонкий мяч».  *Малоподвижная игра*«Угадай, кто кричит?» | **Упражнять**:  -в прокатывании мяча друг другу «Прокати - поймай».  -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата»  *Подвижная игра «*Мишка бурый».  *Малоподвижная игра* «Медведь». | **Упражнять**:  -в ползании под дугу, не касаясь руками пола. - в ходьбе по доске «По тропинке».  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой» |

*Физическое развитие*: развивать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

**ФЕВРАЛЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**: **-**в перешагивании попеременно правой и левой ногой через шнуры «Перешагни – не наступи».  **Повторить:**  -прыжки из обруча в обруч без паузы «С пенька на пенёк»  *Подвижная игра*» Найди свой цвет». | **Упражнять**:  -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги «Весёлые воробышки»  -в прокатывании мяча между предметами «Ловко и быстро!»  *Подвижная игра*» Воробышки в гнёздышках».  *Малоподвижная игра*» Найдём воробышка» | **Упражнять**:  -в бросании мяча через шнур двумя руками;  **Повторить:**  -ползание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.  *Подвижная игра*» Воробышки и кот».  *Малоподвижная игра* «Угадай, кто кричит?» | **Упражнять**:  -в лазании под дугу в группировке.  **Повторить:**  -в ходьбе по доске на середине присесть и хлопнуть в ладоши и пройти дальше.  *Подвижная игра*«Кролики».  *Малоподвижная игра* «Зайка беленький сидит» |

*Физическое развитие*: развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

**МАРТ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках в прямом направлении и на повышенной опоре;  энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные качества в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, боком приставным шагом, руки на поясе «Ровным шажком».  **Повторить:**  -прыжки с продвижением вперед между предметами «змейкой».  *Подвижная игра* «Кролики» | **Упражнять**:  -в прыжках в длину с места «Через канавку».  -в прокатывании мяча друг другу «Точно в руки».  *Подвижная игра*» Солнышко и дождик». | **Упражнять**:  -в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось - поймай»;  -в ползании на повышенной опоре (скамейке) «Муравьишки».  *Подвижная игра «Зайка серый умывается*».  *Малоподвижная игра* «Найдём зайку?» | **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.  **Повторить:**  -ползание на четвереньках в прямом направлении до предмета «Медвежата».  *Подвижная игра*» Поймай комара или бабочку». |

*Физическое развитие*: развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперёд, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за скамейку при ползании на повышенной опоре, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, в ходьбе боком по доске, с перешагиванием через предметы.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

**АПРЕЛЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом; может бросать мяч и ловить его двумя руками, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом.  **Повторить**:  - прыжки через шнуры.  *Подвижная игра*  «Курочка-хохлатка».  *Малоподвижная игра*  «Где цыпленок?» | **Упражнять:**  -в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч;  **Развивать:** - ловкость в прокатывании мяча друг другу сидя на полу.  *Подвижная игра*» Найди свой цвет».  *Малоподвижная игра*» Пройди тихо» | **Упражнять**:  -в ползании на ладонях и ступнях по гимнастической доске «Медвежата»;  **Развивать:**  -ловкость и глазомер в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.  *Подвижная игра* «Мы топаем ногами».  *Малоподвижная игра*«Флажок»  *Подвижная игра*» Мыши  в кладовой», *малоподвижная игра* «Где спрятался мышонок?» | **Упражнять**:  -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке «По мостику».  **Повторить**:  - ползание между предметами «Проползи - не задень».  *Подвижная игра «Огуречик, огуречик*».  *Малоподвижная игра «*У ребят порядок строгий*».* |

*Физическое развитие:*формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи в бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать между предметами.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

**МАЙ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  - сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;  - в прыжках через шнуры.  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой».  *Малоподвижная игра* «Найди мышонка». | **Упражнять:**  - в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;  - в прокатывании мяча друг другу сидя ноги врозь.  *Подвижная игра* «Воробышки и кот».  *Малоподвижная игра* «Тишина». | **Упражнять**:  - в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками;  - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  *Подвижная игра «Лохматый пёс*».  *Малоподвижная игра*» Угадай, кто позвал?» | **Упражнять:**  -в лазании по наклонной лесенке;  **Повторить:**  - ходьбу по доске, руки на поясе.  *Подвижная игра*«Найди свой цвет».  *Малоподвижная игра* «Каравай» |

*Физическое развитие* закреплять умение ходить, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, ловить его; ползать на четвереньках по прямой, обучать хвату за перекладину во время лазанья по наклонной лесенке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

**Перспективный план**

**непосредственно образовательной деятельности**

**в средней группе.**

# **СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три колонны. | | | |
| **ОРУ** | Б/ п | С флажками | С мячом | С обручем |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1.** Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – **3м,** ш. -**15 см.)**  **2.**Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).  **3**. Ходьба и бег между 2-мя линиями (**ш. – 10.см.)**  **4**. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до флажка. | **1.**Подпрыгивание на 2-х ногах **«Достань до предмета** ».  **2**.Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.  **3**. Повтор подпрыгивания.  **4**. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. | **1**.Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях.  **2**. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  **3**.Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками  **4**. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.  **5**. Прыжки на 2-х ногах между кеглями. | **1**. Ползание под шнур, не касаясь, пола руками.  **2**. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  **3**. Ходьба по скамейке (выс. **15см**), перешагивая через кубики, руки на поясе.  **4.** Игровое упражнение с прыжками на 2-х ногах. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Самолёты»» | «Огуречик, огуречик» | «У медведя во бору» |
| **Мало – подвижные игры** | Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | Ходьба с положениями рук | Где постучали? |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках. | | | |
| **ОРУ** | С косичкой | б/п | С мячом | С кеглей |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.  **2**. Прыжки на 2-х ногах до предмета.  **3**. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове.  **4**. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. | **1.** Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  **2**. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях.  **3.** Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. | **1**. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  **2**. Подлезание под дуги.  **3**. Ходьба по доске (**ш. -15см)** с перешагиванием через кубики.  **4**. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии. | **1**. Подлезание под шнур **(40см)** с мячом в руках, не касаясь, пола.  **2.** Прокатывание мяча по дорожке.  **3**. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.  **4**.Игровое задание**«Кто быстрее»,** прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, фронтально. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «У медведя во бору» | «Кот и мыши» |
| **Мало – подвижные игры** | Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», черед. с обычной ходьбой | Построение автомобилей по цветам | «Найди и промолчи» | «Угадай, кто позвал?» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2- мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | б/п | С мячом | С флажками |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Прыжки на 2-х ногах через шнуры.  **2**. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (**расстояние 1,5 м**).  **3**. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры.  **4.** Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (**расст. 2м).** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков.  **3**. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  **4**.Прыжки на 2-х ногах до кубика (**расст. 3м).** | **1**. Ходьба по шнуру (**прямо**), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  **2**. Прыжки через бруски (**взмах рук**).  **3**. Ходьба по шнуру (**по кругу**).  **4**. Прыжки через бруски.  **5**. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе.  **2**. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Игра «**Переправься через болото».**Подвижная игра**«Ножки».** Игровое задание **«Сбей кеглю».** |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Ловишки» | «Самолёты» | «Лиса в курятнике» | «Цветные автомобили» |
| **Мало – подвижные игры** | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках | «Найдём цыплёнка» | «Вверх и вниз (ходьба в «гору и с горы»). |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| **ОРУ** | С платочками | С мячом | б/п | С кубиками |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20 см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25 см).  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см). | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз).  2. Ходьба по скамейке, руки на пояс.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше.  4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).  2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола.  4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу).  5. Спрыгивание с гимнастической скамейки. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Лиса в курятнике» | «Трамвай» | «Зайцы и волк» | «Птички и кошка» |
| **Мало – подвижные игры** | «Найдём цыплёнка» | «Где спрятано?» | «Где спрятался зайка?» | Ходьба в колонне по одному |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. | | | |
| **ОРУ** | С кеглей | С мячом | С косичкой | С обручем |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Отбивание мяча одной рукой о пол**(4-5 раз),** ловля двумя руками.  **2**. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно).  **3.** Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.  **4**. Перебрасывание мячей друг другу**(руки снизу**). | **1**. Отбивание мяча о пол **(10**-**12 раз**) фронтально по подгруппам.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях**(2-3раза).**  **3**. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа **(2-3 раза).** | **1**. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  **2.** Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.  **3**. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  **4**. Прыжки в высоту с места «**Достань до предмета».** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.  **2**. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.  **3.** Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (**высота 25 см от пола).**  **4.** Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (**2руки снизу**). |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Кролики» | «Найди себе пару» | «Лошадки» | «Цветные автомобили» |
| **Мало – подвижные игры** | Ходьба по ребристой доске | «Найди и промолчи» | «Где спрятано?» | «Кто назвал?» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья. | | | |
| **ОРУ** | б/п | С флажками | С мячом | б/п |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  **2**. Прокатывание мяча между предметами.  **3.** Прыжки через короткие шнуры **(6-8 шт.**).  **4**. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием). | **1.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  **2**. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (**5-6 раз).**  **3**. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.  **4**. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке. | **1**. Ползание по наклонной доске на четвереньках.  **2**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.  **3**. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (**высота 25 см**).  **4**. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (**2 м**). | **1**. Ходьба и бег по наклонной доске.  **2**. Игровое задание «**Перепрыгни через ручеёк**».  **3.** Игровое задание**» Пробеги по мостику».**  **4**. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «У медведя во бору» | «Воробышки и кот» | «Перелёт птиц» |
| **Мало – подвижные игры** | Ходьба с хлопком на счёт «три» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег врассыпную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании. | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С мячом | Б/п | На скамейке с кубиками |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол.  **2**. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры.  **3.** Прыжки в длину с мячом (**расстояние-25см.).**  **4**. Прокатывание мячей в прямом направлении. | **1**. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки.  **3**.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. | **1**. Лазание по наклонной лестнице **(со страховкой**).  **2**. Ходьба с перешагиванием через шнуры.  **3**. Лазание по наклонной лестнице **(с минимальной страховкой**).  **4.** Ходьба с перешагиванием через кубики. | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс **(2-3 раза).**  **2**. Прыжки в длину с места.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной **(следитьза осанкой).**  **4**. Прыжки через «ручеёк» **(с места**) **расст. – 30** см. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Поезд» | «Воробышки и кот» | «Светит солнышко в окошко», «Лягушки» | «Наседка и цыплята» |
| **Мало –подвижные игры** | Ходьба в колонну по одному с движением рук | «Найди куклу» | Воздушный шар (дыхание) | «Возьми флажок» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их. | | | |
| **ОРУ** | б/п | С кеглей | С мячом | С косичкой |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1**. Прыжки в длину с места**(фронтально**).  **2**. Бросание мешочков в горизонтальную цель **(3-4 раза**) поточно.  **3.** Метание мячей в вертикальную цель.  **4**. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз. | **1**. Метание мешочков на дальность.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  **3.** Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд. | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики.  **2.** Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  **3**. Лазание по гимнастической стенке.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти). | **1**. Ходьба по наклонной доске (**ширина 15 см,высота 35 см**).  **2**. Прыжки в длину с места.  **3**. Перебрасывание мячей друг другу.  **4**. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. |
| **3-я часть: Подвижные игры** | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Воробышки и кот» | «Птички и кошки» |
| **Мало – подвижные игры** | Ходьба в колонне по одному на носках | «Стоп» | «Угадай по голосу» | Ходьба за ловкой кошкой |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка». | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой». | | | |
| **ОРУ** | Б\п | С кубиками | С гимнастической палкой | С обручем |
| **№ занятия** | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| 2-я часть**:**  **Основные виды движений** | **1**. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте.  **2**. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах**(2-3м.).**  **3**. Метание правой и левой рукой на дальность. | **1.** Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  **2.** Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.  **3.** Прыжки через скакалку подвижная игра **«Удочка».** | **1**.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.  **2**. Прыжки на 2-х ногах между предметами.  **3**. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. | **1**. Прыжки на двух ногах через шнуры.  **2**. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.  **3**. Игровое задание**«Один-двое».**  **4.** Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока. |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Мы делили апельсин» | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «У медведя во бору» |
| Мало – подвижные игры | «Водяной» | «Узнай по голосу» | «Где спрятался заяц?» | «Найди Мишу» |

