

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №37 комбинированного вида Василеостровского района
Санкт-Петербурга**

(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №37 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА)

199053, СПб, ВО, Тучков пер, д. 17

ИНН 7801139399КПП 780101001 ОКПО 50938763 ОГРН 1027800546840

Комитет финансов № 40601810200003000000 БИК 044030001

Лицевой субсчет 0491091

ОКАТО 40263562000ОКФС 13, ОКОПФ – 72

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №37
Василеостровского района
(протокол от 31.08.2020 № 1)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА №37 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 2-5 лет

Составила:
Ефимовой С.С.,
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи рабочей программы
- 1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей от 2 до 5 лет
- 1.4. Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования в рамках образовательной области «Физическое развитие»
- 1.5. Педагогическая диагностика в рамках образовательной области «Физическое развитие»

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержание образовательной деятельности в области «Физического развития» для детей дошкольного возраста
- 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Культурные практики.
- 2.3. Интеграция с другими образовательными областями
- 2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы
- 2.5. Особенности взаимодействия с специалистами образовательного учреждения
- 2.6. Формы взаимодействия с семьей воспитанников
- 2.7. Примерное комплексно-тематическое планирование на учебный год

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение
- 3.3. Структура реализации образовательного процесса
- 3.4. Расписание организованной образовательной деятельности
- 3.5. Культурно-досуговая деятельность

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее-Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сад № 37 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее – ОУ) - нормативный документ ОУ, определяющий объем, порядок, содержание раздела "Физическое развитие" для групп общеразвивающей направленности:

- ✓ группа раннего возраста – дети от 2 до 3 лет
- ✓ младшая группа – дети с 3 до 4 лет;
- ✓ средняя группа – дети с 4 до 5 лет.

Программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сад № 37 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее - ОП), с целью построения системы педагогической деятельности, обеспечения гарантий качества содержания, создания условий для реализации ОП, способов педагогической деятельности, обеспечения индивидуального развития детей.

Образовательная деятельность ОУ в пределах образовательной области «Физическое развитие» включает в себя:

- ✓ повышение функциональных возможностей детского организма,
- ✓ совершенствование физических качеств,
- ✓ освоение определенных двигательных навыков.

Программа разработана с учетом следующих нормативно - правовых документов:

- ✓ Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ✓ Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 №2/15);
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования»;
- ✓ Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОУ 2.4.1.3049-13, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации с изменениями на 27.08.2015;
- ✓ Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- ✓ Устава и других локальных актов ОУ.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на занятиях по физической культуре в:

- ✓ группа раннего возраста – дети от 2 до 3 лет
- ✓ младшая группа – дети с 3 до 4 лет;
- ✓ средняя группа – дети с 4 до 5 лет

и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Содержание рабочей программы включает интеграцию образовательной области

«Физическое развитие» с другими образовательными областями, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по пяти образовательным областям: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно–эстетическое и физическое развитие.

Обучение детей построено в форме увлекательной, проблемно-игровой деятельности. Построение педагогического процесса при реализации рабочей программы предполагает использование наглядно-практических методов и способов организации деятельности: наблюдений, элементарных опытов, экспериментирования, игровых проблемных ситуаций.

В основе рабочей программы лежит комплексно–тематический подход планирования с ведущей игровой деятельностью, в основу которого положена идея интеграции содержания образовательных областей, объединенных общей темой, т.к. интегрированный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности детей.

1.2. Цель и задачи реализации программы в образовательной области «Физическое развитие»

Основной *целью* представленной Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- ✓ развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- ✓ формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- ✓ создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- ✓ формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- ✓ формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей от 2 до 5 лет

В ОУ функционируют 3 группы общеразвивающей направленности, из них:

- ✓ группа раннего возраста – дети от 2 до 3 лет
- ✓ младшая группа – дети с 3 до 4 лет;
- ✓ средняя группа – дети с 4 до 5 лет.

Предельная наполняемость соответствует нормам Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в ДООУ 2.4.1.3049-13, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации с изменениями на 27.08.2015 (далее - СанПиН).

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 2-3 лет

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают.

Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать).

Держит равновесие на одной ноге в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок.

Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Неплохо ориентируется в своем теле. Развитие мелкой моторики осуществляется через доступные простейшие манипуляции со спортивным инвентарем. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы.

Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900— 1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4 – 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом

легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет направление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью). Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляются, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

1.4 Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Таким образом, целевые ориентиры программы базируются на Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, целях и задачах, обозначенных в ОП и не сопровождаются проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Планируемые результаты развития личностных качеств ребенка на промежуточном этапе освоения основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №37 Василеостровского района в разделе образовательной области «Физическое развитие», обучающимися:

Ребенок к 3 годам:

- ✓ Развито умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), есть представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- ✓ Есть представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

- ✓ Формируется представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- ✓ Дети знают упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма. Есть представление о необходимости закаливания.
- ✓ Развиты разнообразные виды движений. Умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Умеют действовать совместно. Строятся в колонну по одному, шеренгу, круг, находят свое место при построениях.
- ✓ Отталкиваются двумя ногами и правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- ✓ Умеют энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Сохраняют правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- ✓ Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.

Ребенок к 4 годам:

- ✓ Формируется представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширяются представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- ✓ Знакомы с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- ✓ Развивается умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- ✓ Формируется представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжают знакомиться с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
- ✓ Сформирована правильная осанка.
- ✓ Совершенствуются двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ Умеют ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы; перелезают с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- ✓ Умеют прыгать через короткую скакалку.
- ✓ Умеют принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- ✓ Знают построения, соблюдают дистанции во время передвижения.
- ✓ Развиваются психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
- ✓ Во всех формах организации двигательной деятельности развивается организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Ребенок к 5 годам:

- ✓ Есть представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- ✓ Сформировано представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- ✓ Знакомы с возможностями здорового человека.
- ✓ Формируется интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- ✓ Знакомы с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- ✓ Знакомы с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- ✓ Сформировано умение осознанно выполнять движения.

- ✓ Совершенствуются двигательные умения и навыки детей.
- ✓ Развиваются быстрота, сила, выносливость, гибкость.
- ✓ Умеют легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- ✓ Бегают наперегонки, с преодолением препятствий.
- ✓ Лазают по гимнастической стенке, меняя темп.
- ✓ Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- ✓ Умеют ориентироваться в пространстве.
- ✓ Помогают взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

1.5. Педагогическая диагностика

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития ребенка. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в рамках образовательной области «Физическое развитие» (Приложение 1).

Результаты диагностики используются для решения следующих задач:

- ✓ Индивидуализация образования;
- ✓ Оптимизации работы с группой детей.

В начале и конце каждого учебного года (сентябрь, май) проводится мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества.

Система педагогической диагностики в группах общеразвивающей направленности.

Цель диагностики	Комплексное оценивание качества образовательной деятельности в группе (группах) и индивидуализация траектории физического развития ребенка при достижении им целевых ориентиров Образовательной программы дошкольного образования ОУ
Диагностическая методика	«Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений» (по Е. Н. Вавиловой)
Длительность и периодичность проведения педагогической диагностики	<p><i>Сентябрь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ определение достижений, а также индивидуальные проблемы, проявлений, требующие педагогической поддержки; определение задач работы; ✓ составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми <p><i>Май:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ определение уровня сформированности социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения обучения в данной возрастной группе; ✓ оценка качества образовательной деятельности.

2.7. Примерное комплексно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год в общеразвивающей группе с 2 до 3 лет

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
СЕНТЯБРЬ						
1-2 неделя- Моя группа. Игрушки.	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.	Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. Ходьба по дорожке	Игровое упражнение «Дети»	Ползание - «Котятка ползут по дорожке Произвольное бросание мяча- «Котятка играют с мячами».	«Бегите все ко мне»	Ходьба стайкой за педагогом
		Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. Ходьба по дорожке	Игровое упражнение «Дети»	Ползание - «Котятка ползут по дорожке Произвольное бросание мяча- «Котятка играют с мячами».	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба стайкой за педагогом
3-4 неделя «Осень».	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.	Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления	ОРУ с листьями	«Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Солнышко и дождик»	Ходьба стайкой соберем листья в букет
		Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления	ОРУ «Урожай»	«Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Огуречик»	

Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячом. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

Речевое развитие: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.

Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
ОКТАБРЬ						
1-2 неделя <i>«Лесные животные осенью»</i>	Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность инициативу. Закреплять знание цвета.	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	ОРУ «Мишки»	- «Прокати мяч по дорожке». Прокатывание мяча в прямом направлении. - «Зайчик скачет по дорожке». Прыжки с продвижением вперед.	«Медведь и добрые зайчата»	Ходьба стайкой за педагогом
		Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	С мячом	- «Прокати мяч по дорожке». Прокатывание мяча в прямом направлении. - «Зайчик скачет по дорожке». Прыжки с продвижением вперед.	«Волшебная палочка»	Игровое упражнение "Что я знаю о себе"
3-4 неделя <i>«Моя семья»</i>	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, вползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление	«Дружная семья!»	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	«Найди свой дом»	Ходьба стайкой за педагогом
		Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление	Игровое упражнение без предметов	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	«Найди свой дом»	«Пойдем гулять!» Ходьба стайкой за педагогом

Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2-мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции

близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в ОУ.

Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.

Речевое развитие: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.

Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
НОЯБРЬ						
1-2 неделя «Транспорт»	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов (расстояние 25-30 см), высотой 10—15 см. всего 8 предметов. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!» (10—15 с). Повторить 2—3 раза	ОРУ «Машины»	Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5—2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через бревно.	Подвижная игра «Автомобили»	«Автомобили едут в гараж» Ходьба друг за другом
		Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов (расстояние 25-30 см), высотой 10—15 см. всего 8 предметов. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!» (10—15 с). Повторить 2—3 раза	С флажками	Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5—2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через бревно.		Ходьба друг за другом
3-4 неделя «Помогаем маме»	Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.	ОРУ с погремушками	«Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».	«Догони мяч»	Игровое упр. «Мы топаем ногами»
		Ходьба по прямой и	ОРУ с	«Ползание по извилистой		

	координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление — «прямая», «извилистая».	извилистой дорожкой.	погремушками	дорожке». «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».		
--	--	----------------------	--------------	---	--	--

Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

Речевое развитие: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.

Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
ДЕКАБРЬ						
1-2 неделя <i>Зимние забавы</i>	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым.	Ходьба обычная, ходьба на носочках («Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба.	«Здравствуй, зимушка-зима»	- Бросание мешочков с песком вдаль через веревку, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15—20 см. - Прыжки через мешочки.	Вот сидит наш пес Барбос» (№ 72).	Игра малой подвижностью и «Зимой».
		Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием ног («По сугробам»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба.			Вот сидит наш пес Барбос» (№ 72).	Игра малой подвижностью и «На санках»
3-4 неделя <i>«Новогодняя елочка»</i>	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам.	ОРУ «Новогодняя елочка»	- Ходьба по скамейке. - Прыжки в длину «Зайка прыгает через канавки».	«Волшебная палочка» (№ 46).	Игровое упражнение «Новый год»
		Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке.			«Волшебная палочка» (№ 46).	Игровое упражнение «Новый

	понятия «мягкая», «твердая».	Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам.				год»
--	------------------------------	---	--	--	--	------

Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

Речевое развитие: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.

Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку.

Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
ЯНВАРЬ						
1-2 неделя Изменения в природе зимой	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность, активность.	Обычная ходьба, ходьба-имитация. (с высоким подниманием колен, по медвежьи, в перевалочку).	Игровое упражнение «Согревалочка»	1.Подлезание под 2 дуги. 2.Бросание мяча об пол.	«Снежинки кружатся»	Пальчиковая гимнастика «Зима»
		Обычная ходьба, ходьба-имитация. (с высоким подниманием колен, по медвежьи, в перевалочку).	ОРУ со снежками	1.Подлезание под 2 дуги. 2.Бросание мяча об пол.		

