муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Скалинский детский сад Солнышко»

 РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДЕНО:

 протокол педагогического совета приказом от 28.08.17 г. № 23

 от 28.08.2017 г. № 1 Заведующий

 СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Е. Сизова

 старший воспитатель

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д. Вожейко

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Программа ориентирована на возраст детей от 2,5 до 7 лет

Срок реализации программы 5 лет

Составила: инструктор по физической культуре

Батвинова В.А.

2017

Содержание

1. Целевой раздел
2. Пояснительная записка……………………………………………..3

1.1. Цели и задачи реализации Программы……………………………3

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы…………….4

1.3. Характеристики особенностей развития детей……………….......4

2. Планируемые результаты освоения Программы………………....11

1. Содержательный раздел
	1. Описание образовательной деятельности (содержание работы с детьми по физическому развитию)………………………………… ………….15

2.2. Формы и методы работы с детьми по физическому развитию……………………………………………………………………16

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы……….24

2.4. Взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников……………………………………………………………...25

1. Организационный раздел
	1. Материально - техническое обеспечение Программы ……………27
	2. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания…………………………………………………………….28
	3. Проектирование воспитательно – образовательного процесса………………………………………………………………28
	4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.…………………………………………………………..53
	5. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды…………………………………………………………………...54

Приложения………………………………………………………………....56

**1. Целевой раздел**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее Программа) по физической культуре составлена на основе ООП ДО, которая разработана в соответствии с программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

• Федеральный закон от 01 сентября 2013г.N 273- ФЗ «Об образовании в РФ»

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам ДО»

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г.№ 1155 «Об утверждении ФГОС ДО»

• Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарном эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

• Устав ДОУ.

* 1. **Цель и задачи реализации Программы**
* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
* Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
	1. **Принципы и подходы к формированию Программы**

Основным подходом в реализации Программы является системно – деятельностный подход к развитию личности ребёнка.

Программа сформирована в соответствии с принципами ФГОС ДО

1. Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.

2. Принцип построения образовательной деятельности на основе

индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.

3. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений 4. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.

5. Принцип сотрудничества с семьей.

6. Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

7. Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

8. Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

9. Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

* 1. **Характеристики особенностей развития детей**

Возраст трёх лет фактически можно назвать переходным. В первой половине третьего года у детей во многом сохраняются черты, свойственные детям раннего возраста. Однако на третьем году жизни они становятся самостоятельнее.

При ходьбе постепенно исчезают лишние, мешающие ребёнку движения, что ведёт к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, ребёнок смелее и в тоже время способнее двигается на ограниченной, наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости (доски, дорожки и т.д.). В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления, и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами.

Ребёнок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движения и остановиться.

На третьем году жизни совершенствуются ходьбу, лазанье, ребёнок начинает бегать. Все эти движения ещё мало координированы и недостаточно точны. Ребёнок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в частой смене движений и отдыха.

**3 – 4 года**

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост 96±4,3 см, вес 12,5+1 кг, окружность грудной клетки 51,7+1,9 см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого**.**

**Особенности опорно-двигательного аппарата**

 Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опушенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую.

**Органы дыхания**

 Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

**Сердечно - сосудистая система**

Сердечно - сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

**4-5 лет**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1.5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков -100,3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

**Опорно – двигательный аппарат**

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит, а счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период то 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

**Органы дыхания**

У детей 5 лет тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связанно с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается ЖЕЛ (жизненная емкость легких) в среднем до 900-1000 см3, причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.

**Сердечно - сосудистая система**

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно ее не сформирована. В этом возрасте ритм сокращения сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании. Одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Центральная нервная система**

Нервные процессы - возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

Незавершенность строения ЦНС объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Преобладает процесс возбуждения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

**5 - 7 лет**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют «периодом первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 – 10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 – 107 см, а масса тела – 17 – 18 кг.

**Опорно – двигательный аппарат**

 Развитие опорно – двигательной системы ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. При проведении занятий по физической культуре, необходимо учитывать эту особенность организма ребёнка, во избежание травм, так как даже лёгкие ушибы могут иметь серьёзные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или её повышением – ходьба по гимнастической скамейке, бревну, когда дети теряют равновесие; в упражнении с мячом.

Позвоночный столб ребёнка 5 – 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть ребёнка за руку).

