

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
образовательного учреждения
Протокол от 30.08.2024 № 1

УЧТЕНО МНЕНИЕ
Совета родителей воспитанников
Протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 1
Московского района Санкт-Петербурга
А.В. Михайлина
Приказ от 30.08.2024 № 32



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для групп компенсирующей направленности**

старшая группа для детей с тяжелыми нарушениями речи с 5 до 6 лет;
подготовительная группа
для детей с тяжелыми нарушениями речи с 6 до 7 лет.
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Инструктор по физической культуре Громова О.С.

Санкт-Петербург
2024

Оглавление

1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Особенности психического и физического развития детей дошкольного возраста с тяжелым нарушением речи	4
1.3	Планируемые результаты реализации рабочей программы	5
1.4	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения рабочей программы	8
1.5	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	8
2.	Содержательный раздел	10
2.1	Обязательная часть рабочей программы	10
2.1.1	Задачи и содержание образования, обучения и воспитания по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	14
2.2.1	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	14
2.2.2.	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	15
2.2.3.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в летний период	17
2.2.4.	Система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателем и специалистами	18
2.2.5.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	20
3	Организационный раздел	21
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	21
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	22
3.3	Материально техническое обеспечение рабочей программы методическими материалами, и средствами обучения, воспитания	23
	Приложение	25
	1. Календарно-тематическое планирование	
	2. Диагностическая карта обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста	

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре для групп компенсирующей направленности для детей с тяжёлым нарушением речи (далее ТНР) 5-6 лет и 6-7 лет (далее - Рабочая программа) разработана на основе Образовательной адаптированной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 1 Московского района Санкт-Петербурга, в соответствии с требованиями ФАОП ДО и ФГОС ДО.

Целью реализации Программы является обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

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

Задачи:

- Развитие физических качеств.
- Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- Правильное выполнение основных движений.
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.
- Укрепление здоровья детей.
- Создание условий для реализации потребности в двигательной активности;
- Выявление интересов, склонностей, способностей, приобщение к традициям большого спорта.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей старших и подготовительных к школе детей с ТНР и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Дети с ТНР по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, недостаточной координацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-

воспитательных задач.

Содержание рабочей программы учитывает интеграцию образовательных областей, что позволяет обеспечить разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа реализуется в группах для детей в возрасте с 5 до 6 лет, с 6 до 7 лет. Срок реализации Программы - 1 год.

1.2. Особенности психического и физического развития детей дошкольного возраста с тяжелым нарушением речи

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сферы. Различные формы органических и функциональных нарушений речи часто сопровождаются той или иной патологией в области двигательной сферы. Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии центральной нервной системы. Наличие органического поражения головного мозга обуславливает то, что эти дети плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, долгое качание на качелях. Такие дети быстро истощаются и пересыщаются любым видом деятельности. Они характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть. Они эмоционально неустойчивы, настроение быстро меняется. Нередко возникают расстройства настроения с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства. Значительно реже у них наблюдается заторможенность и вялость. Эти дети довольно быстро утомляются, причём это утомление накапливается в течение дня к вечеру, а также к концу недели. Утомление сказывается на общем поведении ребёнка, на его самочувствии. Это может проявляться в расстройстве сна, вялости либо, напротив, повышенной двигательной активности. Таким детям трудно сохранять усидчивость, работоспособность и произвольное внимание. Их двигательная расторможенность может выражаться в том, что они проявляют двигательное беспокойство.

Для детей с ТНР характерен низкий уровень развития основных свойств внимания. У некоторых из них отмечается недостаточное и ограниченные возможности его распределения.

Речевое отставание отрицательно сказывается и на развитии памяти. При относительной сохранной смысловой, логической памяти у таких детей заметно снижены, по сравнению с нормально говорящими сверстниками, вербальная память и продуктивность запоминания, воспроизведение. Снижена двигательная память, поэтому нарушена быстрота и прочность запоминания значительного числа последовательных движений (как простых, так и сложнокоординированных), длительность сохранения их, оперативность использования в необходимых случаях (при реализации двигательных программ, хранящих в памяти). Дети часто забывают сложные инструкции (трех-четырёхступенчатые), опускают некоторые их элементы, меняют последовательность предложенных заданий. Для них характерны затруднения в восприятии и понимании общепринятых строевых команд и игровых правил.

Двигательная культура во многом зависит от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребенка. Дети-логопаты не внимательны, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напряжены при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводят к ошибкам при выполнении комплексов упражнений. Плохо сформированные представление и воображение не позволят ребенку выразительно создать и передать двигательный образ.

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижения скорости и ловкости выполнения упражнений. Они плохо знают названия частей тела и движений, поэтому наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной

инструкции, с трудом соотносят словесное описание с показом образца. Соловьева Т. В. (2006) указывает что, дети-логопаты зачастую не могут показать или путают право и лево, для них трудно выполнимы перестроения.

Дети с ТНР отстают от нормально развивающих сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, встречаются патологические двигательные стереотипы. Выявляется общая моторная неловкость детей. Затруднения вызывают такие задания, как, прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах с продвижением; броски и ловля мяча, удары об пол с попеременным чередованием; ритмические движения под музыку, отсутствие плавности в движениях и выразительности. В процессе упражнений проявляется такая их отличительная особенность, как боязливость, замедленность, застывание на одной позе. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей графомоторных навыков.

У детей-логопатов наблюдается несовершенство речевого дыхания, проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры. У основной массы детей с нарушениями речи выявлен низкий уровень развития дыхательной системы в отличие от детей нормально развивающихся

Речевая патология у детей проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры, в нарушении произвольной регуляции дыхания. За счет нарушения иннервации дыхательной мускулатуры нарушается речевое дыхание. Из-за вялости артикуляционного аппарата воздушная струя растекается по всей ротовой полости, что мешает звукопроизношению. Ритм дыхания не регулируется смысловым содержанием речи, в момент речи ребенок делает поверхностные судорожные вдохи, активный выдох укорочен и происходит через нос. В связи с уменьшением глубины вдоха и ослаблением выдоха, дыхание становится ключичным, поверхностным, захлебывающимся, напряженным и слабым.