**Перспективный план** **непосредственно образовательной деятельности**

**в старшей группе** 

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств, дружеских взаимоотношений.

В старшей группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 20-25 минут. Одно из них организуется на прогулке.

**Планируемые результаты (интегративные качества) освоение программы:**

* Умеют ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
* Умеют лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
* Умеют прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
* Умеют метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
* Могут перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Умеют кататься на самокате;
* Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* Умеют участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

**СЕНТЯБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  -в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.  -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу.  -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.  -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами «змейкой».  - в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол  *Подвижная игра* «Мышеловка». | **Упражнять:**  -в прыжках на двух ногах «Достань до предмета»;  -в бросках малого мяча вверх двумя руками;  -в беге до 1,5 минуты;  -в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши;  -в ползании на четвереньках между предметами.  *Подвижная игра*  «Фигуры» *(развитие творческих способностей).*  Малоподвижная игра  «У кого мяч». | **Упражнять**:  -в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;  -в ходьбе по шнуру боком приставным шагом;  -в бросках мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши;  -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками из-за головы;  -в  ползании по гим. скамейке с опорой на предплечья и колени,  -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  *Подвижная игра*  «Удочка». | **Упражнять:**  -в пролезании в обруч боком;  -в ходьбе, перешагивая через препятствие;  -в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины;  -в пролезании в обруч прямо и боком в группировке;  -в ходьбе, перешагивая через кубики, с мешочком на голове;  -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд.  *Подвижная игра*  «Мы весёлые ребята».  *М/п игра*«У кого мяч?». |

**ОКТЯБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; контролирует своё самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх; выражает положительные эмоции, слушая муз. произведения, сопровождающие выполнение игр.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, руки на пояс;  -в прыжках на двух ногах через короткие шнуры;  -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками от груди;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи;  -в прыжках на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд  *Подвижная игра* «Перелёт птиц».  *Малоподвижная игра*  «Найди и промолчи». | **Упражнять:**  -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;  -в броске мяча друг другу двумя руками из-за головы;  -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках;  -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди;  -в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие  (скамейка)  *Подвижная игра*  «Не оставайся на полу».  *Малоподвижная игра*  «У кого мяч?». | **Упражнять**:  -в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой;  -в подлезании под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола;  -в ходьбе перешагивая через набивные мячи, руки на пояс;  -в ползании на четвереньках между предметами «змейкой»;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  *Подвижная игра*  «Удочка». | **Упражнять:**  -в пролезании в обруч боком;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше;  -в прыжках на двух ногах на мат, с трёх шагов;  -в ползании на четвереньках с преодолением препятствий;  -в ходьбе по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.  *Подвижная игра*  «Гуси-лебеди».  *Малоподвижная игра*  *«Летает - не летает»* |

**НОЯБРЬ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить с высоким подниманием колен, с изменением направления и темпа движения и с выполнением действий по сигналу; в беге между предметами и врассыпную; сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, развивая координацию движений, может ползать на животе по гимнастической скамейке; умеет перебрасывать мяч, вести между предметами одной рукой; прыгает попеременно на правой и левой ноге продвигаясь вперёд; проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передовая малый мяч перед собой и за спиной;  -в прыжках на правой и левой ноге продвигаясь вперёд, по прямой вначале на правой, затем на левой ноге;  -в переброске мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах;  -в переброске мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.  *Подвижная игра* «Пожарные на учении».  *Малоподвижная игра*  «Найди и промолчи». | **Упражнять:**  -в переползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками – хват рук с боков;  -в ведении мяча, продвигаясь вперёд шагом;  -в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой.  **Повторить:**  -в прыжках с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно.  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса».  *Малоподвижная игра*  «Найди цыплёнка». | **Упражнять**:  -в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом;  -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени,  -в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами.  **Повторить:**  -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (баскетбольный вариант);  *Подвижная игра*  «Удочка».  *Малоподвижная игра*  «Затейники» | **Упражнять:**  -в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола;  -в ходьбе по гимнастическ скамейке с мешочком на голове, руки на пояс;  -в прыжках на правой и левой ноге до предмета;  -в подлезании под шнур прямо и боком;  -в ходьбе между предметами на носках, руки за головой.  *Подвижная игра*  «Совушка»  Релакционное упражнение  *«Солнышко и тучка».* |

**ДЕКАБРЬ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняют гигиенические процедуры; проявляют активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражают положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс;  -в прыжках через бруски на двух ногах ;  -в прыжках на двух ногах, между кубиками;  в ходьбе по наклонной доске прямо, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через набивные мячи  **Повторить:**  -броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.  *Подвижная игра*  «Ловишки с ленточками».  *Малоподвижная игра*  «Сделай фигуру». | **Упражнять:**  -в броске мяча вверх и ловля его двумя руками;  -в ползании  на четвереньках между предметами;  -в ползании по прямой, подталкивая мяч головой;  -в прокатывании набивного мяча.  **Повторить:**  -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и на левой ноге.  *Подвижная игра*  «Мороз Красный нос».  *Малоподвижная игра*  «Пингвины на льдинах». | **Упражнять**:  -в перебрасывании мяча, стоя в шеренгах – двумя руками снизу р=2,5 м;  -в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  **Повторить:**  -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки;  -ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине  *Подвижная игра*  «Охотники и зайцы».  *Малоподвижная игра*  «Летает – не летает». | **Упражнять:**  -в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики;  -в прыжках на двух ногах между предметами;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове;  -в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса»  *Малоподвижная игра*  «Найдём цыплёнка» |

**ЯНВАРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе и беге по наклонной доске;  -в прыжках на правой и левой ноге между кубиками, набивными мячами;  -в метании – броски мяча в шеренгах, забрасывание мяча в корзину;  -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах – двумя руками от груди  *Подвижная игра*  «Медведи и пчёлы».  *Малоподвижная игра*  «Три медведя». | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с места;  -в проползании под дугами на четвереньках, подталкивая набивной мяч;  -в бросании мяча вверх;  -переползании через гим. скамейку и подлезании под дугу в группировке;  -в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу.  *Подвижная игра*  «Совушка».  Ходьба по дорожке здоровья | **Упражнять**:  -в перебрасывании мячей друг другу – двумя руками от груди и ловля их после отскока о пол;  -в пролезании в обруч боком; правым и левым боком не касаясь верхнего обода, в группировке;  **Повторить:**  -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; с мешочком на голове, руки в стороны.  *Подвижная игра*  «Не оставайся на полу».  *Малоподвижная игра*  *«Светофор»* | **Упражнять:**  -в лазанье на гим. стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек; ходьба по четвёртой рейке стенки, спуск вниз;  -в ходьбе по гим. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;  -в ходьбе по гим. скамейке, руки за головой;  -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе;  -в ведении мяча в прямом направлении;  -в прыжках через шнуры, на двух ногах без паузы  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса»  *Мп/и*«Летает – не летает» |

**ФЕВРАЛЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейки, руки в стороны;  **Повторить:**  -прыжки через бруски без паузы; правым и левым боком;  -бросание мячей в корзину с р =2м двумя руками из-за головы; от груди.  *Подвижная игра*  «Охотники и зайцы»  *Малоподвижная игра*  «Летает – не летает». | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с места;  -в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом;  -в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в группировке;  -в ползании на четвереньках между набивными мячами;  -в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м.  *Подвижная игра*  «Не оставайся на полу».  *Малоподвижная игра*  «Найди свою пару» | **Упражнять**:  -в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с р=2,5м; р=3м;  -в подлезании под шнур;  -в перешагивании через шнур в=40 см;  -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони»;  -в ходьбе на носках, между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры.  *Подвижная игра*  «Мышеловка».  *Малоподвижная игра*  «Челночок» | **Упражнять:**  - в лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижение по четвёртой рейке; спуск вниз, не пропуская реек;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой  **Повторить:**  -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места;  -отбивание мяча в ходьбе;  -бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой, правой и левой.  *Подвижная игра*  «Гуси - лебеди» |

**МАРТ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;  -в прыжках из обруча в обруч;  -в перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами;  -в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд;  -в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопками в ладоши после отскока о пол.  *П/И*«Пожарные на учении»  *М-п/и*«Мяч водящему». | **Упражнять:**  -в прыжках в высоту с разбега в= 30 см.;  -в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча;  -в ползании на четвереньках между предметами; по прямой.  *Подвижная игра*  «Медведи и пчёлы».  *Малоподвижная игра*  «Эхо» | **Упражнять**:  -в лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по - медвежьи»);  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;  -в прыжках вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд;  -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках;  -в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.  *П/И* «Карусель».  *Малоподвижная игра*  «Сделай фигуру» | **Упражнять:**  - в лазанье под шнур боком, не касаясь его;  -в метании мешочков в горизонтальную цель р= 3 м.;  -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки за головой;  -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами;  -в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.  *П/И*«Хитрая лиса»  *Малоподвижная игра*  «Водяной» |

**АПРЕЛЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, проявляет активность при участии в подвижных играх, выполняет простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики; выражает, положительные эмоции, слушая музыку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной;  -в прыжках через бруски;  -в броске мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах;  -в броске малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.  *Подвижная игра*  «Медведь и пчёлы»  Ходьба по дорожке здоровья | **Упражнять:**  -в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд; продвигаясь вперёд;  -в прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах;  -в пролезание в обруч прямо и боком;  *Подвижная игра*  «Перелёт птиц».  *Малоподвижная игра*  «Почта» | **Упражнять**:  -в ползание по прямой, затем переползание через скамейку;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны;  -в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  **Повторить:**  - метание мешочков в вертикальную одной рукой – от плеча;  *Подвижная игра*  «Удочка».  *Малоподвижная игра*  «Стоп» | **Упражнять:**  - в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд;  -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;  -в перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд;  -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс.  **Закреплять:**  -лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  *Подвижная игра*   «Горелки»  *Мп/и*«Угадай, чей голосок?» |

**МАЙ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше.  **Повторить:**  - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка; попеременно на правой и левой ноге;  - броски мяча о стенку с р.=2 м. одной рукой, ловля мяча двумя руками  *П/И*«Мышеловка».  *Малоподвижная игра*  «Что изменилось» | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с разбега;  -в перебрасывание мяча друг другу друг другу от груди;  -в ползание по прямой на ладонях и ступнях «по медвежьи»;  -в лазанье под под дугу;  -в забрасывание мяча в корзину с р.=1 м.  *Подвижная игра*  «Третий лишний».  *Малоподвижная игра*  «У меня есть всё» | **Упражнять**:  -в броске мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками;  **Повторить:**  -пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; прямо и боком, выполняется в парах;  -ходьбу боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;  -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голов.;  *Подвижная игра*  «Перелёт птиц».  *Малоподвижная игра*  «Вершки и корешки» | **Развивать:**  -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков;  **Повторить:**  - ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; через бруски в=10 см;  - прыжки  на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге попеременно.  *Подвижная игра*  «Караси и щука»  *Малоподвижная игра*  «Почта» |

**Перспективный план** **непосредственно образовательной деятельности**

**в подготовительной к школе группе**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

На седьмом году жизни движения ребёнка становится более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат, всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В подготовительной группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 30 минут. Одно из них организуется на прогулке

**Планируемые результаты (интегративные качества) освоение программы:**

* Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняют физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесные инструкции.
* Следят за правильной осанкой.
* Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).

**СЕНТЯБРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеют ходить и бегать в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохранять равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды ОД; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя  пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове, руки свободно балансируют;  -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу;  -в прыжках на двух ногах через шнуры;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи  -в прыжках на двух ногах через набивные мячи;  -в переброске мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.  *Подвижная игра* «Ловишка с мячом ». | **Упражнять:**  -в прыжках с доставанием до предмета;  -в перебрасывание мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы;  -в лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его;  -в прыжках на двух ногах между предметами;  -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу, по сигналу;  -в ползании – «крокодил»  *Подвижная игра*  «Не оставайся на полу».  *Малоподвижная игра*  «Летает – не летает». | **Упражнять**:  -в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков;  -в ходьбе по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны;  -в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;  -в  ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по - медвежьи»;-в ходьбе по гим. скамейке, на середине выполнить поворот и пройти дальше. *П/И*«Удочка». | **Упражнять:**  -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;  -в ходьбе по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше;  -в прыжках из обруча в обруч;  -в лазании в обруч, который держит партнёр, правым и левым боком;  -в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи;  -в прыжках на правой и левой ноге через шнуры.  *П/И*«Не попадись» |

**ОКТЯБРЬ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; водят мяч: по прямой, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие в ходьбе по рейке гимнастической скамейке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше;  -в прыжках на правой и левой ноге через шнуры;  -в броске малого мяча вверх и ловля его двумя руками;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;  -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд;  -в переброске мячей друг другу.  *П/И* «Перелёт птиц».  *Игра* «Прятки». | **Упражнять:**  -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги на мат;  -в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд;  -в ползании на ладонях и ступнях («по - медвежьи»);  -в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча в корзину двумя руками;  -в лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке.  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса».  *Малоподвижная игра*  «Эхо». | **Упражнять**:  в ходьбе по рейке гимнастической скамейке, свободно балансируя руками;  **Повторить:**  -ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант);  -ползание на животе по гимнастической скамейке – хват рук с боков;  -ведение мяча между предметами;  -ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч.  *Подвижная игра*  «Удочка».  *Малоподвижная игра*  «Иголка и нитка» | **Упражнять:**  -в ползании на четвереньках в прямом направлении под дугой подталкивая мяч головой;  -в прыжках на правой и левой ноге между предметами;  -в прыжках на двух ногах между предметами;  -в ползании по гимнастичкской скамейке на четвереньках с мешочком на спине;  **Повторить:**  -ходьбу по гимнастической скамейке, хлопок в ладоши перед собой и за спиной;  -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  *П/И*«Гуси-лебеди».  *М п/и«Летает - не летает»* |

**НОЯБРЬ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гим. стенке, перелезают с одного пролёта на другой; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель, попадают в горизонтальную цель; забрасывают мяч в корзину.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки на канате;  -в прыжках через шнуры на двух ногах без паузы;  -в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната;  -в броске мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.  **Повторить:**  -эстафету с мячом «Мяч водящему».  *Подвижная игра*  «Догони свою пару».  *Малоподвижная игра*  «Угадай чей голосок?». | **Упражнять:**  -в  прыжках через короткую скакалку, вращая её вперёд;  -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине;  -в бросании мяча друг другу двумя руками из-за головы;  -в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой;  -в передачи мяча в шеренгах с поворотом к партнёру (эстафета).  *Подвижная игра*  «Ловишка, бери ленту».  *Малоподвижная игра*  «Фигуры». | **Упражнять**:  -в лазанье под дугу боком. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой;  -в ходьбе на носках, руки за головой между кубиками;  -в метании мешочков в горизонтальную цель с р=3м;  -в ползание «по - медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  **Повторить:**  -ведение мяча в прямом направлении и между предметами  (баскетбольный вариант).  *П/И* «Перелёт птиц».  *М п/и* «Летает – не летает». | **Упражнять:**  -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт;  -в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева попеременно;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти дальше;-в бросании мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками;  -в ходьбе по доске на носках, руки за головой  -в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).  *П/И*«Фигуры». |

**ДЕКАБРЬ** **Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используют форму речи-доказательства.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют;  -в прыжках на двух ногах, между предметами, огибая их;  -в бросании м. мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше;  -в переброске мячей друг другу – двумя руками снизу, от груди и из-за головы;  -в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура.  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса».  *Малоподвижная игра*  «Эхо». | **Упражнять:**  -в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд;  -в прыжках на двух ногах; на правой и левой поочерёдно;  -в ползании под дугой правым и левым боком.  **Повторить:**  -эстафету с мячом «Передача мяча в колонне»;  -ползание по скамейке на ладонях и коленях;  -прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками.  *Подвижная игра*  «Салки с ленточкой».  *Малоподвижная игра*  «Гимнастика». | **Упражнять**:  -в подбрасывании мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками;  - ползание по гим. скамейке на животе, хват рук  боков;  -в ходьбе по рейке гим. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс;  -в перебрасывании мячей в парах р. = 1,5 м;  -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между кубиками;  -в прыжках со скамейки на мат.  *Подвижная игра*  «Попрыгунчики - воробышки». | **Упражнять:**  -в ползании по гим. скамейке на ладонях и ступнях;  -в ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе;  -в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.  **Повторить:**  -прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен;  -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову.  *П/И*«Два Мороза»  *Психогимнастический этюд*  «Вертушка» |

**ЯНВАРЬ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно;  -в прыжках через набивные мячи;  -в проведении мяча с одной стороны зала на другую – отбивание мяча одной рукой по ходу движения;  -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной;  -в прыжках на двух ногах из обруча в обруч;  -в прокатывании мяча между предметами.  *Подвижная игра*  «Коники» (кубанская народная игра)  *Малоподвижная музыкальная игра*  «Ёлочки - пенёчки». | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с места на мат;  -в игровом упражнении «Поймай мяч»;  -в ползании по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой;  -в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши;  -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  *Подвижная игра*  «Совушка».  *Малоподвижная игра*  «Что изменилось?».  Пальчиковая гимнастика «Снежок» | **Упражнять**:  -в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками;  -в лазании под шнур правым и левым боком не касаясь верхнего края;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики;  -в переброске малых мячей друг другу одной рукой и ловля после отскока о пол двумя руками;  -в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползание;  -в ходьбе на носках, между предметами, руки на пояс.  *Подвижная игра*  «Удочка».  *Малоподвижная игра*  «Шёл король по лесу» | **Упражнять:**  -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине;  -в ползании на четвереньках между предметами; после ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой;  **Повторить:**  -ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки;  -прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы;  -прыжки через короткую скакалку различными способами.  *Подвижная игра*  «Паук и мухи»  *Малоподвижная игра*  «Передал - садись» |

**ФЕВРАЛЬ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |  |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи;  -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову;  -в прыжках на двух ногах через короткие шнуры без паузы;  -в прыжках между предметами на правой, затем левой ноге  **Повторить:**  -броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками;  - игровое упражнение «Передай мяч»  *Подвижная игра*  «Ключи»  *Малоподвижная игра*  «Великаны и гномы». | **Упражнять:**  -в прыжках – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд;  -в прыжках на двух ногах между предметами;  -в переброске мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди;  -в ползании на ладонях и коленях между кубиками.  **Повторить:**  - лазанье под дугу прямо и боком в группировке.  *Подвижная игра*  «Два Мороза».  *Малоподвижная игра*  «Иголка и нитка» | **Упражнять**:  -в лазанье на гимнастическую стенку, с переходом и спуск вниз;  -в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу;  -в метании мешочков горизонтальную цель правой и левой рукой.  **Повторить:**  - ходьбу парами по стоящим рядом параллельно гимнастическими скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе;  -ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.  *Подвижная игра*  «Бабка Ёжка».  *Малоподвижная игра*  «Пингвины на льдинах» | **Упражнять:**  - в ползание на четвереньках между предметами, не задевая их;  -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт;  -эстафета с мячом «Передал - садись»  **Повторить:**  - ходьбу по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг;  - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс;  -прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук;  *Подвижная игра*  «Жмурки»  *Малоподвижная игра*  «Угадай, чей голосок?» |