У детей 5 – 7 лет наблюдается незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это значит, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

**Центральная нервная система**

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать.

У детей 5 – 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

**Сердечно - сосудистая система, дыхательная система**

 К пяти годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с периодом новорождённого) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Пульс ребёнка к 6 – 7 годам составляет 92 – 95 ударов в минуту. К 7 – 8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При её недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 %.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велики, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной активности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей, с учётом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

1. **Планируемые результаты освоения Программы**

**2 – 3 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое развитие** | *«Физическая культура»*Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку.Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног.Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. Способен менять направление и характер движения во время ходьбы в соответствии с указанием педагога.Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 – 3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10 – 15 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20 – 25 см).Владеет навыками бега между двумя шнурами, линиями (расстояние между линиями 20 – 30 см).Владеет навыками лазанья по лесенке – стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) вверх и вниз удобным для себя способом.Владеет навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, правой (левой) рукой (расстояние 1 м; выполняет ловлю мяча, брошенного педагогом (расстояние 50 – 100 см).Выполняет прыжки на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (расстояние 10 – 30 см), вверх с касанием предмета, находящегося на 10 15 см выше поднятой руки ребёнка. *«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»*Сформировано представление о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать бегать, ходить; голова – думать, запоминать.  |

**3 – 4 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое развитие** | *«Физическая культура»*Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитате­лем направление.Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнас­тической стенке произвольным способом.Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.*«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»*Приучен к опрятности (замечает порядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания. |

**4 – 5 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое развитие** | *«Физическая культура»*Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.*«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»*Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды). |

**5 – 6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое развитие** | *«Физическая культура»*Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозна­ченное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалкуУмеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 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). Владеет школой мяча.Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.Умеет кататься на самокате.Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. *«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»*Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятель­но чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.Имеет начальные представления о составляющих (важных компонен­тах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и фак­торах, разрушающих здоровье.Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнас­тики, закаливания организма, соблюдения режима дня. |

**6 – 7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое развитие** | *«Физическая культура»*Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыж­ки, метание, лазанье).Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко призем­ляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбе­га — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и гори­зонтальную цель с расстояния *А-5* м, метать предметы правой и левой ру­кой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.Следит за правильной осанкой.Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, Футбол, хоккей, настольный теннис).Плавает произвольно на расстояние 15 м. *«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»*Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правиль­но умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным по­лотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в опреде­ленном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света). |

1. **Содержательный раздел**
	1. **Описание образовательной деятельности (содержание работы с детьми по физическому развитию)**

**Цель образовательной деятельности по физическому развитию:**

1. Гармоничное физическое развитие
2. Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры
3. Формирование основ здорового образа жизни

**Направления физического развития:**

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (координация, гибкость, формирования опорно – двигательной системы, развития равновесия, координация движений и т.д.)
2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**Основные цели и задачи:**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура**

* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
* Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
	1. **Формы и методы работы с детьми по физическому развитию**

**Принципы физического развития**

* Систематичность и последовательность
* Развивающее обучение
* Доступность
* Учёт индивидуальных и возрастных особенностей
* Наглядность
* Непрерывность
* Цикличность
* Сбалансированность нагрузок
* Рациональность чередования деятельности и отдыха
* Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
* Осуществление личностно – ориентированного обучения и воспитания

**Методы физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наглядный** | **Словесный** | **Практический** |
| * **Наглядно – зрительные приёмы** (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные **ориентиры)**
* **Наглядно – слуховые приёмы** (музыка, песни)
* **Тактильно – мышечные приёмы** (непосредственная помощь воспитателя)
 | * Объяснения, пояснения, указания
* Подача команд, распоряжений, сигналов
* Вопросы к детям
* Образный сюжетный рассказ, беседа
* Словесная инструкция
 | * Повторение упражнений без изменения и с изменениями
* Проведение упражнений в игровой форме
* Проведение упражнений в соревновательной форме
 |

**Средства физического развития**

* Двигательная активность, занятия физкультурой
* Эколого – природные факторы (солнце, воздух, вода)
* Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

**Формы физического развития**

1. Физкультурные занятия
2. Закаливающие процедуры
3. Подвижные игры
4. Физкультминутки
5. Утренняя гимнастика
6. Гимнастика пробуждения
7. Корригирующая гимнастика
8. Физкультурные упражнения на прогулке
9. Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
10. Музыкальные занятия
11. Самостоятельная двигательно – игровая деятельность

Вся работа ДОУ по укреплению и сохранению здоровья воспитанников проводится системно, в соответствии с планом.