Для того чтобы иметь возможность свободно говорить фразами в процессе речевого высказывания, необходимо тренировать диафрагму; заставлять ее активно участвовать в голосообразовании, создать так называемую опору.

1.3 Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) ГБДОУ в рамках тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Требования ФГОС дошкольного образования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные, возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная группа 6-7 лет
--	-----------------------------------	--

<p><i>Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями</i></p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</p> <p>- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>- В поведении четко выражена</p>	<p>Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.</p> <p>- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p> <p>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности:</p>
---	--	---

<p>здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи) ГБДОУ в рамках тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»</p>	<p>потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта. - В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость. - Выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых. - Владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычки др.) 	<p>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.</p> <p>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений.
<p>Что осваивают и узнают дети</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последователь-</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах</p>

	<p>ность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p> <p>шагом;</p>	<p>и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; -выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; -выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);
--	---	--

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения Рабочей программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится в ходе наблюдений детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: сентябре и мае.

Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста проводится в соответствии с методическими рекомендациями, разработанными РГПУ им А.И. Герцена СПб, 2006 г.

Диагностика проводится по двум блокам. В первый блок (определение развития физических качеств) были включены следующие тесты:

- челночный бег (5 по 6 м.);
- прыжки в длину с места;
- поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек.

Второй блок (сформированность двигательных навыков):

- метание мяча в вертикальную цель удобной рукой;
- прыжки через скакалку за 30 сек;
- отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек.

Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяются «возрастные нормы». Для оценки уровня физической подготовленности используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов, набранных отдельно в каждом блоке тестов, в соответствии с 6-ти бальной шкалой

Детям младшего и среднего возраста предлагаются задания:

- прыжки в длину с места;
- метание мяча;
- бег 10 метров;
- упражнение на гибкость.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории), оптимизации работы с группой детей.

1.5. Часть рабочей программы формируемая участниками образовательных отношений.

Парциальная программа «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова.

Содержание программы и игровая технология ее реализации гармонично взаимосвязаны с образовательной областью «Физическое развитие». Авторами создана целостная система обучения играм с элементами спорта, доступная для детей и взрослых. Использование предложенных в программе игр с элементами спорта, обогащает двигательную деятельность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту, интересам детей. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр.

Цель: вызвать устойчивый интерес детей с ТНР к играм с элементами спорта и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребенка.

Основные задачи:

1. Формирование ценностей здорового образа жизни.
2. Обогащение двигательной деятельности детей через игры с элементами спорта.
3. Формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей.
4. Воспитание интереса к играм с элементами спорта. Особенности осуществления образовательного процесса.

Культура движений ребенка начинается с обогащения его двигательного опыта, поэтому непосредственно образовательная деятельность строится на разнообразных играх. В содержании игровых физкультурных занятий мы включаем подвижные игры общеразвивающего характера, направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей. Значительное место в предлагаемых занятиях занимают игры с элементами спорта, доступные и полезные дошкольникам.

Схема построения непрерывной образовательной деятельности по физической культуре традиционна. Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. При этом все образовательные задачи решаются путем соответствующего им подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок. Обязательное условие - их постепенное увеличение в начале занятия, чередование - в середине, снижение - в конце занятия. Планируемые результаты освоения Программы. У дошкольников совершенствуется физическая подготовка, повышаются возможности детского организма. Совместные игры создают условия для радостных эмоциональных переживаний, воспитывают дружеские взаимоотношения, элементарную дисциплинированность, умение действовать в коллективе сверстников, а также способствуют формированию произвольности и ответственного отношения к деятельности. Дети, освоившие программу «Играйте на здоровье», становятся инициаторами в организации подвижных игр во дворе, охотно передают игровой опыт малышам, включают в игры взрослых.

2. Содержательный раздел

2.1. Реализация образовательной области «Физическое развитие»

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающихся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений обучающихся с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью "Социально-коммуникативное развитие", формируя у обучающихся представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений

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

2.1.1 Задачи и содержание образования, обучения и воспитания по образовательной области «Физическое развитие» для детей с ТНР

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

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

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

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

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

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет

осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно- ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает

упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

К концу 7 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

2.2. Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Способы реализации рабочей программы:

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

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

- **Групповой способ.** Дети по указанию инструктора 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.
- **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, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх, и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры)
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- слушание музыкальных произведений;
- 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.

Структура физкультурных занятий

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Тренажерно–информационной системы «ТИСА»

В структуру занятия включаются элементы тренажерно–информационной системы «ТИСА».

Методическое обеспечение тренажерно–информационной системы «ТИСА».

Включает следующий спортивный инвентарь:

- универсальный многофункциональный тренажер с ммпбкп - 2 шт.
- жесткий модуль «ТИСА» - виброкамейка с ммпбкп - 1 шт.
- устройство для вестибулярного аппарата «ТИСА» - вестибулоплатформа с ммпбкп - 2 шт.

- устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм «ТИСА» с ммпбкп - 2 шт.
- гибкий модуль малый «ТИСА» - вибродорожка массажная с ммпбкп - 2 шт.
- гибкий модуль большой «ТИСА» - вибродорожка массажная с ммпбкп - 1шт.
- катодактин - 1 шт.
- мячи по количеству детей.

Используем на групповых и индивидуальных занятиях в ОВД. При организации и проведении досуговой деятельности.

