Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Непа



Рабочая программа

Физическая культура

2-я группа раннего возраста, младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа

дошкольное образование

Воспитатели Буяновская Людмила Васильевна Новикова Зоя Ивановна Рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).

Данная программа определяет целевые ориентиры, содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста, в соответствии с требованиями ФГОС ДО и направлена:

-на создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

-на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа нацелена на создание следующих психолого-педагогических условий: -уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях; -использование в образовательном процессе форм и методов работы с соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного искусственного ускорения, так И замедления развития детей); -построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

-поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- -Развитие физических качеств
- -Накопление и обогащение двигательного опыта детей
- -Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- -Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

Цель:

-решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья; -развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

Образовательные:

- -формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- -накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);

-формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Оздоровительные:

- -формировать основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- -воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- -формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Специальные психолого-педагогические воздействия, используемые в программе, позволяют достигнуть высокого уровня развития физических качеств, более раннего формирования той или иной функции, укрепления здоровья. Физически развитый ребенок не только меньше болеет соматически, но и лучше развивается психически.

Прогнозируемые результаты для различных целевых групп:

Дети: получение знаний о базовых принципах здоровье формирующего физического воспитания, освоение различных видов детской деятельности — игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкальнохудожественной, динамика в приобретении и развитии интегративных качеств.

Педагоги: повышение профессиональной компетентности в овладении основными моделями построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологий. Обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка, ориентированных на развитие их интегративных качеств, отвечающих принципам развивающего обучения, научной обоснованности и практической применимости знаний; интеграции образовательных областей.

Родители: расширение знаний о методиках и технологиях гармоничного развития детей средствами физической культуры; здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологиях; участие в образовательном процессе.

Итоги освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» Вторая младшая группа

- -Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- -Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- -При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- -Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- -С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- -Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

К концу младшего дошкольного возраста ребенок:

Физическое развитие. Физически развитый, овладевший основными культурногигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Дошкольник владеет элементарной культурой поведения во время еды за столом, навыками самообслуживания — умывания, одевания. Правильно пользуется предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком, расческой).

Средняя группа

- -Гармоничное развитие физических качеств и приобретение двигательного опыта, а также повышение уровня мотивации к двигательной активности.
- -Уверенное выполнение основных элементов техники движений, обще развивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- -Повышение интереса к занятию спортом. Выполнение организационно-методических требований в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Демонстрировать умение самостоятельно выполнять задания с сохранением заданного темпа. Развитие коммуникативных навыков.
- -Основные аспекты самоконтроля и оценка действий сверстников.
- -Формирование способности выполнять физические упражнения по эталону.
- -Повышение мотивации к двигательной деятельности.
- -Развитие элементарного творчества в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

К концу среднего дошкольного возраста

Физическое развитие. Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью и слабостью тормозных процессов. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — одевания на прогулку, приема пищи и пользовании столовыми приборами, пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.

Старшая группа

- -Развитие физических качеств и повышение двигательного опты, а также увеличение объёма двигательной активности.
- -Демонстрация физических качеств: выносливости, быстроты, силы, координации, гибкости.
- -В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявление устойчивого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям.
- -Выполнение упражнений с высокой точностью в заданном темпе.
- -Развитие самоконтроля и повышение самооценки. Стремление к лучшему результату.
- -В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием проявляет познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

К концу шестого года жизни ребенок

Физическое развитие. Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности. Физически развитый, овладевший основными культурногигиеническими навыками.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Дошкольник самостоятельно выполняет основные культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание, одевание), владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки. Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.

Подготовительная группа

- -Успешное освоение организационно-методических требований по предмету физическая культура.
- -Развитие качеств и физического совершенствования.
- -Выполнение упражнений в точности по эталону и развитие координационных двигательных способностей.
- -Демонстрация элементов творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- -Развитие самоконтроля и повышение самооценки. Самостоятельное проведение общеразвивающих упражнений.

Планируемые результаты освоения содержания Программы. Интегративные качества ребенка, выпускника детского сада

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, может достигать свою цель и положительный результат. Дошкольник способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Содержание образовательной работы с воспитанниками

Младший дошкольный возраст

| Месяц | Образовательные | Планируемые | Основные задачи | Формы |
|----------|------------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| | области | результаты | работы с детьми | организации |
| | | | | учебно- |
| | | | | воспитательной |
| | | | | деятельности |
| сентябрь | Социально- | Привить интерес к | Способствовать | НОД |
| | коммуникативное | участию в | формированию | Развивающие игры |
| | развитие | совместных играх и | положительного | Беседа |
| | | физических | эмоционального | |
| | | упражнениях. | отношения к | |
| | | | выполнению | |
| | | | физических | |
| | | | упражнений. | |
| | | | Воспитание | |
| | | | командных действий и | |
| | | | развитие физических | |
| | | | качеств. | |
| | | | Дифференциация | |
| | | | конвенциональных и | |
| | | | моральных норм. | |
| | Речевое развитие | Формировать навык | Выполнение движений | Индивидуальная |
| | | коллективного | под речитатив. | работа |
| | | взаимодействия. | | Подвижные игры |
| | | | | Пальчиковая |
| | | | | гимнастика |
| | Физическое | Сформировать навык | Освоить перестроение | НОД |
| | развитие | организованного | в одну шеренгу и | Индивидуальная |
| | | передвижения по | колонну. | работа |
| | | залу. | Освоить элементарные | Утренняя гимнастика |