**МАРТ**

**Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики; участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |  |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись;  -в ходьбе в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной;  **Повторить:**  - прыжки на двух ногах вперёд способом ноги врозь, ноги вместе; на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд;  - эстафета «Передача мяча в шеренгах»  *Подвижная игра*  «Ловишка, бери ленту»  *Мп/и* «Эхо». | **Повторить:**  - прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд;  - перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола;  - ползание под шнур, не касаясь руками пола;  - прыжки через шнуры, на правой и левой ноге;  - переброска мячей в парах; способ по выбору детей;  - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, «по-медвежьи»  *Подвижная игра*  «Охотники и соколы».  *Малоподвижная игра*  «Придумай фигуру» | **Упражнять**:  -в метании мешочков в горизонтальную цель;  **Повторить:**  - ползание в прямом направлении на четвереньках;  - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют;  - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине;  - ходьбу между предметами с мешочком на голове.  *Подвижная игра*  «Волк во рву».,*М п/и* «Стоп» | **Упражнять:**  - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск; - в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.;  **Повторить:**  - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову; - прыжки на правой и левой ноге между предметами; - передачу мяча - эстафета «Передача мяча в шеренге»;- прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.  *П/И*«Жмурки» |

**АПРЕЛЬ** **Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Упражнять**:  -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной;  -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд;  -в переброске  малых мячей одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками;  -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться и пройти дальше;  -в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд;  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса» | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с разбега;  -в броске мяча друг другу в парах;  -в ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика?»;  -в лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур;  -в передаче мяча – эстафета «Передал - садись».  *Подвижная игра*  «Мышеловка».  *Малоподвижная игра*  «Эхо» | **Упражнять**:  -в метании мешочков на дальность – «Кто дальше бросит?»;  -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;  -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая кубики;  -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд - «Кто быстрее до кубика?»;  *Подвижная игра*  «Перелёт птиц».  *Малоподвижная игра*  «Мы по Африке гуляли» | **Упражнять:**  - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск;  -в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.;  **Повторить:**  - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову;  - прыжки на правой и левой ноге между предметами;  - передачу мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге»;  - прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.  *Подвижная игра*  «Совушка»  *Малоподвижная игра*  «Летает – не летает» |

**МАЙ Планируемые результаты**к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |  |
| НОД 1-2 | НОД 3-4 | НОД 5-6 | НОД 7-8 |
| **Повторить**:  -ходьбу по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной на каждый шаг;  -прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд;  -броски малого мяча одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками;  -ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке.  -броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;  -прыжки на двух ногах между предметами.  *Подвижная игра*  «Хитрая лиса» | **Упражнять:**  -в прыжках в длину с места; с разбега;  -в пролезании в обруч прямо и боком;  - в метании мешочков в вертикальную цель, от плеча р=3м;  -в ходьбе между предметами с мешочком на голове  **Повторить:**  -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом.  *Подвижная игра*  «Мышеловка».  *Малоподвижная игра*  «Почта» | **Упражнять**:  -в метании мешочков на дальность;  –в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову;  -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;  -в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола;  -в ходьбе между предметами на носках с мешочком на голове.  *Подвижная игра*  «Воробьи и кошка».  *Малоподвижная игра*  «Солнышко, заборчик, камешки» | **Упражнять:**  - в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики;  -в прыжках на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге;  -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по-медвежьи»;  -в ходьбе с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.  **Повторить:**  - лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт, ходьба по четвёртой рейке и спуск вниз.  *Подвижная игра*  «Охотники и утки»  *Малоподвижная игра*  «Летает – не летает» |

**Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы в летний период.**

**Вторая младшая группа**

Задачи: 1.Продолжать развивать двигательные навыки детей.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять

лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать активность в самостоятельной двигательной

деятельности.

Пособия: мячи, кубики, обручи, гимнастическая лестница, мешочки, бревно, туннели.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
| **1 неделя:**  -Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны;  -Ходьба по ограниченной площади опоры;  -Прыжки с продвижением вперёд до канавки.  **2 неделя:**  -Лазанье по гимнастической лестнице;  - Броски мяча вверх и ловля его двумя руками  **3 неделя:**  **-**Ходьба со сменой направления движения;  -Бег (1мин);  -Прыжки в длину с места.  **4 неделя:**  **-**Ходьба по бревну, перешагивая кубики (р=30см);  -Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». | **1 неделя:**  -Ходьба и бег в заданном направлении;  -Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё (страховка);  -Бросание мяча из – за головы в даль.  **2 неделя:**  -Метание мешочков на дальность.  -Бег на скорость (10м);  -Прыжки в длину с места.  **3 неделя:**  -«Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м);  -«Не задень» - лазание в туннель.  **4 неделя:**  -Ходьба и бег врассыпную;  -Лазанье по гимнастической лестнице;  -Броски мяча вверх и ловля двумя руками. | **1 неделя**  -Ходьба по бревну боком приставным шагом (страховка).  -Подъём на гимнастическую стенку и спуск произвольно.  **2 неделя:**  -Бросание мяча вверх двумя руками;  -Прыжки через канавку.  **3 неделя:**  -Метание мяча в цель.  -Челночный бег.  **4 неделя:**  -Ходьба и бег врассыпную;  -Переброска мячей в парах. |
| Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ: с кубиками, мячами, мал. обручами, без предметов. | | |
| П/и: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади вы круг»,  «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке», «Наседка и цыплята» | | |

**Средняя группа** Задачи:

1.Продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки детей.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3. Воспитывать организованность, самостоятельность и

инициативность в двигательной деятельности.

Пособия: гимнастическое бревно, мешочки, гимнастическая лестница, кубики, мячи, обручи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
| **1 неделя:**  -Ходьба по бревну, гимнастической скамейки.  -Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги  вместе.  -Ходьба со сменой ведущего;  -Прыжки с препятствиями;  -Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой.  **2 неделя:**  -Бег между предметами;  -Подъём и спуск по гимнастической стенке.  -Прыжки в длину с места.  -Бег (2мин).  **3 неделя:**  -Метание мешочков в вертикальную цель(р-2,5м);  -Лазанье в группировке в туннель;  -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.  **4 неделя:**  -Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск;  -Ходьба по бревну, перешагивая кубики;  -Прыжки на двух ногах между предметами. | **1 неделя:**  **-**Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе;  -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  -Подъём и спуск по гимнастической стенке.  -Метание мешочков вдаль.  -Бег на скорость 30м.  **2 неделя:**  -Бег на выносливость.  -Прыжки в длину с места;  -Перебрасывание мячей друг другу.  **3 неделя:**  -Подлезание в тоннель в группировке;  -Подъём и спуск на гимнастическую лестницу.  **4 неделя:**  -Ходьба по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. | **1 неделя:**  -Ходьба с остановкой по сигналу.  -Ходьба приставным шагом.  -Ведение мяча ногой.  -Подъём и спуск на гимнастическую стенку.  -Метание мяча в цель.  -Челночный бег.  **2 неделя:**  -Ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу;  -Прыжки в длину с места;  -Метание на дальность.  **3 неделя:**  -Челночный бег;  -Бег на выносливость;  -Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами;  -Прокатывание обручей друг другу.  **4 неделя:**  -Ходьба с изменением направления движения, бег врассыпную;  -Ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на поясе;  - Прыжки на двух ногах через препятствия;  -Передача и ловля мяча |
| Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ с мячом, с флажками, с обручем, без предметов. | | |
| П/и «Самолёты», «Цветные автомобили», «Подбрось – поймай», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано», «Лошадки», «Найди себе пару», «Сбей булаву», «Жмурки», «Прятки», «Лиса и куры», «Совушка», «Ловишки», «Кролики». | | |

**Старшая группа**

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки, совершенствовать ОВД.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплению

лёгких в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать самостоятельность и организованность в

двигательной деятельности.

Пособия: скакалки, мешочки, мячи, кубики.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
| **1 неделя:**  -Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют (страховка);  -Прыжки через короткую скакалку;  -Метание мешочков в горизонтальную цель;  **2 неделя:**  -Бег на скорость;  -Прыжки в длину с места.  -Метание мешочков вдаль.  **3 неделя:**  -Лазанье на стенку произвольным способом;  -Элементы футбола (мальчики)  -Пионербол (девочки)  **4 неделя:**  -Бег на скорость (30м);  -Ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе;  -Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд. | **1 неделя**  -Повороты направо, налево, кругом.  -Прыжки в длину с разбега.  -Метание предметов вдаль.  **2 неделя:**  -Бег на выносливость (2мин).  -Элементы футбола.  -Пионербол.  **3 неделя:**  -Челночный бег;  -Переброска мячей в шеренгах;  -Прыжки в длину с разбега;  **4 неделя:**  -Метание мешочков вдаль правой и левой рукой;  -Прыжки через скакалку;  -Элементы футбола (мальчики);  -Пионербол (девочки). | **1 неделя:**  -Ходьба и бег с изменением направления и темпа сигнала.  -Прыжки через короткую скакалку.  -Бег с преодолением препятствий.  -Элементы футбола.  -Пионербол.  **2 неделя:**  -Равновесие – ходьба по бревну (скамейке) с перешагиванием через кубики, руки на пояс;  -Челночный бег;  -Подбрасывание и ловля малого мяча;  **3 неделя:**  -Бег на выносливость;  -Прыжки через короткую скакалку;  - Футбол;  -Пионербол. |
| Дыхательная гимнастика, пальчиковый массаж, упражнения на укрепление  мышечного корсета для формирования правильной осанки. | | |
| П/И «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше шагов», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчёлы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом», «Футбол», «Пионербол», «Бездомный заяц», «Не оставайся на земле», «Удочка», «Караси и щука», «Пожарные на учении», эстафеты. | | |

**Подготовительная группа**

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать

ОВД.

2.Укреплять мышцы спины для формирования правильной осанки,

укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать морально – волевые качества (выдержку,

настойчивость, организованность, дисциплинированность в

двигательной деятельности).