3-4 неделя «Кто живёт в лесу»	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.	Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня».	ОРУ «Кто живёт в лесу»	1.Подвижная игра «Чижик» (№ 45). 2.Подвижная игра «Волшебная палочка» (№ 46). Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата» (№ 49).	Подвижная игра "Лиса и зайцы"	Игра с речевым сопровождением «Наши уточки с утра» (потешка)
	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в подлезании под шнур.	Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня».	ОРУ без предметов	-Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур - ходьба, подлезание под шнур.		

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

Речевое развитие: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.

Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/игра	
ФЕВРАЛЬ						
1-2 неделя Руковорный мир.	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности.	Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.	ОРУ с кубиком	- Ползание по твердой и мягкой дорожкам. - «Достань колокольчик»- подпрыгивание вверх.	«Мой весёлый звонкий мяч»	Игра «малой подвижности «Найди, что я

	Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей.	Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.	ОРУ без предметов	- Ползание по твердой и мягкой дорожкам. - «Достань колокольчик»- подпрыгивание вверх.		покажу» (взрослый показывает картинку, дети ходят по залу, группе находят предмет)
3-4 неделя <i>Мой папа. Праздник пап</i>	Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	ОРУ «Мы сильные»	«Меткие стрелки»- метание в горизонтальную цель в корзину. «Салют»» (Воспитатель прокатывает мячи из корзины). Дети собирают цветные мячи в корзинки. Девочки собирают красные мячи. Мальчики - синие мячи.	«Самолеты»	«Найди свой домик»
		Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.		-Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур - ходьба, подлезание под шнур.		

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

Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.

Речевое развитие: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.

Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
МАРТ						
Неделя Вот какая мама	Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по доске, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке. Бег между обручами.	ОРУ с платочком	- Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под шнур и бег за ними. 3-4 раза.	П/и «Покатки»	Игра малой подвижностью и «Весенние цветочки»
2-4 неделя Народная игрушка. Игрушки-забавы		Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке. Бег между обручами.	ОРУ «Матрешки»	- Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под шнур и бег за ними. 3-4 раза.	Игра «Встали дети в круг»	Игра с речевым сопр. "Матрешки"
	Совершенствовать умение ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Формировать чувство прекрасного и умение это замечать в окружающем.	Ходьба по извилистой дорожке Ходьба по мягкой дорожке Ходьба по узкой дорожке	ОРУ «Веселые погремушки»	Ползание по мягкой дорожке Прыжки по извилистой дорожке с продвижением вперед.	«Карусель»	Игра малой подвижностью и «Гуленьки» (Ой, люли, люли, люленьки!)
		Ходьба по извилистой дорожке Ходьба по мягкой дорожке Ходьба по узкой дорожке				

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

Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.

Речевое развитие: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.

Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			(ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
АПРЕЛЬ						
1-2 неделя Весна.	Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстниками	Ходьба друг за другом Ходьба с перешагиванием через предметы (5-6 предметов)	ОРУ «Весна пришла»	Ходьба по гимнастической скамейке Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку с кубиком	Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Игра «Найдем лягушонка».
		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	ОРУ «Зайкина зарядка» (Утром зайчика проснулся)	Ходьба по гимнастической скамейке Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку		Пальчиковая гимнастика «Кого встретили в лесу»
3-4 неделя Птицы	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал (слово, удар бубна, колокольчик) Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, выполнять бросок мяча, мешочка способом «от плеча»	Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.	ОРУ «Как в лесу красиво стало»	Прыжки в длину с места (через ручеек) – 4 раза. Бросок мяча (через ручеек) одной, затем другой рукой- 3 раза каждой рукой.	Подвижная игра «Мы топая ногами».	Ходьба в колонне по одному.
		Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.	ОРУ «Птицы»		Подвижная игра «Птички в гнездышках».	Ходьба в колонне по одному.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину,

может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.

Речевое развитие: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.

Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			(ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
МАЙ						
1 неделя Лето.	Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде.	ОРУ без предметов	Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза Прыжки из обруча в обруч.	Подвижная игра. «Найди свой цветок».	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя Растения	Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде.	ОРУ с мячиком	Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза Прыжки из обруча в обруч.	Подвижная игра «Воробышек и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «На окне в горшочке»
3 неделя Лето	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления. Вызывать удовольствие от совместных действий. Упражнять в умении подпрыгивать на месте. Развивать внимание, ловкость.	Ходьба друг за другом Ходьба с перешагиванием через предметы (5-6 предметов)	ОРУ с кубиками	«Позвони в колокольчик» - подпрыгивания вверх	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя Летние забавы	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления. Вызывать удовольствие от совместных действий. Упражнять в умении подпрыгивать на месте. Развивать внимание, ловкость.	Игровое упражнение «Ноги большие и маленькие»	ОРУ с кубиками	П/и «Сними ленточку» П/и «Остановись возле игрушки»	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.
---------------------------	--	---	----------------	--	------------------------------------	-----------------------------

Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка(на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
СЕНТЯБРЬ						
1-2 неделя- Моя группа. Игрушки.	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.	Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. Ходьба по дорожке	Игровое упражнение «Дети»	Ползание - «Котята ползут по дорожке Произвольное бросание мяча- «Котята играют с мячами».	«Бегите все ко мне»	Ходьба стайкой за педагогом
		Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. Ходьба по дорожке	Игровое упражнение «Дети»	Ползание - «Котята ползут по дорожке Произвольное бросание мяча- «Котята играют с мячами».	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба стайкой за педагогом
3-4 неделя «Осень»	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать	Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления	ОРУ с листьями	«Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Солнышко и дождик»	Ходьба стайкой соберем листья в букет

	положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.	Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления	ОРУ «Урожай»	«Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Огуречик»	
--	---	--	--------------	--	------------	--

Примерное комплексно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год в общеразвивающей группе с 3 до 4 лет

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>					<p>Физическое развитие развивать умение ходить и бегать свободно, в колоне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p>Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p>Речевое развитие: помогать детям доброжелательно обращаться друг</p>
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	

		по одному	колонне по одному		с другом. Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку
--	--	-----------	-------------------	--	--

ОКТАБРЬ (младшая группа)

<i>Содержание организованной образовательной деятельности</i>					<i>Интеграция образовательных областей</i>
<i>Темы Этапы занятия</i>	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p>					<p>Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p> <p>Социально коммуникативное развитие: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Соблюдать правила</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота	
Подвижные	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя	«Воробушки и кот»	

игры			во бору»		безопасного передвижения в помещении.
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладшки»	Речевое развитие: развивать умение общаться спокойно, без крика. Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку

НОЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.					Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Социально коммуникативное развитие: продолжать укреплять и охранять здоровье детей. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	

Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	физических упражнений. Речевое развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку, чувство ритма
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

<i>Содержание организованной образовательной деятельности</i>					<i>Интеграция образовательных областей</i>
<i>Темы Этапы занятия</i>	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>					<p>Физическое развитие: упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Социально коммуникативное развитие: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через	

				ворота	<p>Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи</p> <p>Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве (вперед, назад, верх, вниз, право, лево).</p> <p>Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку, чувство ритма. Развивать диалогическую форму речи.</p>
Подвижные игры	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,	
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

ЯНВАРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p>Физическое развитие: упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p>Социально коммуникативное развитие: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола	

	цель		поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве (вперед, назад, верх, вниз, право, лево). Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку, чувство ритма. Развивать диалогическую форму речи.
Подвиж. игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

<i>Содержание организованной образовательной деятельности</i>					<i>Интеграция образовательных областей</i>
<i>Темы Этапы занятия</i>	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	

Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Социально коммуникативное развитие: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх Речевое развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве (вперед, назад, верх, вниз, право, лево). Художественно эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под музыку, чувство ритма.
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упраж «Задуем свечи»	

МАРТ (младшая группа)

<i>Содержание организованной образовательной деятельности</i>					<i>Интеграция образовательных областей</i>
<i>Темы Этапы занятия</i>	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p><u>Физическое развитие:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><u>Социально коммуникативное развитие:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх</p> <p><u>Речевое развитие:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	
Основные виды движений	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	

					<p>налаживать контакты друг с другом</p> <p>Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве (вперед, назад, верх, вниз, право, лево).</p> <p>Художественно эстетическое развитие: чувство ритма.</p>
--	--	--	--	--	--

АПРЕЛЬ (младшая группа)