| | | | основы перестроений. | Бодрящая гимнастика |
|---------|---|---|--|---|
| октябрь | Социально- коммуникативное развитие | Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости и сопереживания. | Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Развитие двигательных способностей. | НОД, праздники |
| | Речевое развитие | Способствовать коммуникативному развитию. | Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз | Индивидуальная, групповая работа. Работа в минигруппах. |
| | Физическое развитие | Развитие физических качеств: быстроты и ловкости. | Выполнение согласованных движений рук и ног. Развитие вестибулярного аппарата и формирование ортостатической устойчивости. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа |
| ноябрь | Социально- коммуникативное развитие | Формирование положительного отношения к труду и другим видам творчества. | Создание благоприятной психологической среды. Укрепление психического здоровья. | Игры малой и средней подвижности, утренняя гимнастика |
| | Речевое развитие | Взаимодействие со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к товарищам. | Развивать диалогическую форму речи. | Потешки, гимнастика для глаз, бодрящая гимнастика, игры малой подвижности |
| | Физическое развитие | Ознакомить с организационнометодическими требованиями. | Освоить элементарные основы перестроений. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа |
| декабрь | Социально- коммуникативное развитие | Сформировать элементарные представления о здоровом образе жизни. | Иметь представление о здоровом образе жизни. | Подвижные игры средней и высокой интенсивности |
| | Речевое развитие | Воспитание толерантности. | Формирование командного взаимодействия и уважения друг к другу, и к совместной деятельности. | Беседы Интерактивные игры Загадки |
| | Физическое развитие | Формирование кондиционных способностей. | Умение выполнять точно упражнения согласно эталону. | НОД, индивидуальная работа, утренняя |

| | | | | гимнастика, подвижные игры в зале и на улице. |
|---------|---|---|--|--|
| январь | Социально- коммуникативное развитие | Преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой | Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. | Подвижные игры, игры средней и малой подвижности |
| | Речевое развитие | Упражнения и развитие памяти. | Развивать инициативную речь детей во взаимодействия со взрослыми и сверстниками | Потешки, пальчиковая гимнастика |
| | Физическое развитие | Формирование техники двигательных действий. | В понятие запомнить цепочку упражнений. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |
| февраль | Социально- коммуникативное развитие | Проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу. | Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. | Подвижные игры, игры средней и малой подвижности |
| | Речевое развитие | Закрепление воспитание толерантности. | Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого. | Пальчиковая гимнастика, самомассаж |
| | Физическое развитие | Развитие скоростно-силовых качеств. | Проявить качества: быстроты, ловкости и выносливости | Челночный бег |
| март | Социально- коммуникативное развитие | Элементарные представления о ценности здоровья и формирование командного взаимодействия. | Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления. | Подвижные игры, игры средней и малой подвижности |
| | Речевое развитие | Формирование навыков общения окружающих. | Формировать потребность делиться своими впечатлениями с | Подвижные игры, НОД, двигательная активность в режимных моментах |

| | | | воспитателями и родителями | |
|--------|---|--|--|--|
| | Физическое развитие | Освоить технику прыжков с двух ног. | Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы. | Подвижные игры |
| апрель | Социально- коммуникативное развитие | Сформировать элементарные представления о здоровом образе жизни. | Выполнение потягивающих упражнений по одному и в парах. | Подвижные игры, игры средней и малой подвижности |
| | Речевое развитие | Обращается к воспитателю по имени и отчеству. | На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. | Подвижные игры, НОД, двигательная активность в режимных моментах |
| | Физическое развитие | Физическое совершенствование. | Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |
| май | Социально- коммуникативное развитие | Проявление положительных эмоций при физической активности, в самостоятельной | Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. | Подвижные игры, игры средней и малой подвижности |

| | двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к | | |
|------------------------|--|--|--|
| Речевое развитие | окружающим. Расширение словарного запаса. | Формировать различные слова и их объяснения. | Подвижные игры, НОД, двигательная активность в режимных моментах |
| Физическое развитие | Развитие физической подготовленности. | Формирование физических качеств, ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Игры на свежем воздухе. |

Средний дошкольный возраст

| Месяц | Образовательные области | Планируемый результат | Основные задачи работы с детьми | Формы организации учебно- воспитательной деятельности |
|----------|---|---|---|---|
| сентябрь | Социально- коммуникативное развитие | Проявление интереса к участию в совместных играх и физических упражнениях. | Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. | НОД Утренняя гимнастика |
| | Речевое развитие | Умение посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. | Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом. | Индивидуальная работа Подвижные игры |
| | Физическое развитие | Выполнение организационно-методических требований. | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. | НОД Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика |
| октябрь | Социально- коммуникативное развитие | Проявление положительных эмоций при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на | Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх | НОД, утренняя гимнастика |

| | Речевое развитие Физическое развитие | соблюдение элементарных правил поведения в детском саду. Упражнения и развитие памяти. Развитие скоростно-силовых | Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Сформировать первоначальную | Индивидуальная работа НОД, утренняя гимнастика, |
|---------|---|---|--|--|
| | | качеств. | технику бега. Мотивация учебной деятельности. Общеразвивающие упражнение. | бодрящая гимнастика, индивидуальная работа |
| ноябрь | Социально- коммуникативное развитие | Элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками. | Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Развивать у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности. | НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры |
| | Речевое развитие | Ситуативное проявление доброжелательного отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом | Пальчиковая гимнастика Потешки |
| | Физическое развитие | Развитие координации и ортостатической устойчивости. | Развитие двигательных навыков, согласованное движение рук и ног. Совершенствование физических качеств. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа |
| декабрь | Социально- коммуникативное развитие | Проявление интереса к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила | Формировать в процессе игры соблюдение правил культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры. Продолжать формировать стремление помогать воспитателю в | НОД, утренняя гимнастика |

| | Речевое развитие Физическое развитие | игр, помогает в расстановке и уборке спортинвентаря. Умение посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. Повышение мотивации к спортивной деятельности. | расстановке и уборке спортинвентаря. Формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками. Целеполагание учебной деятельности. Формирование положительных мотивов. | Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз Подвижные игры |
|---------|---|---|---|---|
| январь | Социально- коммуникативное развитие | Стремление самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой. | Развивать умение заботиться о своем здоровье | Неделя здоровья |
| | Речевое развитие | Умение посредством речи налаживать контакты. | Развивать свободное общение со взрослыми и детьми. | Пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика Потешки Неделя здоровья |
| | Физическое развитие | Общефизическая подготовка. | Выполнение общеразвивающих упражнений. Повышение аэробных упражнений. | Неделя здоровья Дыхательная гимнастика |
| февраль | Социально- коммуникативное развитие | Проявление положительных эмоций при выполнении физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать другу | Совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с правилами игры. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игрсоревнований. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |
| | Речевое развитие | Умение посредством речи налаживать контакты. | Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), | Пальчиковая гимнастика, самомассаж, потешки, считалки |