Пособия: скакалки, мячи, обручи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
| **1 неделя:**  -Бег на выносливость;  -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой».  -Лазанье по гимнастической стенке.  -Прыжки в длину с места.  **2 неделя:**  -Метание предметов вдаль.  -Элементы футбола (мальчики).  -Пионербол (девочки).  -Бег на скорость (30м).  **3 неделя:**  -Челночный бег;  -Прыжки через короткую скакалку;  -Подбрасывание и ловля мяча разными способами;  **4 неделя:**  -Бег на выносливость;  -Футбол (мальчики);  -Пионербол (девочки) | **1 неделя:**  -Прыжки через скакалку.  -Лазанье по гимнастической стенке.  -Метание предметов в цель.  **2 неделя:**  -Бег на выносливость (3мин).  -Футбол  -Пионербол.  **3 неделя:**  -Полоса препятствий;  -Челночный бег:  -Прыжки в длину с разбега;  -Перебрасывание мяча в парах;  **4 неделя:**  -Футбол;  -Пионербол;  -Игры – эстафеты. | **1 неделя:**  -Прыжки через большой обруч.  -Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами  **2 неделя:**  -Прыжки в длину с места и с разбега.  -Прыжки через короткую скакалку;  -Игры эстафеты.  **3 неделя:**  Бег на выносливость;  П/И с мячом  **4 неделя:**  -Челночный бег;  -Элементы футбола;  -Пионербол; |
| Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика. | | |
| П/и «Мяч по кругу», «Хитрая лиса», «Ловишка бери ленту», «Удочка», «Охотники и звери», «Мяч водящему», «Ловля обезьян», «Ловишка с мячом», «Третий лишний», «Футбол», «Пионербол», эстафеты. | | |

**Подвижные игры и игровые упражнения для 2 младшей и средней групп.**

ИЮНЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1.Парами  2.Попади в корзину  3.Игра «Удочка»  4.«Подбрось-поймай | 1.Игра «Совушка»  2.Воробышки  3. «Перебрось-поймай»  4.Садовник ми цветы | 1.Догони свою пару  2.Весёлые мышки  3. «Кролики»  4.Найди кролика | 1.Пробеги не задень  2.Перепрыгни через кубик  3.Игры с мячом  4. «Ловишки" |
| 1.Мяч через сетку  2.Кто быстрее  3.Ловишка  4.Найдём лягушонка | 1.Самолёты  2.Не урони  3.Кто дальше бросит  4. «Совушка» | 1.Командир  2.Не урони  3. «Охотники и зайцы»  4. «Поймай комара» | 1.Туннель  2. «Огуречик»  3. «Орёл и птенчики»  4. «Найдём птенчика» |

ИЮЛЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. «Цветные автомобили»  2.Добрось до кегли»  3. «Мышки-норушки»  4.Упр-я с мячом | 1.Найди свой домик  2.Парашютисты  3.Мяч через сетку  4. «Кролики»  5.Найдём кролика | 1. «Бездомный заяц»  2.Третий лишний»  3. «Совушка»  4.Прыжки через скакалку | 1.Лягушки и цапля  2. «Лиса в курятнике»  3.Пингвины  4. «Совушка» |
| 1.Быстро возьми  2.Третий лишний  3.С кочки на кочку  4.Прокати-поймай | 1.Догони свою пару  2.Перебрось-поймай  3.Воробышки и кошка  4Найдём воробышка | 1Подпрыгни-достан.  2Перебрось-поймай  3Быстрые жучки  4 «У медведя во бору» | 1.В галоп  2Пройди-не задень  3Третий-лишний  4 «Бездомный заяц» |

АВГУСТ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Поезд  2.Переброска мячей  3. «Зайцы и волк»  4. «Найдём зайца» | 1.По мостику  2. «Воробышки и кот»  3.Упр-я с мячом  4.Прыжки через скакалку | 1.Догони свою пару  2.Пройди не сбей  3. «Удочка»  4. «Бездомный заяц» | 1. «Зайцы и волк»  2.Прыжки через скакалку  3. «Зайка серый умывается»  4. «Угадай, кто позвал» |
| 1.«Найди свой цвет»  2.Кто дальше бросит  3. «Удочка»  4. «Быстро возьми» | 1.«Перелёт птиц»  2.Пройди не урони  3.Перебрось-поймай  4. «Поймай комара» | 1.Быстро возьми  2.Мяч через сетку  3.С кочки на кочку  4. «Кролики»  5. «Пузырь» | 1. «Самолёты»  2. Пингвины  3.Прокати и догони  4. «Зайцы и волк » |

**Подвижные игры и игровые упражнения для старшей и подготовительной групп.**

ИЮНЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1.Пробеги-не задень  2.С кочки на кочку  3. «Хитрая лиса  4.Перебрось-поймай  5. «Летает- летает | 1.Удержи равновесие  2.Брось-поймай  3.Не задень  4. «Мышеловка»  5. «Тишина» | 1. По мосточку.  2. «Мяч капитану».  3. «Пятнашки»  4. «Затейники» | 1. «Репка»  2. Пас друг другу.  3. «Жмурки»  4. «Тихо-громко» |
| 1. «Пустое место»  2.Ловкие ребята.  3. «Мяч соседу»  4. «Горелки»  5. «Затейники» | 1. Перемена мест.  2.Ловкие ребята.  3.Перебрось-поймай.  4. Игры с мячом. | 1.Проведи мяч  2. «Кошка и мышки»  3. «Волк во рву».  4. «Тишина» | 1. «По местам»  2.Гонка мячей в шеренге».  3. «Бездомный заяц»  4. «Воротца»  5. «Угадай чей голосок» |

ИЮЛЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Выполни задание.  2.Прыжки в длину с разбега.  3.Перебрось-поймай.  4. «Цветные автомобили»  5. «Море волнуется» | 1.Догони свою пару.  2.Гонка мячей по кругу.  3. «Река и ров»  4. «Ловля бабочек»  5. «Воротца». | 1.Прокати не урони.  2.Забрось в кольцо.  3.Кто быстрее.  4. «Не оставайся на земле»  5. «Фигуры» | 1. «Мы весёлые ребята».  2. «Охотники и утки».  3. «Коршун и птицы».  4. «Воротца» |
| 1.Выполни задание.  2. «Конники спортсмены» | 1.Пройди-не задень.  2.Перебрось-поймай.  3. «Мышеловка»  4. «Великаны и гномы» | 1.Быстро в колонну.  2. «Медведи и пчёлы»  3. «Удочка»  4. «Затейники». | 1. «Космонавты».  2. Сбей кеглю.  3.Перебрось- поймай  4.С кочки на кочку.  5. «Салки с ленточкой. |

АВГУСТ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Эстафета со скакалкой  2.Мяч в тоннели.  3.Сохрани равновесия.  4. «Горелки»  5. «Выполни фигуру | 1.Прыжки со скакалкой.  2.Пас на ходу.  3. «Караси и щука».  4. «Карусель» | 1.Перебрось-поймай  2.Упр-я с мячом.  3. «Удочка».  4. «Медведи и пчёлы» | 1. «Кто дальше бросит»  2. «Удочка».  3. «Гуси-лебеди».  4. «У кого мяч». |
| 1. «Фигуры».  2. «По дорожке»  3. «Мяч сбоку».  4. «Не оставайся на земле».  5. «У кого мяч» | 1.Через ручеёк.  2.Передай мяч.  3. «Лягушки и цапля  4. «Паук и мухи». | 1. «Космонавты».  2.Брось-поймай.  3. «Лягушки».  4. «Пас капитану».  5. «Фигуры». | 1. «Паук и мухи».  2.Передача в колон.  3. «Мы весёлые ребята.  4. «Ловишка». |

**Приложение к рабочей программе**

**по физическому развитию детей от 2 до 8 лет» Крепыш»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА:**

**СЕРИЯ ЗАНЯТИЙ "ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ" ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 - 7 ЛЕТ**

***Введение***

     Каждый ребенок  должен расти здоровым. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей оберегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

      Согласно Федеральным Государственным Образовательным Стандартам ДО, образовательная область "Физическое развитие" направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих задач:

    1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

    2. Воспитание культурно-гигиенических навыков

    3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

        С возможностями  сохранения  и  укрепления физического и психического здоровья дошкольников в условиях  ДОУ  можно ознакомиться   в  *статье  «Здоровый образ жизни в детстве – залог здоровья на всю жизнь!»*<http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/98-2011-12-05-14-06-41/1444-2012-07-22-13-17-59.html>

      С целью закрепления у детей подготовительной к школе группы детского сада культурно-гигиенических навыков, а также для формирования у них начальных представлений о здоровом образе жизни мною разработана серия тематических занятий "Здоровый образ жизни".

Занятие №1. Глаза – главные помощники

Занятие №2. Чтобы уши слышали

Занятие №3. Почему болят зубы

Занятие №4. Уход за руками

Занятие №5. Сон – лучшее лекарство

Занятие №6. Осанка – стройная спина

Занятие №7. Чистота – залог здоровья

Занятие №8. Мой режим дня

Занятие №9. Зачем человеку кожа

Занятие №10. Питание – необходимое условие для жизни человека

*В данной методической разработке представлены дидактические  материалы для проведения перечисленных занятий и консультации для родителей на тему каждого занятия. Методическая разработка предназначена для воспитателей ДОУ.*

Следует отметить, что представленный методический материал необходимо использовать планомерно. В воспитательно-образовательном плане работы группы ДОУ он учитывается в разделах "Непосредственная образовательная деятельность" и "Работа с родителями"

(см.*статью «Форма планирования воспитательно-образовательной работы в группах ДОУ»* <http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/78-2011-05-03-14-39-13/1445-2012-07-22-13-23-59.html>).

**Занятие №1. Глаза – главные помощники**

*1.Отгадайте загадку:*

Два братца через дорогу живут, Друг друга не видят.