***Здоровьесберегающие технологии***

**Здоровьесберегающие технологии –** это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни.

|  |
| --- |
| **Здоровьесберегающие технологии** |
| **Медико - профилактические** | **Физкультурно - оздоровительные** |
| * Организация мониторинга здоровья дошкольников
* Организация и контроль питания детей
* Физического развития дошкольников
* Организация профилактических мероприятий
* Организация обеспечения требований СанПиН
* Организация здоровьесберегающей среды
 | * Развитие физических качеств, двигательной активности
* Становление физической культуры детей
* Дыхательная гимнастика
* Самомассаж
* Профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
* Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье
 |

**Психологическая безопасность**

* Комфортная организация режимных моментов
* Оптимальный двигательный режим
* Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок
* Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми
* Целесообразность в применении приёмов и методов

**Оздоровительная направленность воспитательно – образовательного процесса**

* Учёт гигиенических требований
* Создание условий для оздоровительных режимов
* Бережное отношение к нервной системе ребёнка
* Учёт индивидуальных способностей и интересов детей
* Представление ребёнку свободы выбора
* Создание условий для самореализации

**Виды здоровьесберегающих технологий**

* Подвижные и спортивные игры
* Различные гимнастики
* Физкультурные занятия
* Проблемно – игровые занятия
* Коммуникативные игры
* Самомассаж
* Технологии музыкального воздействия
* Занятия из серии «Здоровья»

**Содержание психолого – педагогической работы**

|  |
| --- |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** |
| **2 – 3 года** |
| Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать. |
| **3 – 4 года** |
| Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. |
| **4 – 5 лет** |
| Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. |
| **5 – 6 лет** |
| Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.  |
| **6 – 7 лет** |
| Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. |
| **Физическая культура** |
| **2 – 3 года** |
| Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.**Подвижные игры**. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых пepcoнажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). |
| **3 – 4 года** |
| Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. |
| **4 – 5 лет** |
| Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.  |
| **5 – 6 лет** |
| Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.  |
| **6 – 7 лет** |
| Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). |

**Физкультурно – оздоровительные мероприятия в ДОУ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственный |
| I. Мониторинг |
| 1 | Определение уровня физического развитияОпределение уровня физической подготовленности детей | Все группы | 2 раза в год (с 15 сентября по 15 октября и с 15 апреля по 15мая) | Воспитатели групп.Инструктор по физической культуре |
| II. Двигательная деятельность |
| 1 | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно  | Воспитатели групп.Инструктор по физической культуре |
| 2 | Физическая культура а) в зале б) на воздухе | а) младшая группа;б) старшая группа. | 3 раза в неделю  | Инструктор по физической культуре |
| 3 | Подвижные игры | Все группы | 3 раза в день  | Воспитатели групп. |
| 4 | Бодрящая гимнастика (после дневного сна) | Все группы | Ежедневно  | Воспитатели групп. |
| 5 | Спортивные игры | Старшая группа разновозрастная (от 5 до 7 лет) | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 6 | Физкультминутки  | Все группы | Ежедневно  | Воспитатели групп. |
| III. Профилактические мероприятия |
| 1 | Физиотерапевтические процедуры: кварцевание | По показаниям | В течение года |  |
| IV. Нетрадиционные формы оздоровления |
| 1 | Музыкотерапия  | Все группы | Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном | Музыкальный руководитель.Воспитатели групп. |
| 2  | Гимнастика для глаз | Все группы | После просмотра телепередач | Воспитатели групп. |
| 3 | Фитонцидотерапия (использование чеснока) | Все группы |  Неблагоприятные периоды  | Воспитатели групп.Помощники воспитателя.Родители. |
| 4 | Аэрофитотерапия. | Все группы | Неблагоприятные периоды  | Воспитатели групп.Помощники воспитателя. |
| 5 | Витаминотерапия  | Все группы  | В течение года | Повар,медицинская сестра диетическая. |
| V. Закаливание |
| 1 | Утренний приём | Все группы | Ежедневно  | Воспитатели групп.Помощник воспитателя. |
| 2 | Ходьба босиком (по массажным коврикам). | Все группы | После дневного сна и на занятиях физкультуры  | Воспитатели групп.Инструктор по физической культуре |
| 3 | Прогулка 2 раза в день. | Все группы | Ежедневно  | Воспитатели групп. |
| 4 | Соблюдение воздушного режима. | Все группы | Ежедневно  | Воспитатели групп.Помощник воспитателя. |
| 5 | Проветривание помещений. | Все группы | Ежедневно  | Воспитатели групп.Помощник воспитателя. |
| 6 | Световой режим. | Все группы | Ежедневно  | Воспитатели групп.Помощник воспитателя. |
| VI. физкультурно-массовые занятия |
| 1 | Неделя здоровья (каникулы) | Все группы | 2 раза в год  | Воспитатели групп.Инструктор по физической культуре |
| 2 | Спортивный праздник | Все группы | 2 раза в год | Воспитатели групп.Инструктор по физической культуре |
| 3 | Игры-соревнования | Старшая группа разновозрастная (от 5 до 7 лет) | 1-2 раза в год | Воспитатели групп.Старший воспитатель. |
| VII. Совместная физкультурно-оздоровительная |
| 1 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада (праздники, открытые занятия, досуги, эстафета.) | Все группы | 2 раза в год  | Воспитатели групп.Инструктор по физической культуре |