| | | | совершенствование диалогической речи. | |
|--------|---|---|--|---|
| | Физическое развитие | Координация, ортостатическая устойчивость, её формирование. | Выполнение комбинационных упражнений. | Утренняя гимнастика |
| март | Социально- коммуникативное развитие | Проявление положительных эмоций в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки | Продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх. Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |
| | Речевое развитие | Закрепление воспитание толерантности. | Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. | Пальчиковая гимнастика |
| | Физическое развитие | Развитие гибкости. | Развитие потягивающих упражнений по одному и в парах. Формирование навыков командных упражнений. | нод |
| апрель | Социально- коммуникативное развитие | Готовность соблюдать элементарные правила в совместных играх, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки. | Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |
| | Речевое развитие | Формирование навыков общения окружающих. | Поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному | Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, потешки, |

| | Физическое развитие | Развитие координационных способностей. Укрепление опорно-двигательного аппарата. | выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх Выполнение комбинационных упражнений. Общеразвивающие упражнения. | считалки НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |
|-----|---|---|--|--|
| май | Социально- коммуникативное развитие | Проявление положительных эмоций при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. | Продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |
| | Речевое развитие | Проявление доброжелательност и, дружелюбие по отношению к окружающим. | Продолжать развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. | Пальчиковая гимнастика, самомассаж, потешки, считалки. |
| | Физическое развитие | Развитие скоростно-силовых качеств. | Освоить технику челночного бега. Выполнение упражнений с предметами. | Подвижные игры |

Старший дошкольный возраст

| Месяц | Образовательные области | Планируемые результаты | Основные задачи работы с детьми | Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.) |
|----------|-------------------------------------|--|--|--|
| сентябрь | Социально- коммуникативное развитие | Проявление интереса к участию в совместных играх и физических упражнениях. | Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться, и подниматься по лестнице, держаться за перила. | НОД Утренняя гимнастика |
| | Речевое развитие | Знание считалки. | Развивать свободного | Индивидуальная |

| | | | общения со взрослыми и детьми. | работа Подвижные игры Пальчиковая гимнастика |
|---------|---|---|--|--|
| | Физическое развитие | Выполнение организационно- методических требований. | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения. | НОД Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика |
| октябрь | Социально- коммуникативное развитие | Проявление положительных эмоций при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. | Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика | НОД, утренняя гимнастика Подвижные игры |
| | Речевое развитие | Знание двух-трёх считалок. | Развивать свободного общения со взрослыми и детьми. | Индивидуальная работа Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз Считалки |
| | Физическое развитие | Развитие скоростных качеств. | Сформировать первоначальную технику бега. Мотивация учебной деятельности. Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа |
| ноябрь | Социально- коммуникативное развитие | Стремление участвовать в играх с элементами соревнования. | Поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрять проявление честности, справедливости в играх. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |
| | Речевое развитие | Знание более трёх считалок. | Развивать свободного общения со взрослыми и детьми. | Пальчиковая гимнастика Потешки |
| | Физическое развитие | Развитие скоростно- силовых качеств. | Развитие двигательных навыков, согласованное движение рук и ног. Совершенствование физических качеств. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа |
| декабрь | Социально- коммуникативное развитие | Активное участие в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, | Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |

| | | чистотой и опрятностью физкультурной формы | деятельности. | |
|---------|---|--|---|--|
| | Речевое развитие | Умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи | Формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. | Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, потешки |
| | Физическое развитие | Повышение мотивации к спортивной деятельности. | Целеполагание учебной деятельности. Формирование положительных мотивов. Моделирование успешной ситуации. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа |
| январь | Социально- коммуникативное развитие | Принятие активного участия в подвижных играх и соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр. | Умение выполнять точно упражнения согласно эталону. | Неделя здоровья |
| | Речевое развитие | Упражнения и развитие памяти. | Развивать свободного общения со взрослыми и детьми | Неделя здоровья |
| | Физическое развитие | Общефизическая подготовка. | Выполнение общеразвивающих упражнений. Повышение аэробных упражнений. | Неделя здоровья Дыхательная гимнастика |
| февраль | Социально- коммуникативное развитие | Принятие активного участия в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии | Расширять представления о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |
| | Речевое развитие | Умение посредством речи налаживать контакты. | Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. | Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, потешки, самомассаж |
| | Физическое развитие | Развитие гибкости. | Развитие потягивающих упражнений по одному и в парах. Формирование навыков командных упражнений. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, вечер развлечений |
| май | Социально- коммуникативное развитие | Подготовка и уборка спортинвентарь к занятию; знает | Поощрять организацию детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |

| | | энанимості | СОПЕВНОВЗИИЯ | |
|---------|---------------------|------------------------------|---|----------------------------------|
| | | значимость | соревнования. | |
| | | физических | | |
| | | упражнений для | | |
| | | организма, о | | |
| | | важности | | |
| | | физических | | |
| | | упражнений для | | |
| | D | здоровья. | T 1 | TT. |
| | Речевое развитие | Умение | Продолжать формировать | Пальчиковая |
| | | доброжелательно | умение доброжелательно | гимнастика, |
| | | общаться со | общаться со сверстниками | гимнастика для глаз, |
| | | сверстниками | во время непосредственно | потешки |
| | | | образовательной | |
| | Ф. | D | деятельности. | ПОП |
| | Физическое | Развитие | Выполнение | НОД, утренняя |
| | развитие | координационных | комбинационных | гимнастика, |
| | | способностей. | упражнений. | бодрящая гимнастика |
| | | Укрепление | Общеразвивающие | |
| | | опорно- | упражнения. | |
| | | двигательного | | |
| 0777277 | Common vo | аппарата. | Полионульных учений | ПОП но негото |
| апрель | Социально- | Проявление | Поддерживать интерес к | НОД, подвижные |
| | коммуникативное | честности, | различным видам игр. | игры, подвижные |
| | развитие | справедливости и | Продолжать знакомить с правилами безопасного | игры на улице |
| | | взаимовыручки | _ - | |
| | | при проведении | поведения во время игр и | |
| | Daylanaa maanyiriia | игр-соревнований Умение | игровых упражнений. | Подвижные игры |
| | Речевое развитие | | Продолжать формировать умение доброжелательно | Подвижные игры малой подвижности |
| | | поддерживать | общаться со сверстниками | малои подвижности |
| | | дружеские взаимоотношения | во время непосредственно | |
| | | | образовательной | |
| | | со сверстниками. | деятельности. | |
| | Физическое | Развитие | Формирование физических | Игры на свежем |
| | развитие | физической | качеств, ценностных | воздухе |
| | Pussing | подготовленности. | ориентиров и смыслов | воздуне |
| | | подготовлению | учебной деятельности. | |
| май | Социально- | Проявление | продолжать приобщать к | НОД, утренняя |
| | коммуникативное | положительных | общепринятым правилам и | гимнастика, |
| | развитие | эмоций при | нормам поведения со | бодрящая гимнастика |
| | * | физической | сверстниками и со | · · · |
| | | активности, в | взрослыми | |
| | | самостоятельной | * | |
| | | двигательной | | |
| | | деятельности, | | |
| | | доброжелательнос | | |
| | | ть, дружелюбие по | | |
| | | отношению к | | |
| | | окружающим. | | |
| | Речевое развитие | Потешки, | Пальчиковая гимнастика, | Пальчиковая |
| | | считалки, их | самомассаж | гимнастика, |
| | | знания. | | гимнастика для глаз, |
| | | | | потешки |
| | Физическое | Развитие | Освоить технику | НОД, утренняя |
| | развитие | скоростно- | челночного бега. | гимнастика, |
| | | силовых качеств. | Выполнение упражнений с | бодрящая |
| | | | предметами. | гимнастика, вечер |

развлечений

Подготовительный к школе возраст

| Месяц | Образовательны | Планируемые | Основные задачи работы | Формы организации |
|----------|------------------|----------------------------|--|-------------------------------|
| | е области | результаты | с детьми | учебно- |
| | | | | воспитательной |
| | | | | деятельности |
| сентябрь | Социально- | Умение | Воспитывать радостное | НОД |
| | коммуникативное | согласовывать свои | эмоциональное отношение | Утренняя гимнастика |
| | развитие | действия с | к выполнению | Подвижные игры |
| | | действиями | упражнений. | |
| | | партнеров, | Способствовать участию | |
| | | соблюдает в игре | детей в совместных играх, | |
| | | ролевые | поощрять игры, в которых | |
| | | взаимодействия и | развиваются навыки | |
| | | взаимоотношения | лазанья, ползания; игры с мячами. | |
| | | | Учить соблюдать правила | |
| | | | безопасного передвижения | |
| | | | в помещении и осторожно | |
| | | | спускаться, и подниматься | |
| | | | по лестнице, держаться за | |
| | | | перила. | |
| | Речевое развитие | Свободное общение | Развивать свободного | Индивидуальная |
| | | со взрослыми и | общения со взрослыми и | работа |
| | | детьми. | детьми. | Подвижные игры |
| | | | | Пальчиковая |
| | Фурууулаамаа | Drymagyyayyya | Cara a a a a a a a a a a a a a a a a a a | гимнастика |
| | Физическое | Выполнение организационно- | Строевые упражнения. Общеразвивающие и | НОД Индивидуальная работа |
| | развитие | методических | Сощеразвивающие и специально беговые | Утренняя гимнастика |
| | | требований. | упражнения. | Бодрящая гимнастика |
| октябрь | Социально- | Знание | Продолжать знакомить | НОД, утренняя |
| citizepa | коммуникативное | элементарных | детей с элементарными | гимнастика |
| | развитие | правил поведения в | правилами поведения в | Подвижные игры |
| | | физкультурном | детском саду. | |
| | | зале. | Развивать активность детей | |
| | | | в двигательной | |
| | | | деятельности, | |
| | Речевое развитие | Умение общаться | Развивать умение общаться | Пальчиковая |
| | | спокойно, без | спокойно, без крика | гимнастика, |
| | | крика. | | гимнастика для глаз, |
| | * | D | 0.1 | потешки, считалки |
| | Физическое | Развитие | Сформировать | НОД, утренняя |
| | развитие | скоростно-силовых | первоначальную технику бега. | гимнастика, бодрящая |
| | | качеств. | мотивация учебной | гимнастика, индивидуальная |
| | | | деятельности. | работа |
| | | | Общеразвивающие и | paoora |
| | | | специально беговые | |
| | | | упражнение. | |
| ноябрь | Социально- | Принятие | Поощрять активность | НОД, утренняя |
| | коммуникативное | активного участия в | детей в подготовке и | гимнастика, |
| | развитие | подготовке и | уборке спортинвентаря | подвижные игры |
| | | уборке | | малой подвижности, |
| | | спортинвентаря; | | подвижные игры на |
| | | ориентируется в | | улице |

| Речевое развитие Речевое развитие Речевое развитие Физическое развитие Физическое развитие Физическое развитие Фортостатической устойчивости. Декабрь Социально-коммуникативное развитие Резвитие Фортостатической устойчивости. Декабрь Социально-коммуникативное развитие Фортостатической устойчивости. Декабрь Социально-коммуникативное развитие Фортостатической устойчивости. Декабрь Опенка качества упражнений выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельноги, проявляет взаимовыручку. Речевое развитие Знание названия многих физических упражнений, поощрение развитие Вание названия многих физических упражнений, поощрение речевой активност в процессе двигательной потешки потешки потешки потешки потешки потешки потешки потешки потешки постешки постешка постем постешка посте | |
|---|--|
| Физическое развитие координации и ортостатической устойчивости. Совершенствование физических качеств. Общеразвивающие и специально беговые упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку. Речевое развитие Развитие двигательных навыков, согласованное движение рук и ног. Совершенствование индивидуаль работа Ощенка качества упражнения. Развивающие и специально беговые упражнения. Развивать инициативу организаторских способностей, умение действовать в команде. Малой подподвижные улице Тимнастика, подвижные малой подподвижные улице Речевое развитие значие названия многих физических упражнений, поощрение речевой активности в гимнастика, гимпастика, гимпастика, гимпастика, гимпастика, гимпастика, гимпастика, гимпа | |
| Декабрь Социально- коммуникативное развитие Выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку. Речевое развитие Знание названия многих физических упражнений, поощрение инместика, речевой активности в гимнастика, гимнастика | • |
| Речевое развитие Знание названия Побуждать к называнию Пальчиковая многих физических упражнений, поощрение гимнастика, упражнений речевой активности в гимнастика | утренняя игры вижности, игры на |
| деятельности. | |
| Физическое развитие Повышение мотивации к соблюдать заданный темп в спортивной деятельности. Повышение придумывать варианты игр, проявляя творческие способности | утренняя бодрящая |
| январь Социально- коммуникативное развитие Социально- коммуникативное развитие Проявление интереса физкультуре. Целеполагание учебной деятельности. Формирование положительных мотивов. | RABC |
| Речевое развитие Проявление интереса физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм Физическое Общефизическая Выполнение Неделя здоро Неделя здоро Неделя здоро Неделя здоро | ВЬЯ |