*2.Какое значение для человека имеют глаза? (Подними флажок, если я говорю правильно)*

 - С помощью глаз мы видим все вокруг

 - С помощью глаз мы слушаем

 - С помощью глаз мы разговариваем

 - Глаза делают наше лицо красивым

*3.Что из перечисленного мы узнаем с помощью глаз?* *(Подними флажок, если я говорю правильно)*

- Цвет

- Запах

- Звуки

- Темноту

- Свет

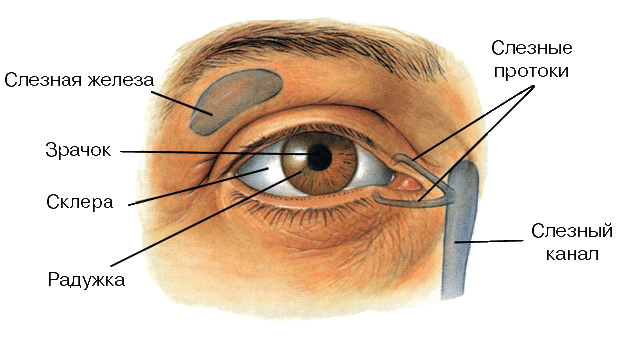
- Форму

- Музыку

- Движение

- Вкус

*4.Строение глаза*



*5. Гимнастика для глаз*  
 (различные варианты гимнастикидля глаз можно найти в статье  *"Физминутки нам нужны - для детей они важны!"*

**«Восьмерки».**Рисуем глазами вертикальные и горизонтальные восьмерки.*Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Исходное положение – глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми.*

Рисуй восьмерку вертикально и головою не крути,  
А лишь глазами осторожно  ты вдоль по линиям води.  
*(Закончилась первая восьмерка – вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)*Теперь следи горизонтально и в центре ты остановись,

Зажмурься крепко моментально. Давай, дружочек, не ленись!  
*(Закончилась вторая восьмерка – горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)*Глаза открой-ка наконец.  
Закончилась восьмерка.  Молодец!  
*(Легко моргают).*

*6. Игра «Полезно-вредно»(Подними флажок, если я говорю правильно)*

v     Читать лежа

v     Смотреть на яркий свет

v     Оберегать глаза от ударов

v     Смотреть близко телевизор

v     Промывать по утрам глаза

v     Читать при хорошем освещении

v     Тереть глаза грязными руками

v     Смотреть телевизор более 1 часа в день

*7. Выбери картинки, где дети поступают правильно:*





**Памятка для родителей и детей «Глаза – главные помощники»**

1.      Достаточная освещенность - обязательное условие для зрительной работы, но яркий свет не должен попадать на глаза.

2.      При    чтении, письме вы не должны наклоняться близко к тетради, книге.

3.      Нельзя            читать лежа, а также в транспорте.

4.      Необходимо  делать для глаз специальную гимнастику.

5.      Для     сохранения хорошего зрения необходимо полноценное питание.

6.      Смотреть       телевизор не более 20 минут в день на расстоянии не менее двух метров.

7.      Детям можно сидеть за компьютером не более 20 минут на расстоянии от экрана монитора не менее 60 сантиметров

8.      При письме свет должен падать слева; (если левша - то справа).

9.       Когда читаешь, то расстояние до книги должно быть 30-50 см.

10.  Расстояние до телевизора 2-3 м; не рекомендуется долго смотреть телевизор.

11.  Нельзя тереть глаза руками, так как можно занести микробов.

12.   Глазам нужен отдых.

13.  Не стесняйтесь носить очки.

14.  Будьте осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницами, иголкой, булавкой, спицами и др.)

15.  Надевай защитные очки при малейшей вероятности нанесения вреда глазам (работа в огороде, во время строительства, домашней уборке, попадание пыли и т.д.)

**Занятие №2. Чтобы уши слышал**

*1.   Отгадай загадку (выбери правильный ответ)*

Два брата по разные стороны сидят, и услышать все хотят.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| глаза | уши | руки |

*2.Какое значение для человека имеют уши?(Подними флажок, если я говорю правильно)*

* С помощью ушей мы читаем.
* С помощью ушей мы слышим.
* С помощью ушей мы видим.

*3.Что из перечисленного мы узнаем с помощью ушей?*

          - запахи

          - голоса

          - вкус

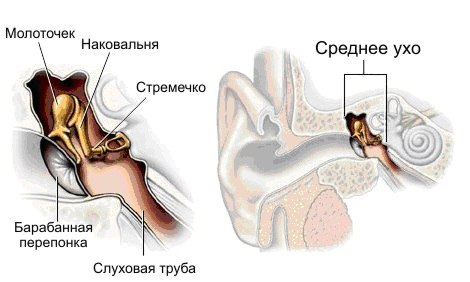
          - музыка

          - форма

          - цвет

          - скрип

*4. Строение уха*



*5. Гимнастика для ушей(точечный массаж)*

·         Разотрите уши ладонями, как будто они замерзли.

·         Разминайте три раза сверху вниз (по вертикали)

·         Возвратно-поступательными движениями растирайте по горизонтали (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед)

·         Закройте уши ладонями, а пальцы приложите к затылку, сблизив их. Указательными пальцами следует слегка постукивать по затылку до трех раз.

*6. Игра «Полезно - вредно» (Подними флажок, если я говорю правильно)*

·         Нужно как можно громче включать музыку

·         В холодную погоду нужно обязательно надевать головной убор

·         Слушать музыку через наушники

·         Если музыка звучит громко, нужно уменьшить громкость

·         Зимой нужно ходить без шапки

·         Нужно тщательно мыть уши теплой водой с мылом каждый день

·         Ковыряться в ушах любыми предметами

·         Не допускать попадания воды в уши

·         Не сморкаться сильно

·         Если уши заболели, нужно обратиться к врачу

·         Каждое утро разминать ушную раковину

**Памятка для родителей и детей «чтобы уши слышали»**

***Это интересно!***

     Органы слуха у кузнечика расположен на передних ногах в виде крошечных щелочек, поэтому, прислушиваясь к чему-либо, кузнечик не вертит головой, а переставляет ноги так, чтобы "уши" были повернуты к источнику звука. У дельфинов слуховые окошки «примостились» на нижней челюсти. У раков – на основании коротких усиков, поэтому при линьке раки сбрасывают свои уши вместе с панцирем. Острый слух выручает многих зверей, птиц, ящериц, предупреждая их о приближении хищников. И наоборот, уши некоторых хищников помогают им охотиться: сова способна в полной темноте, ориентируясь на слух, ловить мышей. Подслеповатые от рождения летучие мыши научились на слух охотиться на бабочек и мух, находить свое гнездо и летать между линиями электропередач, не задевая их. Не зря уши некоторых летучих мышей больше остального их тела.

*Эти правила помогут сохранить слух на долгое время. Берегите себя:*

- Если у вас сильный насморк, то не сморкайтесь изо всех сил. Инфекция может попасть из носа в ухо.

- При насморке не втягивайте слизь, причина описана выше.

- Если ребенок чувствует, что уши забиты серой, то надо сказать об этом родителям.

- Ни в коем случае не ковыряйте острыми предметами в ушах. Дело в том, что  можно повредить барабанную перепонку.

- Не слушайте громкую музыку и звуки. Продолжительное воздействие может вызвать потерю слуха.

- В редких случаях потеря слуха связана с поражением слухового нерва, а также разрушение косточки среднего уха.

**Занятие №3. Почему болят зубы**

***1.****Отгадай загадку*

Полон хлевец белых овец, быстро жуют, полезную еду детям дают!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ромашки | зубы | облака | овечки |

*2.Для чего человеку нужны зубы?(Подними флажок, если я говорю правильно)*

·        Чтобы лицо было красивым

·        Зубы помогают правильно произносить

·        Чтобы человек не болел

·        Чтобы пережевывать пищу

·        Чтобы рот был заполнен

·        Чтобы кусаться

*3.Кто из девочек бережно относиться к зубам?(Подними флажок)*

·         Даша чистит зубы один раз утром.

·         Аня чистит зубы утром и вечером, а после еды прополаскивает рот кипяченой водой.

·         Марина совсем не чистит зубы. Она считает, что зубы у нее и так чистые.

·         Таня чистит зубы один раз вечером.

*4. Послушай внимательно начало предложения и закончи фразу :*

В тюбике хранится ………………

В щетке есть ……………………..

Паста бывает …………………….

Зубы чистят ……………………...

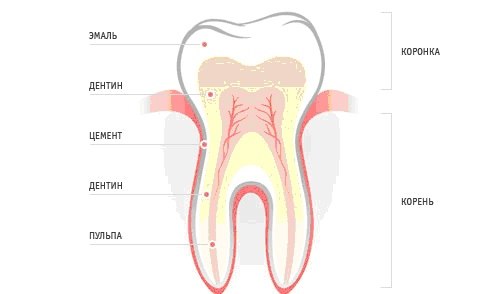
Рот полощут ……………………..

Щетку чистят ……………………

*5.На каком из рисунков изображены продукты, полезные для зубов?*



*6. Строение зуба*



**Памятка для родителей и детей «Почему болят зубы»**

***Это интересно!***

     Всего у человека 32 зуба. В течение жизни зубы у нас вырастают дважды. Первые, молочные, зубы начинают появляться у младенцев в возрасте 6-7 месяцев, и к концу третьего года жизни их вырастает 20. После 6 лет молочные зубы меняются на постоянные. Чтобы постоянные зубы выросли здоровыми, надо тщательно ухаживать за своими временными молочными зубами.

     Кариес – это процесс разрушения зубов. Любопытно, что кариесом можно заразиться и не абы как, а при использовании, например, чужих ложек или вилок, зубных щеток. Эксперимент, проведенный учеными, показал, что дети, завтракающие по утрам или съедающие хотя бы фрукты, в два раза меньше были подвержены развитию кариеса. А так же кариес в большей мере грозит тем, кто не завтракает по утрам.

***Что делать, чтобы у ребенка были здоровые зубы?***

* Соблюдать режим, больше бывать с ним на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.
* Правильное питание: ежедневно ребенок должен получать молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.
* Вводить в привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером, начиная с 2-3 лет

Не реже 2 раз в год надо посещать с ребенком стоматолога.

***Как правильно чистить зубы***

1.      Чистить зубы надо при несомкнутых зубных рядах. Каждое движение повторять 6-8 раз.

2.      Внешнюю поверхность верхних зубов следует чистить сверху вниз, нижних – снизу вверх.

3.      При чистке жевательных поверхностей нужно выполнять 10-15 движений с каждой стороны – наружу.

4.      При чистке передних зубов щетку надо держать перпендикулярно зубному ряду.

5.      Нужно чистить язык.

6.      Зубы чистят 2 раза в день – утром и вечером

***Чтобы зубы не болели***

·         Полощи рот теплой водой после каждого приема пищи.

·         Чисти зубы утром после завтрака и перед сном.

·         Обязательно два раза в год посещай зубного врача-стоматолога.

·         Не ешь очень горячую и очень холодную пищу.

·         Никогда не грызи твердые предметы (орехи, кости, карандаши, ручки и пр.)