**2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными? Чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательно – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты. Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

**Младший дошкольный возраст**

 -использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени двигательной активности;

-проводить индивидуальную работу в усвоении основных видов движений;

 -создавать условия для приобщения к здоровому образу жизни (воспитание культурно-гигиенических навыков).

**Средний дошкольный возраст**

-создавать условия для повышения двигательной активности детей;

-использовать в работе с детьми методы и приёмы, активизирующие детей на самостоятельную двигательную активность (детские подвижные игры);

-поощрять возникновение у детей индивидуальных двигательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком;

-проводить индивидуальные беседы по формированию положительного отношения к ценностям здорового образа жизни.

**Старший дошкольный возраст (5-8 лет)**

-развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности;

 -поощрять и поддерживать индивидуальные двигательные интересы и предпочтения (подвижные игры, спортивные игры);

-создавать условия для закрепления двигательных навыков, развития физических качеств;

 -обеспечивать спортивным оборудованием и инвентарём детской двигательной деятельности;

-проводить беседы по воспитанию у детей положительного отношения к ценностям здорового образа жизни;

-использовать наглядный материал для формирования у детей положительного отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и сверстников.

**2.4. Взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

**Основные формы взаимодействия с семьей**

* Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
* Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
* Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
* Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
* Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
* Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.
* Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе).

**Приложение 1** (Взаимодействие с родителями инструктора по физической культуре)

1. **Организационный раздел**
	1. **Материально - технического обеспечения Программы**

В ДОУ имеется спортивный зал, он предназначен для проведения занятий, утренней гимнастики, праздников, развлечений.

**Материально техническое оснащение**

* 1 телевизор
* 2 музыкальных центра
* 1 магнитофон
* DVD проигрыватель
* 2 микрофона
* ковры (2)

мебель для взрослых (стулья, столы, шкафы, стеллажи);

детская мебель (лавочки, шкафы, стульчики)

**Наименование спортивного инвентаря**

Бревно гимнастическое напольное

Бадминтон

Клюшки

Гантели

Палки гимнастические

Канат

Дуги

Мешочки с песком

Конусы сигнальные

Кегли

Маты

Мяч большой

Мячи

Обручи

Скакалки

Стенка гимнастическая

Кубики пластмассовые

Бубен

Цветные ленточки

Лошадки

Погремушки

Свисток

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

* 1. **Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое развитие** | Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (младшая группа)Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (средняя группа)Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подготовительная группа)С.Ю. Фёдорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 лет»Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика».О.М. Литвинова «Физкультурные занятия в детском саду».К.С. Бабина «Комплекс утренней гимнастики».Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе».Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, А.С. Формина «Игры и развлечения детей на воздухе»Р.А. Жукова «Двигательная активность детей в разновозрастных группах»Л.В. Останко «50 оздоровительных упражнений для красивой осанки»Э.Я. Степаненкова «Сбоник подвижных игр»М.Е. Геллер, В.А. Соколов «сценарии физкультурно – спортивных праздников и подвижные игры для детей младшей группы»Т.М. Бондаренко «Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 3 – 4 лет в ДОУ»Л.А. Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников»М.Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей 4 – 5 лет»В.А. Муравьёв, Н.Н. Назарова «Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста»Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева «Подвижные игры на прогулке»М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» (3 – 7 лет) |