2.2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации рабочей программы включает:

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, ме- дицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
 3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
 - * Зоны физической активности,
 - * Закаливающие процедуры,
 - * Оздоровительные мероприятия и т.п.
 4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
 5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
 6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
 7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
 8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
 9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
 10. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития
 11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
 12. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
- Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

Формы взаимодействия с родителями воспитанников

Период	Название мероприятий	Формы работы
Сентябрь	Родительское собрание	Доклад «Возрастные особенности детей» Задачи физического развития»
Май	Родительское собрание	Доклад «Достижения детей» - итоги выполнения задач программы
В течение года	Индивидуальные (подгрупповые консультации)	Беседа, участие в физкультурных мероприятиях совместно с детьми при наличии разрешения Роспотребнадзора на массовые мероприятия
В течение года	Оформление стендов	Наглядная информация на стенде: «Физкультурная форма», «О здоровье детей», «Спортивная жизнь», «Профилактика детского травматизма» « Организация двигательной активности летом: игры с мячом, со скакалкой, классики.
В течение года, по необходимости	Индивидуальные консультации.	Беседа «Зарядка с мамой — это весело», «Следим за осанкой детей» «Подвижные игры с детьми 2-7 лет в семье» «Развитие выносливости у старших дошкольников», «Активный детский отдых зимой»
В течение года	Физкультурные досуги в спортивном зале (День защитников отечества)	Участие в физкультурных досугах с детьми при наличии разрешения Роспотребнадзора на массовые мероприятия
В течение года	Размещение информации на сайте детского сада	Наглядная информация на сайте: « Спортивная форма для занятий в зале и на улице», «Закаливание с чего начать», «Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей», « Организация двигательной активности летом: игры с мячом, со скакалкой, классики»

2.2.3. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в летний период

Календарная продолжительность летнего периода:

01.06.2025 - 31.08.2025 (с учетом графика функционирования ДОУ в летний период)

Создание условий для всестороннего развития детей

№	Направление работы	Условия
1	Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом год	Утренняя зарядка с детьми на свежем воздухе
2	Организация оптимального двигательного режима	Наличие физкультурного оборудования, проведение профилактической работы(профилактика нарушения зрения, осанки плоскостопия и тд) Организация физкультурных

		занятий, спортивных праздников и развлечений, подвижных, спортивных игр, утренней бодрящей, дыхательной, пальчиковой гимнастик, музыкально- ритмические упражнения.
3	Организация целевых прогулок	Целевые прогулки(по согласованию с администрацией)
4	Организация спортивных праздников, досугов.	Разработка сценариев. Подготовка атрибутов, костюмов

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

1. Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года.
2. Введение гибкого режима пребывания детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.
3. Прием и утренняя гимнастика на улице.
4. Совместная деятельность педагога с детьми по физическому развитию.
5. Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии).
6. Подвижные и спортивные игры на улице.
7. Физкультурные досуги и развлечения.

Мероприятия, проводимые в летний оздоровительный период

Сроки	Наименование
1 неделя июня	Музыкально-спортивный праздник к Дню защиты детей
2 неделя июля	Играем в подвижные игры народов России «Выходи играть!»
4 неделя июля	Праздник настоящих друзей
1 неделя августа	Спортивные соревнования «Веселые старты»
2 неделя августа	Спортивный праздник «День физкультурника».
3 неделя августа	День Государственного флага России. Эстафеты с флагом для детей старшего возраста
4 неделя августа	Праздник «До свидание, лето!»
С 01.06 по 31.08.	Мероприятия тематических недель

2.2.4. Система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателем и специалистами

Воспитатель	Музыкальный руководитель	Педагог-психолог
1.Реализация комплексно-тематического планирования 2.Рекомендации по организации индивидуальной работы с детьми (основные движения, спортивные игры, упражнения) 3.Рекомендации по содержанию и разучиванию подвижных	1.Совместная подготовка и проведение праздничных мероприятий, досугов. 2.Помощь в работе с детьми над музыкально-ритмическими движениями. 3. Помощь в развитии координации движений и умений ориентироваться в пространстве. 4. Помощь в разработке комплексов дыхательной гимнастики. 5.Помощь в подборе	1. Предоставление информации о проблемах детей, выявленных в образовательном процессе (на физ. занятиях, досуговых мероприятиях) 2. Оказание помощи в проведении тренингов для детей и родителей, «недели психологии», групповых мероприятиях с детьми и родителями. 3. Проведение

<p>игр в группе и на прогулке.</p> <p>4.Рекомендации по организации и разучиванию комплексов утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, дыхательной гимнастики.</p> <p>5. Помощь в создании развивающей среды – центра двигательной активности в группе на основании темы группы, индивидуальных особенностей детей.</p> <p>6.Рекомендации по изготовлению пособий</p> <p>7.Рекомендации по организации прогулок разных видов.</p> <p>8.Рекомендации по работе с родителями, организации разных форм взаимодействий по вопросам физического воспитания.</p> <p>9. Знакомство воспитателя с задачами и содержанием физического воспитания в соответствии с возрастной группой.</p> <p>10. Ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем</p> <p>Воспитатель:</p> <p>1.Построение работы по индивидуальному развитию детей на основании рекомендаций инструктора (ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем)</p> <p>2.Создание центра двигательной активности в группе.</p> <p>3.Участие в подготовке и проведении физкультурных досугов, праздников, в т.ч с</p>	<p>упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>6.В выполнение упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>7.Реализация совместных мероприятий с родителями и образовательных проектов.</p> <p>8.Участие в реализации комплексно-тематического планирования.</p> <p>Музыкальный руководитель:</p> <p>1.Помощь в подборе музыкального сопровождения, используемое на занятиях, досугах, праздниках по физическому развитию</p> <p>2.Помощь в закреплении у детей навыков перестроения, построения.</p> <p>3.Помощь в разработке сценариев праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.</p> <p>4.Помощь в проведении праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.</p> <p>5.Помощь в разучивании спортивных танцев.</p> <p>6.Помощь в работе над музыкально-ритмическими движениями.</p> <p>7. Рекомендации индивидуального характера по развитию движений ребенка.</p> <p>8.Участие в реализации комплексно-тематического планирования</p>	<p>анкетирования.</p> <p>4. Помощь в изготовлении пособий, систематизации материалов.</p> <p>5. Помощь в подборе физминуток, динамических пауз.</p> <p>6. Совместное решение задач индивидуального развития ребенка (повышение самооценки, преодоление застенчивости и т.д.)</p> <p>Педагог-психолог:</p> <p>1.Реализация комплексно-тематического планирования</p> <p>2.Рекомендации по изготовлению пособий, картотек игр, направленных на снижение эмоционального напряжения детей, повышенной утомляемости, в подборе игр на внимание, релаксационных упражнений, игр и игровых упражнений на развитие скорости реакции.</p> <p>3.Рекомендации по проведению релаксационных игр, упражнений использования элементов психогимнастики.</p> <p>4. Рекомендации индивидуального характера (по развитию моторных навыков (психомоторные сферы), развитию тонкой и крупной моторики.</p> <p>5. Помощь в проведении досугов, досуговых мероприятий.</p> <p>6.Рекомендации по проведению Дня здоровья, каникулярного периода, «Недели психологии»</p> <p>7.Профилактика эмоционального выгорания</p>
---	--	---

участием родителей 4. Изготовление пособий, атрибутов для развития двигательной активности, оформления спортивного зала. 5. Активное участие в проведении занятий (см. приложение № 1) 6. Проведение инструктажа по правилам безопасности (в спортивном зале, в ходе мероприятий, мероприятий на прогулке)		педагога. 8. Помощь в разработке анкет для родителей, воспитателей.
---	--	--

Таким образом, в процессе обучения основным видам движения у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность. Все это во взаимосвязи является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности.