<i>Содержание организованной образовательной деятельности</i>					<i>Интеграция образовательных областей</i>
<i>Темы Этапы занятия</i>	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>Социально коммуникативное развитие: развивать активность детей в двигательной деятельности,</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу;</p> <p>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;</p> <p>3. Ползание между предметами</p>	<p>1. Ходьба по лестнице положенной на пол</p> <p>2. Прокатывание мяча в ворота.</p> <p>3. Пролезание в обруч</p> <p>4. Прыжки с продвижением вперед</p>	

			.4. Перебрасывание мяча друг другу		<p>организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.</p> <p>Познавательное развитие: формировать знания о форме, цвете</p> <p>Речевое развитие: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.</p> <p>Художественно эстетическое развитие: согласовывать ритм и темп с упражнениями, учить слушать музыку в играх.</p>
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

<i>Содержание организованной образовательной деятельности</i>					<i>Интеграция образовательных областей</i>
<i>Темы Этапы занятия</i>	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>					<p>Физическая культура: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. активность. Социально коммуникативное развитие воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Развитие речи: развивать диалогическую форму речи. Познавательное развитие: формировать знания о форме, цвете. Ориентировка в пространстве Художественно эстетическое развитие: согласовывать ритм и темп с упражнениями, учить слушать музыку в играх.
Подвижные игры	«Светофор и автомобиля»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

Примерное комплексно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год в общеразвивающей группе с 4 до 5 лет

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

<i>Содержание организованной образовательной деятельности</i>					<i>Интеграция образовательных областей</i>
<i>Темы Этапы занятия</i>	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					<p><i>Физическое развитие:</i> Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей.</p> <p><i>Социально коммуникативное развитие</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p>Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности</p> <p>Художественно эстетическое развитие:</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	

					согласовывать ритм и темп с упражнениями, учить слушать музыку в играх.
--	--	--	--	--	---

ОКТАБРЬ (средняя группа)

<i>Содержание организованной образовательной деятельности</i>					<i>Интеграция образовательных областей</i>
<i>Темы Этапы занятия</i>	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					<p>Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений.</p> <p>Социально коммуникативное развитие рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p>Речевое развитие: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p>Познавательное развитие: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Художественно эстетическое развитие: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне	

	как «мышы», чередование с обычной ходьбой			по одному	музыкальные игры.
--	---	--	--	-----------	-------------------

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений.</p> <p>Социально коммуникативное развитие рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, формировать навыки безопасного поведения во время проведения</p> <p>Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Художественно эстетическое развитие: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру (по кругу). Прыжки через бруски. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» 	
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз	

		по одному за ведущим с флажком в руках		(«в гору и с горы»)	
--	--	--	--	---------------------	--

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

<i>Содержание организованной образовательной деятельности</i>					Интеграция образовательных областей
<i>Темы Этапы занятия</i>	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p>Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений.</p> <p>Социально коммуникативное развитие рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне	«Не боюсь»	

	по одному с выполнением дыхательных упражнений	на носках с задержкой дыхания	по одному		
--	--	-------------------------------	-----------	--	--

ЯНВАРЬ (средняя группа)

<i>Содержание организованной образовательной деятельности</i>					Интеграция образовательных областей
<i>Темы Этапы занятия</i>	<i>1-я неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений.</p> <p>Социально коммуникативное развитие рассказывать о пользе массажа стопы. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> <p>Речевое развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Художественно эстетическое развитие:</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой»	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

	(босиком)		по верёвке, по косичке		учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
--	-----------	--	------------------------	--	---

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>					<p>Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений.</p> <p>Социально коммуникативное развитие учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. Учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познавательное развитие: учить определять положение предметов</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвиж-	«Считай до трёх».	«По тропинке в лес».	«Ножки мёрзнут».	«Найди и промолчи»	

ные игры	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад		в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу
-----------------	--	----------------------------	--	--	---

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				Социально коммуникативное развитие формировать навык оказания первой помощи при травме. Учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич, стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики 	

Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	активности, при обсуждении правил игры. Познавательное развитие: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p>Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений.</p> <p>Социально коммуникативное развитие учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p>Художественно эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Речевое развитие:</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	

Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p>					<p>Физическое развитие: Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей.</p> <p>Социально коммуникативное развитие формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	

Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	<p>Речевое развитие: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p> <p>Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Художественно эстетическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности в области «Физического развития» для детей дошкольного возраста

В части, формируемой участниками образовательных отношений, использована «От рождения до школы» Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой.