* 1. **Проектирование воспитательно – образовательного процесса**

**Планирование образовательной деятельности**

|  |
| --- |
| **Образовательная деятельность** |
| **Вид деятельности** | **Периодичность** |
| Физическая культура в помещении | 2 раза в неделю |
| Физическая культура на прогулке | 1 раз в неделю |
| **Итого** | 3 раза в неделю |
| **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов** |
| Утренняя гимнастика | ежедневно |
| Оздоровительная гимнастика | 1 раз в неделю |
| Подвижные и малоподвижные игры | ежедневно |

**Календарное планирование по физической культуре (2 – 3 года)**

Используемая литература – «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 года», автор С.Ю. Фёдорова

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи на месяц** |
| **1** | №1 №2  | Побуждать детей к двигательной активности. Форсировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.  |
| №3 На воздухе |
| **2** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **3** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **4** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи на месяц** |
| **1** | №1 №2  |  Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.  |
| №3 На воздухе |
| **2** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **3** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **4** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи на месяц** |
| **1** | №1 №2  |  Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения.Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.Обеспечивать закаливание организма детей.  |
| №3 На воздухе |
| **2** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **3** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **4** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи на месяц** |
| **1** | №1 №2  |  Формировать умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках).Побуждать детей к двигательной активности.Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.Совершенствовать грациозность, выразительность движений.Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. |
| №3 На воздухе |
| **2** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **3** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **4** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи на месяц** |
| **1** | №1 №2  |  Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей. |
| №3 На воздухе |
| **2** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **3** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **4** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи на месяц** |
| **1** | №1 №2  |  Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения.Обеспечивать закаливание организма детей. |
| №3 На воздухе |
| **2** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **3** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **4** | №1 №2  |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи на месяц** |
| **1** | №1 №2  |  Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно, действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. |
| №3 На воздухе |
| **2** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **3** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **4** | №1 №2  |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи на месяц** |
| **1** | №1 №2  |  Способствовать психофизическому развитию детей.Формировать умение ориентироваться в пространстве.Обеспечивать закаливание организма детей. |
| №3 На воздухе |
| **2** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **3** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **4** | №1 №2  |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи на месяц** |
| **1** | №1 №2  |  Воспитывать умение действовать самостоятельно.Формировать основные жизненно важные движения.Обеспечивать закаливание организма детей. |
| №3 На воздухе |
| **2** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **3** | №1 №2  |
| №3 На воздухе |
| **4** | №1 №2  |

**Календарное планирование по физической культуре (3 – 4 года)**

Используемая литература - «Физкультурные занятия в детском саду», автор Л.И. Пензулаева.