***Содержите в чистоте зубную щетку.***

Обязательно выкидывайте старую, потрепанную зубную щетку (это следует делать раз в 3-6 месяцев). Если хранить старые щетки, они могут стать питательной почвой для бактерий. Покупая новую щетку, следует обращать внимание на мягкость щетины – жесткая щетина может травмировать десны и даже зубы.

  Если все зубные щетки вашей семьи находятся в одном держателе, периодически тщательно промывайте их с мылом, чтобы убить микробов.

***Ешьте то, что полезно для зубов.***

* **Попробуйте сыр.**Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые 5 минут после съешьте кусочек сыра с низким содержанием жира. Это стимулирует образование слюны, которая нейтрализует кислоту, вызывающую кариес. Кроме того, в сыре присутствуют особые вещества, способствующие предохранению зубной эмали от разрушения.
* ***Погрызите яблоко.***Любые твердые овощи и фрукты замедляют процесс разрушения зубов.
* ***Ешьте больше йогурта.*** Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов, укрепляет кости и поддерживает белизну зубов.
* ***Осторожно с пищей, пристающей к зубам.*** Бананы и изюм полезны для организма, но вредны для зубов.
* ***О пользе жвачки.*** Лучший десерт для зубов – жевательная резинка, не содержащая сахара. Жевание жвачки в течении 20 минут после еды уменьшает риск разрушения зубов.

**Занятие №4. Уход за руками**

*1. Отгадай загадку*

Что мягче всего на свете?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| вата | облако | мамины руки | море |

*2. Составь из слов пословицу*

Страшатся, руки, глаза, делают.

*3. Когда обязательно надо мыть руки?(Подними флажок, если я говорю правильно)*

*-*Перед прогулкой

     - После посещения туалета

     - Перед едой

     - После работы

     - После еды

     - После прогулки

*4.Закончи предложение.(Подними флажок, если я говорю правильно)*

*Оля моет руки. Ей нужны:*

- Зеркало

- Мочалка

- Полотенце

- Мыло

- Расческа

- Зубная паста

- Зубная щетка

*Руки надо:*

- расчесывать

- стричь

- мыть

*5. Пальчиковая гимнастика*

Пальчики уснули, в кулачок свернулись.            (*Сжать пальцы правой руки в кулак.)*

Один! Два! Три! Четыре! Пять!                *(Поочередно разжимают пальцы.)*

Захотели поиграть!*(Пошевелить всеми пальцами.)*

Разбудили дом соседей,                              (*Поднять левую руку, пальцы сжаты в кулак)*

Там проснулись шесть и семь,           
Восемь, девять, десять –                             (*Отогнуть пальцы один за* *другим на счёт.)*

Веселятся все!                                              (*Покрутить обеими руками.)*

Но пора обратно всем:                                  
Десять, девять, восемь, семь                      *(Загнуть пальцы левой руки один за другим.)*

Шесть калачиком свернулся,

Пять зевнул и отвернулся.

Четыре, три, два, один,                                (*Загнуть пальцы правой руки.)*

Круглый кулачок, как апельсин.

**Памятка для родителей и детей «Наши руки»**

***Это интересно!***

Ногти и волосы – это тоже кожа, но только более плотная, ороговевшая. Ногтевая пластина формируется под кожей и постепенно продвигается вперед. За 10 дней ноготь вырастает примерно на один миллиметр. Самые длинные ногти в мире – 4 метра 9 сантиметров у одного жителя Индии, который отрастил их специально, чтобы прославиться. Вряд ли тебе стоит следовать его примеру.

**Занятие №5. Сон – лучшее лекарство**

*1.      Чтение стихотворения*

Вечером поздним тихая Дрема                     Снов ему сказочных не принесет.

В гости приходит к ребятам знакомым.       Все потому, что пугливая Дрема

Ну, а к тому, кто кричит и буянит,               Очень боится и шума и грома…

Дрема и вовсе порой не заглянет,                Долго придется бедняге не спать

И стороной его дом обойдет,                       Ждать своих снов и овечек считать.

*2.Угадай правила , соблюдение которых обеспечит спокойный сон.(Подними флажок, если я говорю правильно)*

* Шумные игры перед сном, сон с громкой музыкой, в душной комнате, с включенным светом.
* Спокойные игры перед сном, сон в тишине, без света, в хорошо проветренной комнате.
* Чтение книг и просмотр телепередач о страшных событиях, поздний отход ко сну.
* *Игра «Плохо-хорошо»(Подними флажок, если я говорю правильно, если это хорошо делать перед сном)*

Мыть ноги, мыть руки, принимать душ, принимать пищу, чистить зубы, смотреть страшные фильмы, проветривать комнату, слушать громкую музыку, физически напрягаться, гулять на свежем воздухе, играть в шумные игры.

**Памятка для родителей и детей «Сон-лучшее лекарство»**

***Это интересно!***

    Сон – это отдых, и одновременно чрезвычайно важная и полезная работа, поэтому он должен быть полноценным и достаточно долгим.

    Если хочешь быть всегда бодрым и в хорошем настроении, спи столько, сколько необходимо человеку в твоем возрасте: 9-10 часов. И не забывай о 1-2 часах дневного сна.

    Треть жизни мы проводим во сне. Сон необходим, чтобы мышцы тела могли отдохнуть, а организма получил возможность расслабиться, восстановить или заменить поврежденные клетки. Во время сна мозг «переваривает» и усваивает полученную за день информацию, находит пути решения проблем, с которыми ты столкнулся.

**Правила здорового сна**

1. Перед сном не перенапрягайся и не делай какую-нибудь тяжелую физическую работу.
2. Ужинай не позже, чем за 1-2 часа до сна.
3. Готовясь ко сну, обязательно проветри комнату и прими душ.
4. Перед сном не читай ничего страшного и пугающего, не смотри «ужастики» по телевизору.
5. Нужно стараться ложиться спать в одно и то же время.
6. Лучший сон – на боку.

**Занятие №6. Осанка – стройная спина**

*1.Чтение стихотворения*

Мама Алеше твердит спозаранку: «Леша, не горбись! Следи за осанкой!» Он проследил бы за ней, но беда - Леша ее не встречал никогда.

*2.Почему надо сохранять правильную осанку? (Подними флажок, если я говорю правильно)*

·         Чтобы быстрее научиться читать.

·         Чтобы ровно и свободно дышать.

·         Чтобы быть здоровым и красивым.

·         Чтобы чаще смотреть телевизор.

·         -    Чтобы мама не ругалась

*4.            Кто из детей заботиться о своей осанке?*



**Памятка для родителей и детей «Осанка – стройная спина»**

***Это интересно!***

  Нарушение осанки называется сколиозом. Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

   Позволяет держать осанку позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей – позвонков. К позвоночнику присоединены ребра. Их у человека 12 пар, они защищают внутренние органы от повреждений.

   Благодаря гибкости позвоночника ты можешь наклоняться и поворачиваться. Он поддерживает твое тело, когда ты сидишь или стоишь. Внутри позвоночника находятся спинной мозг и нервные волокна, поэтому повреждения позвоночника очень опасны.

**Правила поддержания правильной осанки**

1.      Выполняй упражнения по укреплению мышц туловища.

2.      Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

3.      При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

4.      Спать на жесткой кровати

5.      Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.

6.      Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать, чтобы разгрузить позвоночник.

7.      Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

**Занятие №7. Чистота – залог здоровья**

    1.*Чтение стихотворения*

Если ты весь день трудился,               Нужен здесь подход умелый -

Бегал, прыгал, веселился,                    Тренируй и закаляй

Надо телу отдохнуть –                            На ночь в душе поливай

Надо тело сполоснуть!                           Если день твой перегружен-

Чтоб росло и крепло тело                       Душ как воздух телу нужен!

|  |
| --- |
|  |

*2.Для кого чистота - залог здоровья? Кто поступает правильно*



*3.Выучи наизусть:*

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

*4.Подними флажок, если я сказала правильно:*

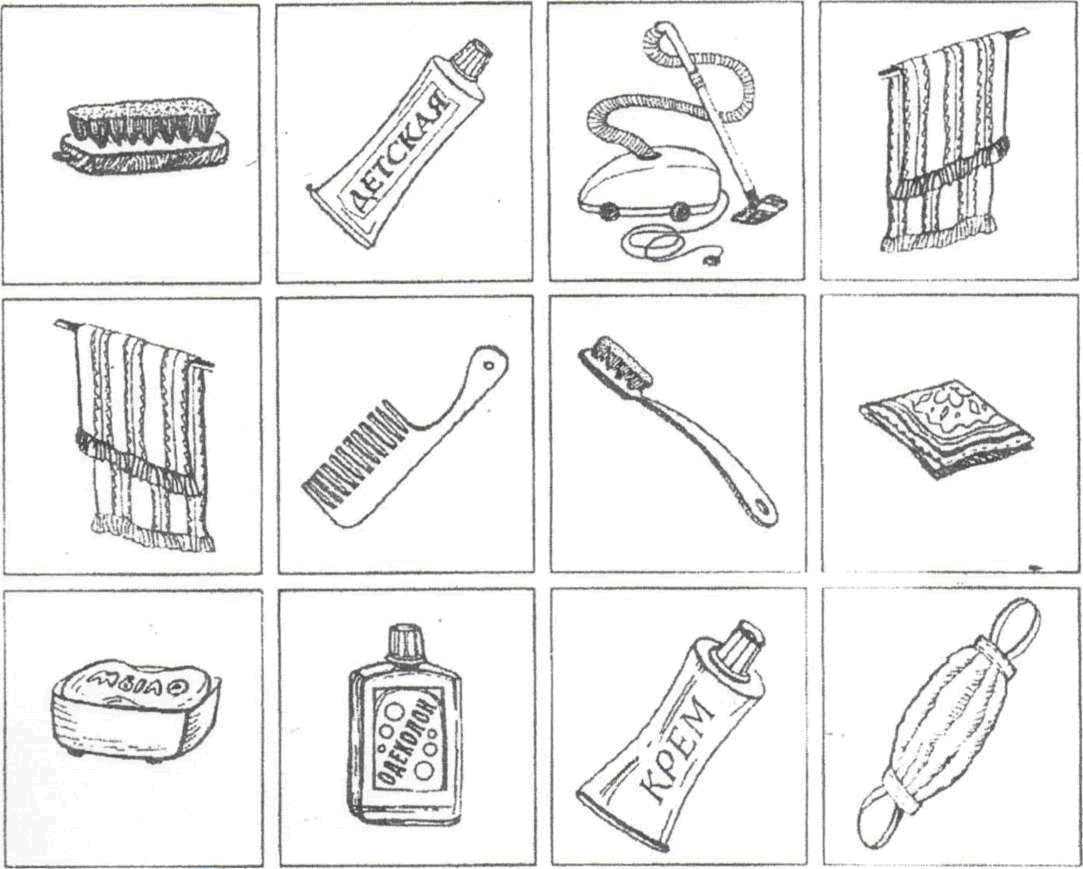
1.      Я всегда мою руки, придя с улицы, после туалета и перед едой.