| | развитие | подготовка. | общеразвивающих и специально беговых упражнений. Повышение аэробных | Дыхательная гимнастика |
|---------|---|--|---|---|
| февраль | Социально- коммуникативное развитие | упражнений. Социально- коммуникативное развитие Тредставление о Расширять представления о российской Армии; российской Армии активно участвует в посредством подвижных играх, придумывает организованной | | НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры малой подвижности, подвижные игры на улице |
| | Речевое развитие | варианты игр. Стремление к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения. | Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. | Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз Потешки |
| | Физическое развитие | Координация, ортостатическая устойчивость, её формирование | Выполнение комбинационных, общеразвивающих и специально беговых упражнений. | НОД, вечер развлечений |
| март | Социально- коммуникативное развитие | Проявление взаимовыручки, поддержка своих товарищей, действие в команде. | Развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо оценивать результаты игры, интерес к народным играм. | НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры малой подвижности, подвижные игры на улице |
| | Речевое развитие | Умение доброжелательно общаться со сверстниками | Продолжать формировать умение доброжелательно | Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, потешки, считалки |
| | Физическое развитие | Развитие гибкости. | Развитие потягивающих упражнений по одному и в парах. Формирование навыков командных упражнений. | НОД, утренняя гимнастика, вечер развлечений |
| апрель | Социально- коммуникативное развитие | Проявление взаимовыручки, поддержка своих товарищей, действие в команде. | Развивать умения действовать в команде. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. | НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры малой подвижности, подвижные игры на улице |
| | Речевое развитие | Умение доброжелательно общаться со сверстниками | Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. | Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, считалки |
| | Физическое развитие | Развитие координационных | Выполнение комбинационных | НОД, утренняя гимнастика, вечер |

| | | способностей. Укрепление опорно- двигательного аппарата. | упражнений. Общеразвивающие и специально беговые упражнения. | развлечений |
|-----|---|--|--|---|
| май | Социально- коммуникативное развитие | Проявление взаимовыручки, поддержка своих товарищей, действие в команде. | Воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, развивать умение считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры. | НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры малой подвижности, подвижные игры на улице |
| | Речевое развитие | Умение доброжелательно общаться со сверстниками | Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. | Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, считалки |
| | Физическое развитие | Развитие скоростно-силовых качеств. | Освоить технику челночного бега. Выполнение упражнений с предметами. | НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика |

Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми Основные направления физкультурно-оздоровительной работы:

- -Распределение материала занятий, двигательной нагрузки, профилактику заболеваний, диагностики развития и воспитания.
- -Изменение модели взаимодействия педагога и ребёнка с учебно-дисциплинарной на личностно-ориентированную.
- -Взаимосвязь всех специалистов ДОУ в решении задач.
- -Активное приобщение родителей к проведению физкультурно-оздоровительной работы.

Система по формированию физических качеств и укрепления здоровья детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. Задачи физического совершенствования воспитанников реализуются в комплексе, в процессе разнообразных видов детской деятельности:

- игровой,
- учебно-двигательной,
- трудовой,
- музыкальной,
- коммуникативной.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников

| Объект педагогической диагностики | Формы и методы педагогической диагностики | Периодичность проведения педагогической | Длительность проведения педагогической | Сроки проведения педагогической |
|---|---|---|--|---------------------------------------|
| (мониторинг) | | диагностики | диагностики | диагностики |
| Индивидуальные | Наблюдение. | 2 раза в год | 2 недели во | |
| достижения детей в | Диагностика | | всех возрастных | |
| образовательной | физической | | группах | |
| области | подготовленности. | | | |
| «Физическое | Качественные | | | |
| развитие» | показатели техники | | | |
| Младший возраст | основных видов | | | |

| | движений | | |
|--------------------------------|------------------------|--------------|------------------|
| Индивидуальные | Наблюдение. | 2 раза в год | 2 недели во всех |
| достижения детей в | Диагностика | • | возрастных |
| образовательной | физической | | группах |
| области | подготовленности. | | |
| «Физическое | Качественные | | |
| развитие» | показатели техники | | |
| Средний возраст основных видов | | | |
| | движений | | |
| Индивидуальные | Наблюдение. | 2 раза в год | 2недели во всех |
| достижения детей в Диагностика | | | возрастных |
| образовательной физической | | | группах |
| области: подготовленности. | | | |
| «Физическое Качественные | | | |
| развитие» показатели техники | | | |
| Старший | Старший основных видов | | |
| дошкольный возраст | движений | | |