2.2.5. Традиционных событий, праздников, мероприятий

События, мероприятия, дела	Группы	Примерный период проведения
сентябрь		
Праздник в рамках Дня знаний «Открываем детский сад! Приглашаем дошколят!»	Дети старших и подготовительных групп	1 сентября
Спортивный досуг «Здравствуй, Осень»	Дети младших и средних групп	4 сентября
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
октябрь		
Игровое занятие по БДД в рамках взаимодействия с социальными партнерами	1 средняя группа	по согласованию
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
ноябрь		
День народного единства Спортивные досуги «Русские народные подвижные игры»	Все группы	Первая неделя ноября по расписанию физкультурных занятий и досугов.
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
декабрь		
Досуги «Зимние забавы»	Все группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
январь		

Зимний спортивный праздник. «Олимпийские игры»	Старшие и подготовительные группы	4 неделя месяца
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
февраль		
Развлечение на прогулке «Широкая Масленица»	Все группы	по согласованию
Физкультурные досуги совместно с родителями (в спортивном зале) «День защитников отечества»	Старшие и подготовительные группы	3 неделя месяца
Физкультурные досуги « Буду как папа»	Дети младших и средних групп	По расписанию физкультурных занятий и досугов
март		
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
апрель		
«День космонавтики» Интеллектуально-спортивное развлечение	Старшие и подготовительные группы	По согласованию
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
май		
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов

3. Организационный раздел

3.1 Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы

В соответствии с Федеральной образовательной программой успешная реализация Рабочей программы обеспечивается следующими психолого- педагогическими условиями:

- признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОУ, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм

методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

- учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
- совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОУ, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям пожарной безопасности. Физкультурный зал оснащен в соответствии с принципами создания развивающей предметно-пространственной среды, которая безопасна и психологически комфортна для детей и взрослых, ее содержание отвечает требованиям реализуемой программы, учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед началом занятия.

Физкультурное оборудование и инвентарь.

Физкультурный зал учреждения оснащен:

- шведскими лестницами;
- скамейками;
- спортивными матами;
- тоннелями для пролезания;
- обручами разного диаметра;
- мячами разного размера;
- контактными ковриками и другими тренажерами для коррекции плоскостопия;
- кеглями;
- кубиками;
- кольцебросами с кольцами;
- гимнастическими палками;
- спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 x 60 x 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винил с кожей).

3.3. Материально техническое обеспечение рабочей программы методическими материалами, и средствами обучения, воспитания

Технические средства обучения.

- музыкальный центр;
- аудиозаписи (постоянно обновляются).

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию

каждого ребенка.

Учебно-методический комплекс

Парциальная программа «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова.

Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам».

Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду».

Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина, Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет.

О. М. Литвинова Система физического воспитания в ДОУ.

М. А. Рунова Двигательная активность ребенка.

О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.

Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников.

Э. Я. Степаненкова Методика проведения подвижных игр.

А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова Двигательный игротренинг для дошкольников.

Н. Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду.

Л. И. Латохина Творим здоровье души и тела.

Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников.

М. Ю. Каргушина Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет.

Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет.

М. Ю. Карушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет.

Н. И. Крылова Здоровьесберегающая пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия.

Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

Л. И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет.).

Г. А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет.

Т. Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников.

Е. И. Подольская Комплексы лечебной гимнастика для детей 5 – 7 лет.

Е. И. Подольская Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет.

А. А. Потапчук Как сформировать правильную осанку у ребенка.

Т.Г. Анисимова, Е. Б. Савинова Физическое развитие детей 5 – 7 лет.

В. Н. Шебеко Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший возраст

Н. И. Николаева Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ.

Т. С. Овчинникова, О. В. Чёрная, Л. Б. Баряева Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика.

О. Е. Громова Спортивные игры для детей.

Е.Ф. Железнова 150 эстафет для детей дошкольного возраста

Е. А. Сочеванова Подвижные игры с бегом для детей 4—7 лет

И. С. Красикова Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.

И. С. Красикова Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение

СЕНТЯБРЬ

Задачи

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков, перебрасывания мячей, подвижной игры, метания и лазанья.

ОО «Познавательное развитие»: развивать расположение в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветерок», «Ветер в саду», «Перышко»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Попадив обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, в рассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца
Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, наносках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическим и палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалки	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами	«Удочка»
Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы в рассыпную по	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег	С гимнастическим и	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках, в руках	«Пингвины с мячом» - эстафета (прыжки с зажатым	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30–40	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастическо	«Догони свою пару»

		звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	с «овощами» до корзины)	палками	скакалка	между коленями мячом до ориентира)	см, длина 3–4 м)	й скамейке на четвереньках	
--	--	---	-------------------------	---------	----------	------------------------------------	------------------	----------------------------	--

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений ОО «Физическое развитие»): ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м), переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их.

ОКТАБРЬ

Задачи

Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края.

Закреплять навык: ходьбы и бега в колонне по одному, в рассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и временно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветер в саду», «Ветерок», «Перышко», «Паутина»

Упражнения на координацию речи с движением: «Садовник»; Е. Н. Вареник, «Мы вчера в саду гуляли...»; «Идем за грибами» (Е. Н. Вареник, укрепление мышц рук и ног)

Коррекционные упражнения: «Прогулка в лес». Пантомима.

Расслабление по представлению «Сладкая ягодка».