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения: с мячом - прокати мяч, броски вперед и т. д.; игры с бегом «Догони меня», «Бегите ко мне»  |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения на равновесие - «Пройдем по мостику». Подвижные игры с мячом, с прыжками.  |
| **3** | №1 №2  | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании. |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения с мячами - катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. |
| **4** | №1 №2  | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята»; с мячом – докати мяч до кегли.  |
| **2** | №1 №2  |  Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки ».  |
| **3** | №1 №2  |  Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом  |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения: прыжки «перепрыгнем канавку»; с мячом – «Докати до кегли», «Чей мяч дальше». |
| **4** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках  |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед.  |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. |
| №3На воздухе | Игровые упражнения: Лазанье под дугу; с мячом – «Прокати мяч и доползи», «Прокати и догони мяч »; равновесие – «Пробеги по мостику».  |
| **2** | №1 №2  |  Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку». |
| **3** | №1 №2  |  Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании  |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения: прыжки - до кубика, до обруча, до игрушки; «Перепрыгни ручеек»; с мячом – «Прокати мяч до кегли и сбей ее». |
| **4** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. |
| №3 На воздухе |  Игровые упражнения с мячом - катание мячей в парах; «Прокати в ворота»; ползание – «Доползи до зайки».  |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку»; равновесие - «пройти по дорожке», «Перешагни через кубик»; с мячом – «Прокати и догони мяч», «Поймай мяч, брошенный воспитателем».  |
| **2** | №1 №2 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения на равновесие; прыжки из обруча в обруч, «с кочки на кочку», «из ямки в ямку»; метание «попади снежком в корзину»; «Накорми белку шишками»  |
| **3** | №1 №2 |  Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. |
| №3На воздухе | Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки; с мячом – прокатывание между предметами; друг другу, в прямом направлении |
| **4** | №1№2 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| №3 На воздухе |  Игровые упражнения с мячом.  |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. |
| №3На воздухе | Ползание, не касаясь руками пола, ходьба по доске, по снежному валу; катание мячей друг другу; прыжки через шнур, из обруча в обруч.  |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча. |
| №3На воздухе | Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом - катание в ворота. |
| **3** | №1 №2  | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу. |
| №3 На воздухе | Прыжки вперед; со скамейки; вокруг предметов. Упражнения с мячом - катание между предметами, вокруг предметов. |
| **4** | №1 №2  | Ходьба с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| №3 На воздухе |  Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу; лазание под шнур, не касаясь руками пола - «мышки».  |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола - «мышки», ходьба по доске; ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении.  |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. |
| №3.На воздухе | Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке, по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки- прыжки с высоты  |
| **3** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, разучить бросание мяча через шнур, повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. |
| №3.На воздухе | Игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой.  |
| **4** | №1№2  | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение на равновесие. |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения: с мячом - бросание мяча вдаль из - за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.  |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1№2  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур; перепрыгивания через шнуры, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; равновесие – перешагивание через шнуры. |
| **2** | №1 №2 |  Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. |
| №3 На воздухе | Игровые Упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, ходьба по скамейке; метание – перебрасывание мяча друг другу; катание мяча – докати до флажка |
| **3** | №1 №2  | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. |
| №3 На воздухе |  Игровые упражнения: прыжки через шнуры; метание – игры с мячом,лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; ползание между предметами.  |
| **4** | №1 №2  | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| №3На воздухе | Игровые упражнения: лазание под шнур, ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки – перепрыгивание через две линии см); прыжки из обруча в обруч: метание бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1№2  |  Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур; прыжки до кегли; метание мячей, вдаль, через шнуры, ходьба по доске.  |
| **2** | №1 №2  |  Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| №3 На воздухе | Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры; прокатывание мяча между предметами; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу. |
| **3** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. |
| №3На воздухе | Игровые упражнения: прыжки через шнуры; метание; лазание – Проползание между кеглями, ползание по доске; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке  |
| **4** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| №3  | Игровые упражнения: лазанье под дугу, ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, через шнуры.  |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2 | Повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. |
| №3 На воздухе |  Игровые упражнения: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур; прыжки до кегли; метание мячей, вдаль, через шнуры, ходьба по доске.  |
| **2** | №1 №2  |  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. |
| №3 На воздухе |  Игровые упражнения: прыжки через шнуры; метание; лазание – Проползание между кеглями, ползание по доске; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке |
| **3** | №1№2  | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. |
| №3 На воздухе |  Игровые упражнения: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур; прыжки до кегли; метание мячей, вдаль, через шнуры, ходьба по доске.  |
| **4** | №1 №2 | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии  |
| №3 На воздухе |  Игровые упражнения: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур; прыжки до кегли; метание мячей, вдаль, через шнуры, ходьба по доске.  |

**Календарное планирование по физической культуре (4 – 5 лет)**

Используемая литература - «Физкультурные занятия в детском саду», автор Л.И. Пензулаева.

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. |
| №3На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. |
| **2** | №1 №2 |  Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. |
| №3На воздухе |  Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. |
| **3** | №1№2 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. |
| №3На воздухе | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления |
| **4** | №1 №2  |  Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| №3 На воздухе |  Разучивать перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.  |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. |
| №3На воздухе | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловекость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.  |
| **2** | №1№2  | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.  |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.  |
| **3** | №1№2  | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу. |
| №3 На воздухе |  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.  |
| **4** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. |
| №3 На воздухе | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  |  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре |
| №3На воздухе |  Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.  |
| **2** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.  |
| №3 На воздухе |  Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием заданий; упражнять в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.  |
| **3** | №1 №2  |  Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках |
| №3 На воздухе |  Упражнять в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.  |
| **4** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.  |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  |  Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. |
| №3 На воздухе | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.  |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между препятствиями |
| №3 На воздухе | Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом |
| **3** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках |
| №3 На воздухе | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.  |
| **4** | №1 №2  | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и бег; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. |
| №3 На воздухе | Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.  |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. |
| №3 На воздухе |  Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.  |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу |
| №3 На воздухе |  Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.  |
| **3** | №1 №2  |  Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность |
| **4** | №1 №2. | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение правильно подлезать под шнур. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. |
| №3 На воздухе | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.  |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. |
| №3 На воздухе | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.  |
| **3** | №1 №2 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.  |
| **4** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами |
| №3На воздухе | Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.  |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках |
| №3 На воздухе | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. |
| **2** | №1 №2 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании.  |
| **3** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.  |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в беге на выносливость; ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). |
| **4** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по - медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.  |
| №3На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.  |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.  |
| №3 На воздухе | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.  |
| **3** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.  |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя4 в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.  |
| **4** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.  |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.  |
| **2** | №1 №2  | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.  |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками |
| **3** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.  |
| №3На воздухе |  Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. |
| **4** | №1 №2 |  Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.  |
| №3 На воздухе |  Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.  |