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

| Месяц | Темы | Формы работы |
|----------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| сентябрь | Цели и задачи физического | Выступление на родительских |
| | воспитания детей данного возраста | собраниях |
| октябрь | Папа, мама, я – спортивная семья! | Проведение семейного спортивного |
| | | праздника |
| ноябрь | Здоровье, красота, спорт | Занятие корригирующей |
| | | гимнастикой |
| | | (Гимнастика, направленная на |
| | | формирование осанки) |
| декабрь | Не стесняйся! Развитие самооценки | Тренинг |
| январь | Любимые виды зимних видов | Выставка рисунков |
| | спорта | |
| февраль | Детский фитнес | Практическое занятие |
| март | Урок-импровизация | Игровая деятельность |
| апрель | Путешествие в Спортландию | Совместное с родителями и детьми |
| | | старшего и подготовительного возраста |
| | | физкультурное развлечение |
| май | Занятие-соревнования | Проведение семейного спортивного |
| | Диагностика физического развития. | праздника с родителями и детьми |
| | Организация и проведение | средней группы |
| | активного летнего отдыха детей и | Индивидуальные консультации с |
| | взрослых. | родителями по результатам диагностики |
| | | физического развития. |
| | | Оформление информационного стенда |

Объем образовательной нагрузки

| Группы | Продолжительность одного занятия по физическому развитию | Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю |
|--------------------------|--|---|
| Группа младшего возраста | 15 мин | 3 |
| Группа среднего возраста | 20 мин | 3 |
| Группа старшего возраста | 25 мин | 3 |
| Подготовительная группа | 30 мин | 3 |

Режим двигательной активности детей ДОУ на неделю

| Формы работы | Виды занятий | | лительность занятий (в мин) от возраста детей | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Формы расоты | Биды запитии | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные | В помещении | 2 раза в неделю 15-20 | 2 раза в неделю 20-25 | 2 раза в неделю 25-30 | 2 раза в неделю 30-35 |
| занятия | На улице | 1 раз в неделю 15-20 | 1 раз в неделю 20-25 | 1 раз в неделю 25-30 | 1 раз в неделю 30-35 |
| | Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 | Ежедневно 6-8 | Ежедневно 8-10 | Ежедневно 10-12 |
| Физкультурно- | Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15- 20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35 |
| оздоровительная работа в режиме дня | Физкультминутки (в середине статического занятия) | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| | Занятия в бассейне Физкультурный | 15-20 1 раз в месяц | 20-25 1 раз в месяц | 25-30 1 раз в месяц | 25-30 1 раз в месяц |
| | досуг | 20 | 20 | 30-45 | 40 |
| Активный отдых | Физкультурный праздник | - | 2 раза в год до 45 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| | День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | Самостоятельные подвижные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

Формы, способы, методы и средства работы с воспитанниками при реализации образовательной области «Физическое развитие»

| Наименование | Содержание |
|-----------------|--|
| 1. Формы работы | Занятие тренировочного типа, которое направлено на развитие |
| | двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные |
| | занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, |
| | акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с |
| | использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие |
| | данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети |
| | выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной |
| | лестнице и др. |
| | Тематические занятия, которые направлены на обучение |
| | дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, |
| | городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на |
| | велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в |
| | зависимости от сезона. |
| | Сюжетные тематические занятия, построенные на определенном |

сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

- -Утренняя гимнастика
- -Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
- -Физкультминутки
- -Физические упражнения после дневного сна.
- -Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями Активный отдых
- -Детский туризм
- -Физкультурные досуги
- -Физкультурные праздники
- -Дни здоровья

Самостоятельная двигательная деятельность детей как на прогулке, так и в групповом помещении под руководством воспитателя

Индивидуальная работа с детьми

2. Средства работы

- 1. Гигиенические факторы (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем.
- 2. *Естественные силы природы* (солнце, вода, воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания
- 3. Физические упраженения основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Все эти средства физического воспитания имеют свои характеристики, методы и пути осуществления для детей разного возраста.
- -во всех мероприятиях по физическому воспитанию следует основываться на знании анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста;
- -необходимо учитывать целостность и единство организма ребенка, которое проявляется в том, что всякое воздействие на любую часть тела вызывает реакцию всего организма. Не может быть изолированных реакций: центральная нервная система объединяет все системы организма в единое целое;
- -важное значение придается подвижным играм. Они являются не только средством физического воспитания здоровых детей, но и лечебным и оздоровительным средством для больных и ослабленных детей. Игра формирует нравственные качества ребенка, его характер;
- -необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Дня этого следует знать не только силы и умения ребенка, но и учитывать, что они развиваются и формируются под воздействием воспитания. При этом нельзя выделять детей, которым отдельные движения даются легко и

| | · |
|------------------|--|
| | подчеркивать недостатки другого ребенка. Следует у всех детей воспитывать уверенность в своих способностях. Здесь особенно важна роль личности воспитателя, его отношение к физкультуре, гигиене, закаливанию. |
| 3. Способы | Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же |
| | |
| работы | упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Групповой способ. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом). Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей |
| | обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. |
| 4. Методы работы | Наглядные: -наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры); -наглядно-слуховые приемы (музыка) -тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). Словесные: |
| | -объяснения, пояснения, указания; -подача команд, распоряжений, сигналов; -вопросы к детям и поиск ответов; -образный сюжетный рассказ, беседа; |
| | -словесная инструкция. Практические: -выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; |
| | -выполнение упражнений в игровой форме; -выполнение упражнений в соревновательной форме; -самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре. |

Перспективное планирование физкультурных развлечений по «Физическому развитию»

| Месяц | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная |
|----------|--------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | группа |
| Сентябрь | «Курочка с | «Веселый мяч» | «Веселый | «Спортландия» |
| | цыплятами» | | стадион» | |
| | Цель: Упражнять | Цель: Доставить | Цель: Доставить | Цель: Доставить |
| | в беге, равновесии | детям | детям удовольствие | детям удовольствие |
| | и ориентировке в | удовольствие при | при выполнении | при выполнении |
| | пространстве. | выполнении | физических | физических |
| | Создать | физических | упражнений. | упражнений. |