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (от 2 до 3 лет)

В области физического развития основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для:

- ✓ укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- ✓ развития различных видов двигательной активности;
- ✓ формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности

Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения

Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предупреждают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Содержание психолого-педагогической работы в младшей группе (3-4 года):

- ✓ **формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

- ✓ **физическая культура**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и

дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

МЛАДШАЯ ГРУППА (с 3 до 4 лет)

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.).

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельное

Содержание психолого-педагогической работы в младшей группе (3-4 года):

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и

ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

СРЕДНЯЯ ГРУППА (с 4 до 5 лет)

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.).

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельное

Содержание психолого-педагогической работы в средней группе (4-5 года):

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

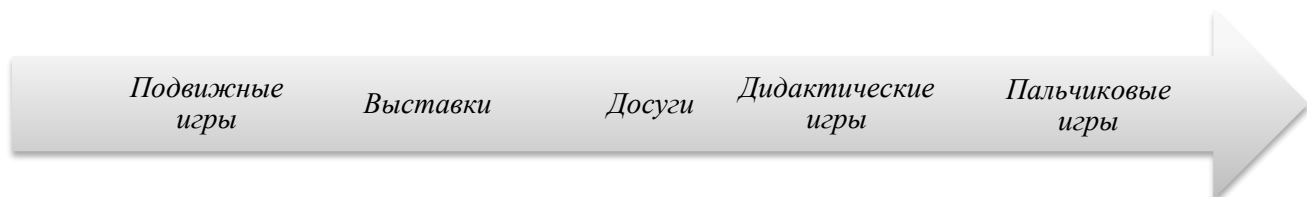
Народные игры. «У медведя во бору» и др.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Культурные практики.

Инструктор по физической культуре использует в работе с детьми разнообразные формы работы, соответствующие их возрасту, интересам, возможностям.

Все формы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

Игра — ведущий вид деятельности дошкольников, является основной формой реализации Программы, успешно используется при организации музыкально-художественной деятельности:



Вариативные формы и культурные практики дошкольников в ОУ для детей 2-5 лет

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках инструктор по физической культуре создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

- Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуговые «Здоровья и подвижных игр», физкультурные досуговые. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей.

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

- ✓ *Общеразвивающие упражнения* направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.
- ✓ *Физкультурно-оздоровительная деятельность* направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

- ✓ *Спортивно-оздоровительная деятельность* направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.
- ✓ *Физкультурно-досуговые мероприятия* направлены на формирование у детей двигательной активности, повышения самооценки, выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.
- ✓ *Физкультурные досуги и праздники* проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.3. Интеграция с другими образовательными областями

Программа предусматривает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями, такими как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Образовательная область	Задачи образовательной области
<i>Социально-коммуникативное развитие</i>	<p>Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</p> <p>Формирование умения согласовывать действия со сверстниками.</p> <p>Развитие инициативности, активности, самостоятельности в ходе совместной и индивидуальной деятельности.</p> <p>Воспитание чувство гордости за спортивные достижения России.</p> <p>Воспитание потребности ухаживать за своими вещами.</p> <p>Стимулирование стремления помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). -</p> <p>Воспитание потребности в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.</p> <p>Воспитание интереса к совместным подвижным играм.</p> <p>Воспитание стремления организовывать игры, соревнования и участвовать в них.</p> <p>Стимулирование интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Обеспечение разностороннего развития личности ребенка, развитие его волевых качеств: воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии.</p> <p>Развитие организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной активности.</p>
<i>Речевое развитие</i>	<p>Формирование диалогической речи.</p> <p>Обогащение и активизация словаря за счет проговаривания названий частей тела, действий и названий упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря.</p>