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировка велосипеда»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см)	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом	«Стой»
II. «Во саду ли, в огороде...» (Овощи)	Повороты на месте прыжком в разные стороны;	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90 °, потом на 180 °	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом,	«Огородники» 28

	построение в круг	носок	остановкой по звуковому сигналу		голове	(10–12 раз)		перелезая с пролета на пролет	
«Во саду ли, в огороде...» (Фрукты)	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове	Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке различным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Кто первый соберет?» «Садовник и лиса»
IV. Кладовая леса.	Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«По кочкам» – ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гимнастической стенке различным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Шишки, желуди, орехи»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): знает о пользе витаминов, правильного питания, о здоровом образе жизни, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу,

колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег с ловлей, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); про- являет активность при участии в подвижных играх, ловкость и координацию движений в выполнении простейших танцевальных движений; умеет со- хранить устойчивое равновесие при переключении мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, имеет представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма, проявляет желание заниматься физкультурой.

НОЯБРЬ

Задачи

Формировать умения: переключать (мал.) мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.

Закреплять навыки: ходьбы с высоким подниманием колен; с остановкой на сигнал, бега в рассыпную, перебрасывания мяча в шеренге, ползания по скамейке наживо- те, ведения мяча между предметами, пролезания через обручи с мячом в руках, подлезания под шнур боком и прямо, ходьбы «змейкой».

Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать здоровый образ жизни, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега в рассыпную.

ОО «Познавательное развитие»: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Дышим легко»;

Упражнения на координацию речи с движением: «Алфавит телодвижений»; «Ботинки»; «Кастрюля»

Подвижная игра с речевым сопровождением: «Улетают журавли»

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Я и мое тело»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	Подбивание ракетной вола; упражнение в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске	«Волейбол двумя мячами» «Найди и промолчи»
II. «Как расти здоровым»	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег враспынную; в колонне; обычный бег	На степях	Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от буму)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	«Мяч водящему» «Точечный массаж»

«Я и моя одежда. Головные уборы»	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча другому из-за головы (стоя, сидя)(П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках	Игр. упр. «Забавные шляпы» «Ловишки с ленточкой»
IV. «Посуда и материалы»	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На степях	Ходьба по буму с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом	«Ловишки с приседанием» «Найди свою пару»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соперничать с друзьями и радоваться за успехи других детей, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине); проявляет активность при участии в подвижных играх, умеет оценивать поведение сверстников и своё во время проведения игр, выражает

положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.

ДЕКАБРЬ

Задачи

Формировать умения ходить по наклонной доске, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке;

формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр

Закреплять навык бегать в колонне по одному с сохранением дистанции, прыгать на двух ногах с преодолением препятствий, ползать на четвереньках между кеглями, подбрасывать и ловить мяч, бегать в рассыпную и по кругу с изменением направления.

Воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать дружеские отношения; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), во время ходьбы по наклонной доске.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики произведение «Елка»: проводить игры и упражнения под

музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежинка»; «Зимующие»

птицы); «Пес» Подвижная игра с речевым сопровождением: «Новогодний хоровод»

Считалка «Синицы»

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Зи»	Расчет на первый- второй- третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине	«Эстафета с рюкзачком»
II. «Зимующие птицы»	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах с фитбола	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки с бумага в обозначенное место (высота 40 см)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой	«Перелет птиц» «Птички и клетка»

III. «У бабушки на ферме»	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мячто справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку(3)	«Попади в кегли»	Перелазание через бум правым и левым боком	«Лиса и куры»
IV. «Новогодняя сказка»	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах с футболами	«Перелезь и подлезь» (перелазание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Мороз Красный нос»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.

Закреплять умения: ходить и бегать между предметами, прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в корзину, ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой, пролезать в обруч, вести мяч в прямом направлении, ходить по наклонной доске, ходить с мешочком на голове.

Развивать устойчивое равновесие при выполнении упражнений по наклонной доске, формировать осанку.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с пере-шагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежок»; «Нам в любой мороз тепло»; «Сказочная зарядка»

Расслабление по представлению: «Снежные скульптуры»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	30
II.	Построение	Ходьба по	Обычный бег с	Со	Ходьба по	Прыжки в	Метание	Лазание по	«Два

«Забавы Зимушки-зимы»	в круг; размыкание на вытянутые руки	кругу, взявшись за руки	остановкой по сигналу	«снежка ми»	гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	длину с места	правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м	гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт	Мороза»
III.	Перестроение	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Аэробика на степях	Ходьба по гимнастическому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки в места, перепрыгивая «бревнышко»	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»
IV. Мы – россияне, мы – петербуржцы»	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» – прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, враспынную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

ФЕВРАЛЬ

Задачи

Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке.

Закрепить навыки: перепрыгивания через бруски, забрасывания мяч в корзину, энергичного отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места, подлезания под дугу, отбивания мяч о пол, подлезания под палку и перешагивания через нее.

Проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям, учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при плохом самочувствии, изучать своё тело.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр, формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности по отношению к себе, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

ОО «Познавательное развитие»: учить части тела, развивать способность применять знания о своём теле в играх и упражнениях. предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу.

ОО «Речевое развитие»: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Воробей»; «Перед весной»; «Пограничник на границе...»