| | T | U | D | D |
|---------|-------------------|------------------|----------------------|-----------------------|
| | положительно - | упражнений. | Развивать ловкость | Развивать ловкость и |
| | эмоциональный | Развивать | и глазомер во время | глазомер во время |
| | настрой детей, | ловкость и | игры с мячом. | игры с мячом; |
| | вызвать интерес к | глазомер при | Закрепить умение | закрепить умение |
| | занятиям спортом. | игре с мячом. | передавать мяч за | передавать мяч за |
| | | Повторить | головой назад, | головой назад, |
| | | игровые | прыгать с мячом, | прыгать с мячом, |
| | | упражнения с | зажатым между | зажатым между ног. |
| | | бегом. | ног. Повторить | Повторить игровые |
| | | | игровые | упражнения с бегом. |
| | | | упражнения с | Воспитывать |
| | | | бегом. Воспитывать | смелость, |
| | | | смелость, | находчивость. |
| | | | находчивость. | |
| Октябрь | «Веселые | «Путешествие в | «В гостях у осени» | «Осенние гуляния» |
| | зайчата» | осенний лес» | | |
| | Цель: | Цель: | Цель: Доставить | Цель: Знакомить с |
| | Совершенствоват | Продолжать | детям удовольствие | русскими народными |
| | ь навыки ходьбы | расширять | при выполнении | играми, забавами и |
| | и бега, упражнять | знания детей об | физических | народными |
| | в прыжках в | окружающем | упражнений. | традициями. |
| | высоту. | мире, развивать | Закрепить умение | Закреплять навыки |
| | Продолжать | фантазию, | продвигаться по | выполнения русских |
| | знакомить детей с | воображение. | кругу; повторить | танцевальных |
| | окружающим | Воспитывать | игровые упражнения с | движений. Развивать |
| | миром. Учить | любовь к | бегом, метанием. | самостоятельность и |
| | разгадывать | природе и | Развивать ловкость, | умение |
| | загадки. | бережное к ней | быстроту, смелость. | импровизировать. |
| | Доставить детям | отношение. | | |
| | чувство радости. | Развивать физи- | | |
| | | ческие качества | | |
| | | (силу, ловкость | | |
| | | смелость, | | |
| | | гибкость) | | |
| | | Доставить детям | | |
| | | чувство радости. | ~ | _ |
| Ноябрь | «Колобок» | «Как звери | «Сказочные | «Веселые старты» |
| | | готовятся к | эстафеты» | |
| | H D | зиме» | II D | ** |
| | Цель: Вызвать | Цель: | Цель: Вызвать | Цель: |
| | положительный | Продолжать | положительный, | Способствовать |
| | эмоциональный | знакомить детей | эмоциональный | пропаганде здорового |
| | отклик. Дать | с окружающим | настрой, | образа жизни среди |
| | родителям | миром. | устойчивый | детей и их родителей; |
| | возможность | Совершенствоват | интерес к занятиям | популяризации |
| | увидеть | ь навыки ходьбы | спортом, | активных форм |
| | возможности и | и бега. | выполнять | отдыха; укреплению |
| | способности | Упражнять в | упражнения в | морального облика |
| | ребенка. Дать | подбрасывании и | равновесии, беге, | семьи; проявлению у |
| | возможность | ловле мяча. | прыжках. | детей и взрослых |
| | родителям и | Доставить детям | Развивать | физической закалки, |
| | детям заниматься | чувство радости. | быстроту, | духа коллективизма. |
| i e | совместно | | ловкость, | Развивать у детей |

| | физкультурой. | | смелость. | физические качества: |
|---------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| | физкультурой. | | Воспитывать | быстроту, смелость, |
| | | | Чувства | выносливость. |
| | | | коллективизма и | Воспитывать |
| | | | взаимовыручки. | дружелюбие, чувство |
| | | | 25amilobbip j ikii. | сопереживания, |
| | | | | ответственности, |
| | | | | дисциплинированнос |
| | | | | ти. |
| Декабрь | «В гости к | «Зимние | «Зимние игры» | «Если хочешь быть |
| , , , | мишкам» | забавы» | 1 | здоровым» |
| | Цель: | Цель: Расширять | Цель: | Цель: Создать |
| | Продолжать | знания детей об | Формировать | радостное, бодрое |
| | знакомить детей с | окружающем | двигательные | настроение, желание |
| | природными явле- | мире. | умения и навыки. | играть в совместные |
| | ниями; | Совершенствоват | Развивать | игры. Упражнять в |
| | воспитывать | ь навыки ходьбы | физические | беге, прыжках, |
| | любовь к природе | и бега. | качества (силу, | метании. Развивать |
| | и желание ее | Упражнять в | быстроту, | ловкость, быстроту, |
| | беречь; со- | подбрасывании и | выносливость). | смелость. |
| | вершенствовать | ловле мяча. | Воспитывать | Воспитывать |
| | навыки ходьбы и | Доставить детям | целеустремленност | доброжелательность. |
| | бега; упражнять в | чувства радости. | ь. Доставить детям | |
| | ползании. | | радость. | |
| | Доставить детям | | | |
| g. | радость. | | ** | |
| Январь | «Встреча со | «Путешествие в | «Чем зимою нам | «Страна зимних игр |
| | Снеговиком» | зимний лес» | заняться?» | и развлечений» |
| | Цель: | Цель: | Цель: Закрепить | Цель: Закрепить знания детей о |
| | Совершенствоват ь навыки ходьбы | Совершенствоват ь навыки ходьбы | знания о зимних | знания детеи о зимних видах спорта. |
| | и бега. Упражнять | и бега. | видах спорта и | Способствовать |
| | в метании, | Упражнять в | развлечениях. Развивать | развитию |
| | прыжках. | ползании. | внимание, | выразительности |
| | Закреплять знания | Продолжать | выразительность | речи, мимики и |
| | детей в названии | знакомить с | движений, | движений. Развивать |
| | и определении | знакомить с | подвижность | ловкость быстроту, |
| | времен года. | явлениями | суставов. | смелость, внимание, |
| | Развивать | природы. | Формировать | выразительность |
| | внимание. | Воспитывать | умение создавать | движений. |
| | Доставить детям | любовь к природе | образ в движении. | Воспитывать желание |
| | чувство радости. | и желание ее | Воспитывать | заниматься спортом, |
| | | беречь. | интерес к спорту, | чувство товарищества |
| | | _ | желание заниматься | и спортивный |
| | | | им. | характер. |
| Февраль | «Летчики» | «Хочется | «Будем в армии | «Слава армии |
| | | мальчишкам в | служить!» | Российской!» |
| | | армии | | |
| | | служить!» | | |
| | Цель: Упражнять | Цель: Создать | Цель: Упражнять в | Цель: |
| | · · | Ť | l ~ | Canadayyayyamnanam |
| | в беге, | радостное, | беге. прыжках, | Совершенствовать |
| | в беге, равновесии, | радостное, бодрое настроение. | метании. Развивать быстроту, | двигательные способности; |