**Календарное планирование по физической культуре (5 – 6 лет)**

Используемая литература - «Физкультурные занятия в детском саду», автор Л.И. Пензулаева.

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2 |  Упражнять детей в ходьбе и беге по колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках |
| **2** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость броска мяча вверх. |
| №3На воздухе | Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом**.**  |
| **3** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры |
| №3 На воздухе | Повторитьбег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.  |
| **4** | №1№2  | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание обруч боком, не задевая его за край; повторить упражнения в равновесии и прыжках |
| №3На воздухе | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.  |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1№2  | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. |
| №3 На воздухе |  Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.  |
| **2** | №1 №2  | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. |
| №3 На воздухе | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками |
| **3** | №1 №2  | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. |
| №3 На воздухе | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.  |
| **4** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии в прыжках. |
| №3 На воздухе | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники» |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.  |
| №3 На воздухе | Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.   |
| **2** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. |
| №3 На воздухе | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.  |
| **3** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. |
| №3 На воздухе | Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.  |
| **4** | №1 №2  | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. |
| №3 На воздухе | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.  |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча |
| №3 На воздухе |  Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.   |
| **2** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. |
| №3 На воздухе | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.  |
| **3** | №1№2  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. |
| №3 На воздухе | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.  |
| **4** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. |
| №3 На воздухе |  Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.  |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу в забрасывании мяча в кольцо. |
| №3 На воздухе | Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.  |
| **2** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывания мяча головой |
| №3 На воздухе | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.  |
| **3** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии |
| №3 На воздухе | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.  |
| **4** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. |
| №3 На воздухе | Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину. |
| №3 На воздухе |  Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.  |
| **2** | №1 №2. | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю |
| №3 На воздухе | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками |
| **3** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. |
| №3 На воздухе | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.  |
| **4** | №1 №2  | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом. |
| №3 На воздухе | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.  |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер  |
| №3 На воздухе |  Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. |
| **2** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега, в ползании между предметами; упражнять в метании мешочков в цель. |
| №3 На воздухе | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.  |
| **3** | №1 №2  | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.  |
| **4** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии |
| №3 На воздухе | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.  |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  |  Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. |
| №3 На воздухе |  Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом.  |
| **2** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прокатывании обручей; разучить прыжки с короткой скакалкой |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. |
| **3** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия |
| №3На воздухе | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.  |
| **4** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках |
| №3 На воздухе | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.  |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  |  Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. |
| №3 На воздухе |  Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон) |
| **2** | №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.  |
| №3 На воздухе | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.  |
| **3** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем |
| №3 На воздухе | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.  |
| **4** | №1 №2  | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнений с мячом.  |

**Календарное планирование по физической культуре (6 – 7 лет)**

Используемая литература - «Физкультурные занятия в детском саду», автор Л.И. Пензулаева.