Расслабление по представлению: «Снеговик»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Откуда пришел хлеб»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колон- не; в шеренге; по сигналу при- нять и. п. – лежана полу	Бег при ставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сме- ной направ- ляющего	С гимнаст ическим и палками	Легкий бег по буму, раскладывая исобирая мелкие предметы	Прыжки через длинную ска- калку (непод- вижную)	«Не задень кегли»	Ползание по пластунский до обозначенного места	«Пустое место»
II. Профессии.	Перестроени е в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; вы- падами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – ос- тановиться и присесть	С гимнаст ическим и палками	Ходьба, по гимнастическ ому буму, высоко под- нимаемая коле- ни, переша- гивая пред- меты	Прыжки через длинную ска- калку (ка- чающуюся)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пла- стунски «змейкой» между предметами	«Поспеши, ноне урони» (бег с мешоч- ком на голове до ориентира)

III. «Военные на- учения»	Равнение в колонне, в шеренге; перестроени- е в звенья	Ходьба на че- тыре счета, че- редуя ходьбу на носках и пятках со сме- ной положе- ния рук	Бег с изме- нением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестывание м голени	Аэробик а	Работа на гимнастическ их кольцах: вис, раскачи- вание, соскок	Прыгни через скамейку	Перебрасыва ние мяча друг другу через сетку	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками	«Кто летает»
IV. Занятие, построенное	Перестроени- е в шеренгу; в колонну	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на	Бег на носках; по сигналу – враспынную в	Аэробик а	«Не потеряй груз» – бег по буму с	«Спрыгни точно в намеченное	Элементы футбола: «Проведи мяч	«Доберись и подай сигнал» (лазание по	«Мы – веселые ребята»
Игра эстафетах, соревновани- ях и под- вижных играх	по диагонали; расчет на 1– 2-й в движении	носках, пятках, высоко под- нимаемая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кру- гом	сочетании с по-строением по диагонали		мячами (сколько су- мел взять в руки из кор- зины)	место» (с бума в обруч с вы- соты 30– 40 см)	в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном на- правлении	гимнастической стенке до колокольчика)	

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договаривать-ся, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной актив-ности в жизни человека

МАРТ

Задача

Формировать умения; ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега.

Закреплять навыки: ходить в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, прыгать из обруча в обруч, перебрасывать мяч друг другу, метать в цель, ходить и бегать между предметами, перестраиваться в пары и обратно в колонну, ползать на четвереньках между предметами, по ска- мейке на ладонях и ступнях, подлезать под рейку в группировке, строиться в 3 колонны.

Формировать здоровый образ жизни в детском саду и семье, потребность в движении и в занятиях физической культурой, проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, любовь к родителям); учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, при ходьбе и беге по наклонной доске.

ОО «Познавательное развитие»: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Маленькие прачки»; «Приходи весна»; «Наши дежурные»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

I. «Шаги весны»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимна- стов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и за- медляя шаг; бег высоко поднимая ко- лени; бег через препятствия	С гантеля ми	Ходьба по гим- настическому буму, через предметы с хлоп- ками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»	Перебрасывание мяча из разных исходных по- ложений, стоя лицом друг к другу через сетку	Лазание по шесту(3)	«Передвиже- ние по залу с ведением малого мяча ногами»
II. Город: виды транспорта.	Перестроени- е в три ко- лонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой	Бег по кругу, изменяя на- правление;	На степях с гантеля	Ходьба по гим- настическому буму, через	Перешагивание предметов, в конце с 3–4	Перебрасывание малого мяча из правой руки в	Лазание по шесту	«Горелки» «Автомобил- и гаражи»
		скрестным ша- гом вправо, влево в колонне	спиной вперед	ми	предметы с хлоп- ками над головой (боком)	шагов выпрыг- нуть вверх и коснуться рукой игрушки	левую на месте		
III. Город: правила дорожного движения	Перестроени- е в три ко- лонны	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося пря- мые ноги че- рез стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с при- топами	Аэробик а	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира	Лазание по канату	«Светофор»

IV. «Если хочешь быть здоров...»	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка	Аэробика	«Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким шагом до ориентира	«Попади в обруч» – метание в горизонтальную цель	Лазание по канату	«Третий лишний»
-------------------------------------	---	--	---	----------	--	---	--	-------------------	-----------------

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений): могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5— 12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных

движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

АПРЕЛЬ

Задачи

Развивать навык: ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

Закреплять навыки: и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гимнастической стенке одноименным способом.

Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.

ОО «Речевое развитие»: учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса».

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Селезень и утка»; «Мы мечтаем»; «Что я видел под водой»; «Земля и луна»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
------------------	---------------------	--------	-----	-----	--------------------------	--------	---------	---------	----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Книжкины именины»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч вращающему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту через веревку (20–30см) в беге	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске(3)	«Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой	«Третий лишний»

II. «Народные игрища»	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток	С косичкой	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с места (30–40см)	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу(О)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола	«Мы – веселые ребята»
III. «Мы – космонавты»	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег с приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки через скакалку	Перебрасывание набивного мяча из-за головы	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в стороны	«У кого мяч»
IV. Мониторинг	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег в рассыпную	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка, бери ленту»

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений): могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5— 12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

МАЙ

Задачи

Формировать навык: прыгать в длину с разбега.

Закрепить навык: ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьей, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.

Воспитывать: активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми.

Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.

ОО «Речевое развитие»: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; проводить подвижную игру под текст стихотворения.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Мы всегда играем дружно»; «С поля, с моря...»; «Добрый жук»

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мониторинг	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом	«Быстрые и меткие»
	Размыкание из одной колонны в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега на мат (6 м), подбирая толчковую ногу	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице одноименным способом	«Пустое место»
	приставными шагами (в разные стороны)	широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед							

III. «Кто живет в воде?» (Рыбы)	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба пе- рекатом с пятки на носок	Бег (20–30 м)	Аэробика	На гимна- -стичес ких кольцах: вис, раска- чивани е, вис согнув- шись, со- скок	Прыжки в длину с разбега на мат (6 м), с ноги на ногу	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по вере- вочной лестнице свободным спо- собом	«Щука и карасики»
IV. Виват, Санкт- Петербург	Ходьба с перестраиван ием в 3–4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег бокком приставным шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с «мешочкам и » на голове поскамейке сначала прямо широким шагом, затембокком приставны м шагом (2–3 круга)	Прыжки на лев. и прав. ноге между кеглями	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой в цель расстояние 5 м	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Собери фигуру» (авторская игра)

Календарно-тематическое планирование в подготовительной группе компенсирующей направленности с 6 до 7 лет

СЕНТЯБРЬ

Задачи

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спор- тивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физи- ческой культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветерок»; «Ветер в саду»;

«Перышко» Упражнения на координацию речи с движением:

«Прощай лето»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвиж ные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