| | желание играть в | навыки здорового образа жизни. | достигать ее, | упражнениям. |
|-------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| | | | | |
| | настроение, | | перед собой цель и | физкультурным |
| | радостное, бодрое | Формировать | умение ставить | любовь к спорту и |
| | Цель: Создать | счастливыми!» Цель: | Цель: Развивать | Цель: Прививать |
| | | красивыми, | | |
| | здоровыми!» | здоровыми, | смелые!» | здоровый дух!» |
| Апрель | «Мы растем | «Мы растем | «Ловкие, сильные, | «В здоровом теле – |
| A —: | N/ | | П | силах. |
| | | | | и уверенность в своих |
| | | | | стремление к победе |
| | упражнениями. | | | качества, развивать |
| | физическими | | | воспитывать волевые |
| | заниматься | | | выносливость; |
| | желание | | | точность, |
| | Воспитывать | чувство радости. | | ловкость, силу, |
| | через предметы. | Доставить детям | | развивать быстроту, |
| | ь навык прыжков | выносливость. | радость. | дошкольников; |
| | Совершенствоват | ловкость, | Доставить детям | и способности |
| | дорожкам. | внимание, | ответственности). | интересы, склонности |
| | массажным | Развивать | долга, | выявить спортивные |
| | скамейке и | предмета. | качества (чувство | товарищей. |
| | гимнастической | доставанием | командные | переживать за |
| | ходьбе по | вверх с | к победе, | результатов, но и |
| | равновесие при | подпрыгивании | Воспитывать волю | радость от своих |
| | устойчивое | скамейки и | прокатывании мяча. | только получать |
| | Развивать | спрыгивании со | отбивании, ловле и | детей; учить не |
| | двумя руками. | осанку, | подбрасывании, | укреплять здоровье |
| | и ловить его | правильную | бег. Упражнять в | продолжать |
| | мяч об пол (вверх) | умении сохранять | навыки ходьбы и | большого спорта; |
| | умение бросать | в равновесии, | Совершенствовать | детей к традициям |
| | Цель: Закрепить | Цель: Упражнять | Цель: | Цель: Приобщить |
| | ото сна» | | | |
| - | разбудим мишку | горе» | старты» | олимпийцы» |
| Март | «Пришла весна, | «Федорино | «Весенние | «Юные |
| | | смекалку. | | |
| | | быстроту, силу, | orbererbennoern. | взаимовыручки. |
| | летчиков. | ловкость, | ответственности. | коллективизма и |
| | летчиков. | Развивать | взаимовыручки, | чувства |
| | храбрых | спортом. | коллективизма и | профессии военного, |
| | похожими на | занятиях | военного, чувства | и уважение к |
| | желание быть | потребность в | к профессии | Воспитывать любовь |
| | быстроту. Воспитывать | Формировать интерес и | любовь и уважение | быстроту, ловкость, смелость. |
| | ловкость, | умения. | глазомер. Воспитывать | прыжках. Развивать |
| | Развивать | ь двигательные | смелость, | равновесии, беге |
| | прыжках. | Совершенствоват | ловкость, | упражнять в |

| - | T 5 | - | T ~ |
|---|--|--|---|
| - · | | | заботиться о своем |
| смелость. | | | здоровье с детства. |
| | | 1 - | Повышать защитные |
| доброжелательнос | ' ' | ориентироваться в | силы организма через |
| ть. | чувство радости. | пространстве; | массаж, дыхательную |
| | | воспитывать | гимнастику. |
| | | командные | Закрепить знания о |
| | | качества; | необходимости |
| | | доставить детям | наличия витаминов в |
| | | чувство радости. | организме человека, о |
| | | | полезных продуктах, |
| | | | в которых |
| | | | содержаться |
| | | | витамины. Доставить |
| | | | детям чувство |
| | | | радости. |
| «Веселые | «Веселый | «Зеленая страна» | «Джунгли зовут!» |
| лягушки» | обруч» | _ | |
| Цель: Доставить | Цель: Доставить | Цель: | Цель: Вызвать |
| детям удовольствие | детям | Совершенствовать | положительный, |
| при выполнении | удовольствие при | двигательные | U |
| | JAOBONDO I BITO II PIT | двигательные | эмоциональный |
| физических | выполнении | способности детей. | эмоциональный настрой, устойчивый |
| физических упражнений. | 1 | | · · |
| _ - | выполнении | способности детей. | настрой, устойчивый |
| упражнений. | выполнении физических | способности детей. Упражнять в | настрой, устойчивый интерес к занятиям |
| упражнений. Упражнять в | выполнении физических упражнений; | способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, | настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять |
| упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, | выполнении физических упражнений; развивать | способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. | настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге |
| упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. | выполнении физических упражнений; развивать ловкость и | способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать | настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать |
| упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать | выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во | способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. | настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, |
| упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в | выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с | способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям | настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. |
| упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в | выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; | способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям | настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства |
| упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в | выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить | способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям | настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и |
| упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в | выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые | способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям | настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и |
| упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в | выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с | способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям | настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и |
| упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в | выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, | способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям | настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и |
| упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в | выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками; | способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям | настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и |
| | Воспитывать доброжелательнос ть. «Веселые лягушки» Цель: Доставить детям удовольствие | смелость. Воспитывать доброжелательнос ть. «Веселые лягушки» Цель: Доставить детям удовольствие ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости. «Веселый обруч» Цель: Доставить детям удовольствие детям | ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости. «Веселые лягушки» Цель: Доставить детям обруч» Цель: Доставить детям удовольствие ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости. «Зеленая страна» «Зеленая страна» Цель: Доставить детям Цель: Совершенствовать |