2.      Перед сном я мою ноги.

3.      Каждый день я меняю носки и нижнее белье.

4.      Минимум раз в неделю я мою все тело горячей  водой с мылом.

*5. Где изображены предметы личной гигиены?*



**Памятка для родителей и детей «Чистота – залог здоровья»**

1.      Мойся каждый день теплой водой с туалетным мылом. Помни: если кожа долго останется грязной, на ней появляются прыщи.

2.      Каждый день надевай чистое белье, носки. Если белье запачкается в течение дня, поменяй его.

3.      Если у тебя очень сухая кожа, попроси маму, чтобы она дала тебе крем или мазь.

4.      Если кожа у тебя чешется, старайся удержаться и не расчесывать зудящее место. От расчесывания зуд не станет меньше а, наоборот, усилится.

5.      Никогда не выдавливай прыщики и не пытайся самостоятельно вскрыть гнойник

6.      Ешь побольше овощей и фруктов, пей много молока. Твоя кожа будет чистой и гладкой.

7.      Ежедневно умывайся утром и принимай душ перед сном

8.      Чисти зубы два раза в день - утром и вечером

**Занятие №8. Мой режим дня**

***1.*** *Чтение стихотворения*

Умный пес по кличке Стет,

Мне раскрыл один секрет:

Чтобы в жизни преуспеть,

Чтобы многое успеть,

Погулять и почитать,

И в игрушки поиграть,

И с друзьями поиграть,

И мультфильмы посмотреть

Как вещам твоим порядок

Дню положен РАСПОРЯДОК

День распишешь по часам

И везде успеешь сам.

*2. Как ты думаешь, что такое режим дня?( Подними флажок, если я сказала правильно):*

- Начало дня в одно и то же время

 - Прогулка на улице

 - Порядок дел и действий, которые ты должен совершить в течение

*3.Какой вид отдыха, на твой взгляд, наилучший? (Подними флажок)*

•                 Просмотр телевизора.

•                 Прогулки на свежем воздухе.

•                 Занятия спортом.

•                 Чтение книг.

•                 Сон в хорошо проветренной комнате.

•                 Игры на компьютере

•                 Игры на свежем воздухе

*4. Расположи картинки в правильном порядке*

****

**Памятка для родителей и детей «Режим дня»**

***Это интересно!***

**Режим дня** является четким распорядком дня в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

        Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются качества: организованность, самостоятельность, взаимопомощь, аккуратность, выдержка, и другие качества.

**Занятие №9. Зачем человеку кожа**

*1.Подумай, для чего человеку нужна кожа.( Подними флажок, если я сказала правильно):*

1.      Для красоты

2.      Для тепла

3.      Предохраняет внутренние органы от повреждений и    сообщает, что происходит вокруг - жарко или холодно, где телу что-то мешает или жжет

*2. Какие бывают травмы кожи.( Подними флажок, если я сказала правильно):*

Ушиб, смех, обморожение, ранение, чтение книги, игра, ожог, крик.

*3.Что ты будешь делать, если слегка обморозишься? ( Подними флажок, если я сказала правильно):*

1.      Разотру снегом кожу до покраснения.

2.      Разотру кожу до покраснения мягкой, но не шерстяной тряпочкой.

3.      Положу на обмороженное место что-нибудь горячее.

4.      Не буду обращать внимание, ведь обморожение несильное.

*4.Как ты поступишь, если слегка ушибешься? ( Подними флажок, если я сказала правильно):*

- Буду громко плакать.

- На ушибленное место сначала положу что-нибудь холодное, а затем утепляющую повязку.

- На ушибленное место положу что-нибудь горячее.

- К ушибленному месту приложу листок подорожника.

- Буду растирать ушибленное место.

*5. Как ты поступишь, если слегка поранишься? ( Подними флажок, если я сказала правильно):*

- Буду громко плакать.

- Кожу вокруг ранки смажу йодом.

- Если кожа грязная, сначала промою ее теплой кипяченой водой,затем смажу дезинфицирующим средством

-  Не буду обращать внимания, ведь ранение не сильное.

-  Если нет йода, на ранку положу чистый листок подорожника.

-  Буду смотреть, как идет кровь.

*6.Как ты поступишь при легком ожоге?( Подними флажок, если я сказала правильно):*

- Буду громко плакать.

- На место ожога положу сначала что-нибудь холодное, а затем стерильную повязку.

- Хорошо разотру место ожога рукой или тряпочкой.

*7.Игра «Можно или нельзя»?( Подними флажок, если я сказала правильно):*

- Париться в бане.

- Облизывать ранку.

- Расчесывать воспалившееся место.

 - Мыться теплой водой с мылом.

- Надевать чужую одежду и обувь.

- Прикладывать лист подорожника к ушибленному месту.

- Обращаться к врачу в случае травмы кожи.

- Пользоваться специальными мазями и растворами (йодом, зеленкой, перекисью водорода).

**Памятка для родителей и детей «Зачем человеку кожа»**

***Это интересно!***

       Кожа постоянно обновляется. Ее верхний слой стареет и постепенно сшелушивается, а под ним появляется новый. Кожа бывает разной толщины от одного миллиметра на веках до 5 миллиметров и более на ступнях ног. од горячими лучами солнца кожа «загорает» - делается более плотной и луглой, и не дает перегреваться внутренним органам.

       На каждом участке кожи находятся нервные окончания, которые передают мозг: больно, холодно, жарко! Например, 250 тысяч нервных окончаний предупреждают о холоде, 30 тысяч - о тепле.

       Верхний слой кожи - эпидерма, по-гречески - верхний, поверхностный той; это очень тонкий слой, клеточки которого часто отмирают, отслаиваются, взамен чего нарастает новый.

     Слой, лежащий под эпидермисом, и есть сама кожа. Это сравнительно толстый слой, богатый железами, которые вырабатывают кожное сало. Это сальные железы. Как крем выдавливается из тюбика, так и из тончайшего отверстия в коже - поры, кожное сало попадает на поверхность. Иначе бы солнце, вода и ветер, различные химические вещества быстро ее высушили и она растрескалась бы.

     Сальные железы не единственные железы в коже, когда нам жарко, мы потеем. Пот вырабатывают миллионы потовых желез, аходящихся в коже. Вместе с потом из нашего тела выделяются соли, разные вредные вещества, а также много воды.

**Правила ухода за кожей.**

·         Надо держать кожу в чистоте, тогда не будет на ней микробов и ты не заболеешь.

·         Мойся каждый день теплой водой с туалетным мылом. Помни: если кожа грязная , на ней появляются прыщи.

·         Обязательно нужно мыть руки, лицо, шею, ноги и подмышечные впадины каждый день.

·         Нужно умываться правильно, то холодной, то горячей водой.

·         Умываться каждый день с мылом не рекомендуется, так как смывается жировой покров и кожа становится сухой. Используй смягчающий крем.

·     Хорошо вытирать кожу полотенцем

·    Никогда не выдавливай прыщики и не пытайся самостоятельно вскрыть гнойник.

·    Ешь больше фруктов и овощей, пей молоко. Твоя кожа будет чистой и гладкой.

·    Каждый день надевай чистое белье.

·    Не облизывай губы, если у тебя сыпь или трещинка около рта. Если их облизывать, они будут дольше заживать.

**Занятие №10. Питание – необходимое условие для жизни человека**

*1. Чтение стихотворения*

Рано утром просыпайся,       Обливайся, вытирайся

Себе, людям улыбайся,         Всегда правильно питайся

Ты зарядкой занимайся        Аккуратно одевайся, в школу смело отправляйся!

*2.Какие правила гигиены питания нужно соблюдать?(Подними флажок)*

•         Фрукты и овощи перед едой надо тщательно мыть.

•         После еды на столе полезно оставлять остатки пищи и использованную посуду.

•         После еды надо хорошо вымыть посуду.

•         Руки перед едой мыть не обязательно.

•         Продукты питания надо хранить на холоде.

*3.  Органы пищеварения*



*4. Правила еды:*

1.     Не торопись во время приема пищи.

2.     Не ешь на ходу.

3.     Не переедай.

4.     Воздерживайся от жирной, острой, соленой пищи.

5.     Не ешь много сладкого.

6.  Ешьте в одно и тоже время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

7.     Тщательно пережевывай пищу, не спеши глотать.

8.    Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища

*5. Продолжи сказку:*

«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда...»

*6. Подними флажок, когда я назову полезные продукты*

Рыба, жирное мясо, шоколадные конфеты, кефир, фанта, пепси, геркулес, подсолнечное масло, чипсы, морковь, торты, лук, сало, капуста, «Сникерс», яблоки, груши.

*7.«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».*

Нарисуй продукты,полезные для здоровья.

**Памятка для родителей и детей«Правильное питание»**

***Это интересно!***

      Слово «витамин» придумал американский ученый- биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово VITA(«жизнь»),с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500- 600 г.овощей и фруктов, чтобы получить достаточное количество витаминов.

    ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ХОРОШЕГО ПИТАНИЯ

1.      Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.

2.      Завтрак должен быть более обильным, чем ужин: утром расходуется больше энергии, чем ночью.

3.      Хорошо пережёвывать - значит ощущать вкус пищи, это помогает её перевариванию.

4.      Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.

5.      Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.

6.      За столом нельзя ругаться. Если вести приятную беседу, пища будет лучше усваиваться.

7.      После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не может помогать мышцам.

8.      После еды нужно почистить зубы.

9.      В сырых фруктах и овощах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освобождаться от ненужных веществ.

10.   Полезно выпивать в день 2 литра жидкости, но лучше пить ее в промежутках между приемами пищи

1. В 4 года (а также в 5, 6, 7 лет) диагностика уровня развития физических качеств проводится с разрешения медицинского персонала ДОУ. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. В 4 года (а также в 5, 6, 7 лет) диагностика уровня развития физических качеств проводится с разрешения медицинского персонала ДОУ. [↑](#footnote-ref-3)
4. [↑](#footnote-ref-4)