МОНИТОРИНГ	<p>Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне</p>	<p>Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным</p>	<p>Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего в</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руками иза голову</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по обозначенного места</p>	<p>Подбивание ракеткой во- лана как можно большее число раз без падения</p>	<p>Пролезание в обруч как правым и левым боком</p>	<p>«Ловишь ли с лентами?»</p>
	<p>Построение в колонну. Повороты направо, налево</p>	<p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову</p>	<p>Бег на носках в колонне с мячом по правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку</p>	<p>С большим мячом</p>	<p>Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)</p>	<p>Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен</p>	<p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет</p>	<p>«Чья команда больше забросит мячей в корзину?» (метание)</p>

	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, в рассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастическому буму	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV. Осень	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу –	Бег в среднем темпе –	С обручем	«Полоса препятствий».	«Полоса препятствий»:	«Кто больше бросит мячей	«Пролезание в	«Охотники и зайцы»
		ходьба в рассыпную, на пятках	40 секунд, по сигналу, и через с ходьбой		Бег по скамейке на носках	прыжки через перекладину различной высоты (высота 15–20–30 см)	в баскетбольную корзину»	воротники»	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выявить уровень физической подготовленности детей

ОКТАБРЬ

Задачи

Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодоление препятствий; «змейкой» между предметами.

Формировать навык: ходьбы по канату; прыжков через короткую скакалку; бросания мешочка в горизонт, цель; лазанья по гимна, стенке с переходом по диагонали на другой пролет.

Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подлезании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, - перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега в рассыпную.

ОО «Познавательное развитие»: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, автоматизация и дифференциация поставленных звуков, развитие слухового внимания и памяти.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветер в саду», «Ветерок», «Перышко», «Паутина»

Упражнения на координацию речи с движением: «Садовник», «Приходи к нам на чай»

Коррекционные упражнения: «Прогулка в лес». Пантомима.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	52 10

I. «Во саду ли, в огороде»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малым и обруча ми	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6– 8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывани е мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четверенька х по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
II. «Хлеб – всему голова	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестывани ем голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэроби ка	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастичес кой лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в	«Пустое место»
						стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку		стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх,	
III. «Кладовая леса»	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении.	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу –	С малым и обруча	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на	Прыжки вверх из глубокого приседа на	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по	Ползание на четверенька х, перешагивая	Элементы городков «Поб вади – сбей

	Перестроение в три колонны	четвереньках, на носках	смена направления движения	ми	одной ногое, другую прямую махом пронося сбоку вперед(О)	мягкое покрытие (высота 20 см)(П)	мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	кегли»
IV. «Подготовка на насекомых к зиме»	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач» «Ловец бабочек и жучков» (авторская игра)

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): испытывают

потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диа-гонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо, боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта.

НОЯБРЬ

Задачи

Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бега между линиями; знание о пользе физической культуры и спорта для здоровья.

Упражнять: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании начетвереньках с дополнительным заданием.

Развивать координацию движений.

Формировать умение: прыгать вверх из глубокого приседа.

Формировать представление: в здоровом теле здоровый дух.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Учить детей постоянно и свое- временно поддерживать порядок в физкультурном зале. Формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг дет-ского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, во время прове- дения подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: уточнить представления о внешнем облике человека, частях тела, лица. Закрепить знание об органах чувств, их ро- ли. Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в триколонны.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик», «Ветерок», «Перышко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Алфавит телодвижений», «Ботинки»

Коррекци-онные упражнения (пальчиковая гимнастика): «Перелетные птицы», «У кого какая шубка»

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Если хочешь быть здоров...»	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	На стечах	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте	Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)
II. «Моя одежда и обувь»	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическим и хлопками под правую ногу.	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	На гимнастических скамейках	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Ведение мяча одной рукой в движении (II)	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»

III. «Перелетные птицы»	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед(3)	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногам	«Попрыгунчики-воробушки» «Перелет птиц» (2 вариант)
IV. «Дикие животные»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Переправа» (авторская игра)

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.

ДЕКАБРЬ

Задачи

Закреплять навыки: ходьбы с выполнен. задания по сигналу; бега с преодолением препятствий; парамаи; перестроения из одной колонны по одному в колонну по два и по три.

Развивать координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры.

Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазаньи по гим. стенке с переход, на другой про-лет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие.

Формировать гигиенические навыки; следить за осанкой при ходьбе.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.

Формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.

ОО «Познавательное развитие»: привлекать детей к измерению расстояния условными мерками (палки, шаги).

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Обогащение словаря, работа над слоговой структурой слова.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Дышим легко», «Куры», «Снежинка»

Упражнения на координацию речи с движением: «Пес», «Сердитый гусь», «Новогодний

хоровод» Пальчиковая гимнастика: «Перелетные птицы», «У кого какая шубка»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV. «В гости к дедушке Морозу»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Аэробика	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Мороз Красный нос» «Снежный ком» (авторская игра)
-----------------------------------	---	---	--	----------	---	--------------------------	--	--	---

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стояв шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных.

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать навык: ходьбы пристав, шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; метания набив, мяча двумя руками из-за головы и от груди.

Закрепить умения: перестраиваться из одной колонны в две в движ., переползать по скам.; прыгать, энергично отталкив. и приземляясь на полусогнутые ноги.

Развивать ловкость и координацию в упр. с мячом.

Закрепить навык: прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед.

Учить сохранять осанку; проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

Интеграция образовательных областей

«Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы сперешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка», «Ветерок», «Послушай свое

дыхание» Речь с движением «Снежный ком»

Пальчиковая гимнастика: «Мебельный магазин»

Ритмич. танец «Дядя Петя»

Программный материал

Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Зима: зимние виды спорта, зимние забавы	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом	Игра на внимание «Угадай какой спортсмен»

					вокруг себя				
III. «Мы – россияне, мы – петербуржцы»	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Ползание попласту-нски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3)	«Атлеты» (авторская игра)
IV. «Подвиг Ленинграда»	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега в рассыпную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по два в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и в рассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость.

ФЕВРАЛЬ

Задачи

Закрепить навык: в ходьбе и беге в колонне по одному с останов, на сигнал, с изменением направления, между предметами; прыжков и брос. мал. мя- ча; ползания по гим. скам.; пролез, между рейками; перебрасыв. мяча друг другу. *Формировать* осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. *Развивать:* ловкость и глазомерпри метании в горизонт, цель.

Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной дреке, подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: формировать знания о подвижных и фольклорных народных играх; развивать восприятие предметов по форме, цве-ту, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка», «Ветерок», «Послушай свое дыхание»

Речь с движением «Три пингвина», «Машины разные нужны, машины всякие важны», «Слава Армии

родной»Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй мальчик-пальчик»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I.	Перестроение в 4	Ходьба в	Бег с палкой	С	Ходьба по	Прыжки через	Метание	Лазание по	Игра

«Животные жарких стран»	колонны через середину, расхождение парами налево, направо	сочетании с другими движениями : перешагивание через палку	в чередовании с прыжками на одной ноге	гимнастическим и палками	гимнастической скамейке с перешагиванием через палку	короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)	малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях	гимнастической стенке с пролета на пролет	«Ловля обезьян»
II. Профессии	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	С фитболом в парах	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III. «Дикие животные зимой»	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками и	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	«Кого называли, тот и ловит» (на внимание)

IV. День защитника отечества	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких чет- вереньках , ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажка ми	Эстафета: бег по гимнасти- ческому бу- му на носках, соскок в обо- значенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориен- тира, прыгая через корот- кую скакалку	Отбивать волан бадминтонно и ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно	Игра-упра- жнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Самолеты »
------------------------------------	--	---	---	-------------------	--	---	--	---	----------------

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в две и три колонны, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползают на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

МАРТ

Задачи

Формировать навык: вращения обруча на руке и на полу.

Закрепить навык ходьбы и бега в чередов.; перестроения в кол. по одному и по два в движении; лазанья по гим. стенке в сохранении равновесия; в энергич. отталкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин.; в ведении мяча ногой. *Развивать:* координацию движений в упраж. мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.

Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

Интеграция образовательных областей

65

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества

II. Весна	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом крупной пятки на носок	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку(О)	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередуящимся способом	«Третий лишний»
III. Город: виды транспорта	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу смена ведущего	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, неполная хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира	Лазание по веревочной лестнице чередуящимся способом	«Автомобили и гаражи» «Подай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. «Если хочешь»	Размыкание, смыкание	Ходьба на носках, пятках;	Бег широким и коротким шагом	Аэробика	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку»				

быть здоров...»	вправо, влево приставным шагом	по сигналу – присесть и сгруппироваться			(работа в парах)
-----------------	--------------------------------	---	--	--	------------------

АПРЕЛЬ

Задачи

Формировать умение: ходить парами по огранич. площади опоры; по кругу во встречном направ. «Улитка».

Закрепить навык: ходьбы с измен, направ.; беге с высоким подним. бедра; ведение мяча в прямом направ.; лазанья по гим. скам.; метания в вертикаль. цель; ходьбы и бега в кол. по одному с останов, по сигналу; лазанья по гим. стенке одноим. способом, прыжков в длину с разбега. _

Упражнять: в прыжках с продвиж. вперед; ходьбе и беге с ускор. и замед.; ползании по гим. скам.; в прыжках через корот. скакалку; в сохране-ние равновесия при ходьбе по канату.

Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбы и бега по кругу.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физиче-ской культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыха-ние» Речь с движением «Кто строил дом», «Вместе веселей», «Багаж»

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Книжкины именины	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, гимнастической скамейке с мешочками на голове; команде одновременно присесть, встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)	Прыжок в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице – ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира

II. «Народные игрища»	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастически шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок На мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Космонавты» «Инопланетяне и земляне»
III. «Мы – космонавты»	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Догони свою пару»
IV. Традиционная	Перестроение из одной шеренги в	Ходьба заданиями для рук: за голову,	Бег с преодолением препятствий		Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму»		Эстафета «Отбивание мяча»	Из вися на гимнастической лестнице поднять	«Ловишка», бери ленту»

структура занятия Мониторинг	круг, в два круга	за спин у,вверх, в стороны; опенькам	(скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	ому буму на двух ногах с продвижением вперед»	теннисной ракеткой в движении»	ноги и держать угол	
---------------------------------	-------------------	--------------------------------------	--	---	--------------------------------	---------------------	--

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3- 4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.

МАЙ

Задачи

Формировать умение: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м.

Упражнять: в прыжках в длину с разбега и с места, в высоту с разбега и с места; в перебрасывании мяча в шеренгах; в сохранении равновесия; в забрасывании мяча в баскетбольную корзину двумя руками.

Закрепить навык: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.

Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание»

Речь с движением «Возвращаются певцы», «Бабочка весной», «Первый раз в первый класс», «Руки человека»

Программный материал

Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Мониторинг	Самостоятельное построение в	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине	Прыжок с разбега в длину,	Работа теннисной ракеткой в парах	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»
	круг	сигналу	(минуты)		выполнить ласточку(П)	обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см)	(подача снизу)(С)		
Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая	Лазание по канату в три приема	«Докати обруч до флажка»	

						опол)		
Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перека- том пятки на носок; ходьба спиной вперед	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок(3)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату в три приема	«Мы веселые ребята»
Размыкание	Ходьба	Бег в медленном	С	Ходьба по	Прыжки	Метание на	Лазание по канату до	«Пионерб

Виват, Санкт-Петербург	из колонны приставным шагом вправо и влево	шеренгой с одной стороны зала на другую	темпе 350 м по пересеченной местности	обручем (два ребенка одним обручем)	гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	через длинную скакалку прыгать несколько раз подряд, выбегают, пробегают под вращающейся скакалкой парами	дальность на расстоянии 6–10 м	середины на руках (развитие силы)	ол»
------------------------	--	---	---------------------------------------	-------------------------------------	--	---	--------------------------------	-----------------------------------	-----

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3- 4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.

Приложение 2

Карта обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста с 3 до 5 лет

№	Фамилия, имя ребенка	Прыжки с места	Метание	Бег (10 м.)

Карта обследования физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет

№	Фамилия, имя ребенка	Прыжки с места	Челночный бег	Метание	Прыжки через короткую скакалку	Подъем туловища тз положения лежа на спине	Обиватние мча об пол	Баллы