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2 |  Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. |
| №3На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений |
| **3** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. |
| №3 На воздухе | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.  |
| **4** | №1№2  | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. |
| №3На воздухе | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».  |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1№2  | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом |
| №3 На воздухе |  Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях |
| №3 На воздухе | Повторить бег в среднем темпе (продолжительность 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках  |
| **3** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры |
| №3 На воздухе | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом |
| **4** | №1 №2  | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре  |
| №3 На воздухе | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. |
| №3 На воздухе |  Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками  |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. |
| №3 На воздухе | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом  |
| **3** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой » между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом |
| **4** | №1 №2  | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. |
| №3 На воздухе | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| №3 На воздухе |  Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание |
| **3** | №1№2  | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие |
| **4** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по- медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. |
| №3 На воздухе |  Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. |
| №3 На воздухе | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза»  |
| **2** | №1 №2  | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. |
| №3 На воздухе | Провести игровое упражнение «снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Весёлые воробышки» |
| **3** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках |
| **4** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. |
| №3 На воздухе | Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!» |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками |
| **2** | №1 №2. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой |
| **3** | №1 №2  | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой |
| **4** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнение на равновесие и прыжки. |
| №3 На воздухе | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. |
| №3 На воздухе |  Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом |
| **2** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задание с мячом. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в задании с мячом |
| **3** | №1 №2  | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом |
| **4** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| №3 На воздухе | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  |  Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. |
| №3 На воздухе |  Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками |
| **2** | №1 №2  | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. |
| №3 На воздухе | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках |
| **3** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. |
| №3На воздухе | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии |
| **4** | №1 №2  | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнение в равновесии, в прыжках и с мячом. |
| №3 На воздухе | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД** | **Задачи** |
| **1** | №1 №2  | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.  |
| №3 На воздухе | .Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием |
| **2** | №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках |
| **3** | №1 №2  | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. |
| №3 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками |
| **4** | №1 №2  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. |
| №3 На воздухе | Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом |

* 1. **Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

 Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно ­ - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДОУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

Организация праздника и подготовка к нему отвечает интересам детей. Учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого ребёнка. Тематика и содержание праздников понятна, доступна детям. Предусматривается активное участие всех детей. Педагоги используют различные формы проведения праздников, которые не утомляют детей.

**Традиционные мероприятия, проводимые в ДОУ по физическому развитию детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название мероприятия | Периодичность проведения | Возрастная группа |
|  |  | **Младшая разновозрастная группа (3 - 5 лет)** | **Старшая разновозрастная группа (5 – 7 лет)** |
| «Весёлые старты» (спортивная эстафета с участием родителей) | Ноябрь | + | + |
| «Играй, отдыхай» (спортивный досуг) | 2 раза в год | + | + |
| «День защитника Отечества» (спортивно – музыкальное развлечение) | Февраль | + | + |
| «День Победы» (спортивный праздник) | Май | + | + |

* 1. **Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды (РППС)**

С целью повышения у детей интереса к обучению, развития детской деятельности и личности необходимо создание условий и прежде всего РППС.

 Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Оборудована площадка на улице спортивным инвентарем, расположены турники, баскетбольные щиты. На участке ДОУ оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.

 В группах размещены информационные стенды «Здоровейка». В физкультурном зале находятся плакаты, картотека подвижных игр по всем возрастным группам, картотека наглядного материала по теме Олимпийских игр, Олимпиад.

**Материально техническое оснащение**

* 1 телевизор
* 2 музыкальных центра
* 1 магнитофон
* DVD проигрыватель
* 2 микрофона
* ковры (2)

мебель для взрослых (стулья, столы, шкафы, стеллажи);

детская мебель (лавочки, шкафы, стульчики)

**Наименование спортивного инвентаря**

Бревно гимнастическое напольное

Бадминтон

Клюшки

Гантели

Палки гимнастические

Канат

Дуги

Мешочки с песком

Конусы сигнальные

Кегли

Маты

Мяч большой

Мячи

Обручи

Скакалки

Стенка гимнастическая

Кубики пластмассовые

Бубен

Цветные ленточки

Лошадки

Погремушки

Свисток

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**Взаимодействие с родителями инструктора по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Группа** | **Дата** |
|  |  | **старшая** | **младшая** |  |
| 1 | Оформление информационного стенда «Режим дня ребёнка в детском саду и дома» | + | + | Сентябрь |
| 2 | Практический семинар «Оздоровительная гимнастика в семье» | + | + | Октябрь |
| 3 | Проект «Что полезно для ребят – вам расскажет детский сад» | + | \_ | Ноябрь |
| 4 | Памятка:«Активный ребёнок: направьте энергию в нужное русло» | \_ | + | Январь |
| 5 | Физкультурный досуг для детей и пап, посвящённый 23 февраля, «Спортландия» | + | + | Февраль |
| 6 | Квест – игра (совместно с родителями)Открытые занятия для родителей:«Весёлая физкультура»  | +\_ | ++ | Май |