	<p>Работа над речью при проговаривании считалок, стихотворений, потешек, при проведении словесных игр.</p> <p>Формирование умения словесно описывать свое самочувствие</p> <p>Формирование умения координировать речь с движением.</p>
<i>Познавательное развитие</i>	<p>Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>Пополнение знаний о видах спорта.</p> <p>Развитие навыков ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно.</p> <p>Развитие восприятия предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p>Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</p> <p>Расширение кругозора детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе.</p> <p>Знакомство в доступной форме со сведениями из истории олимпийского движения.</p>
<i>Художественно – эстетическое развитие</i>	<p>Пополнение игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</p> <p>Развитие умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество.</p> <p>Формирование умения сочетать движения с музыкой.</p> <p>Формирование выразительности, грациозности и пластичности движений</p> <p>Развитие творчества и умения придумывать варианты игры и упражнений.</p> <p>Стимулирование к активному участию в развлечениях и праздниках.</p> <p>Создание условий для развития музыкального слуха и вкуса.</p>

2.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
 - ✓ создание психологически комфортного климата в ГБДОУ;
 - ✓ обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
 - ✓ личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
 - ✓ формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
 - ✓ диагностика и коррекция развития детей;
 - ✓ психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
 - ✓ развитие представлений и навыков здорового образа жизни
 - ✓ воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
 - ✓ формирование основ безопасности жизнедеятельности

5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	
Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	Режим - гибкий, по двум сезонным Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам, индивидуальная Оснащение спортивным инвентарем, спортивного уголка
Система двигательной активности	Утренняя гимнастика Прием детей на улице в теплое время года Физкультминутки во время совместной деятельности Совместная деятельность инструктора по ФИЗО и детей по образовательным областям «Физическое развитие» Двигательная активность на прогулке Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги, забавы, игры, хороводы, игровые упражнения
Система закаливания в режимных моментах:	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика Облегченная форма одежды; Сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); Солнечные ванны (в летнее время); Обширное умывание
Организация рационального питания	Замена продуктов для детей-аллергиков Питьевой режим
Педагогическая диагностика	Диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; диагностика развития ребенка; обследование логопедом
Профилактические мероприятия (под наблюдением врача)	Профилактика простудных заболеваний (чеснокотерапия); Вакцинация (профилактические прививки в соответствии с общероссийским календарем прививок)

Двигательный режим			
Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка			
Виды двигательной активности	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	Ответственные
Движение во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Наличие в групповых помещениях, на прогулочной площадке места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Воспитатели групп Инструктор ФК
Подвижные игры	Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями	Знание правил игры	Воспитатели Групп Инструктор ФК
Движения под	Воспитание чувств ритма,	Музыкальное	Музыкальный

музыку	умения выполнять движения под музыку	сопровождение	Руководитель
Утренняя гимнастика или гимнастика после сна	Стремление сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию. Воспитание потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК

<i>Модель двигательного режима</i>	
<i>Вид деятельности</i>	<i>Периодичность и продолжительность</i>
Подвижные игры	Ежедневно 3-5 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин
Физкультминутки	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 10-20 мин
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю 10-20 мин
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика	Ежедневно до 5 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой возрастной группе
Спортивный праздник	2 раза в год в каждой возрастной группе
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

2.4. Особенности взаимодействия с специалистами образовательного учреждения

✓ *Взаимодействие с медицинскими работниками*

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников, осуществляющих свою профессиональную деятельность по договору с ГБУЗ «Городская поликлиника № 3».

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- ✓ Физическое состояние детей посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, врач/ медицинская сестра заполняют листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.
- ✓ Профилактика заболеваний.
- ✓ Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы.

- ✓ Ведет контроль над организацией щадящего режима занятий для детей перенесших заболевания.
- ✓ Осуществляет медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.
- ✓ Оказывает помощь по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

✓ ***Взаимодействие с воспитателями групп***

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям групп по различным вопросам физического развития и воспитания детей:

- ✓ планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию; планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- ✓ оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).
- ✓ планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.
- ✓ разрабатывает и организует информационную работу с родителями.
- ✓ совместно, 2 раза в год (вначале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.
- ✓ Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физической культуре, воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает воспитателю по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

✓ ***Взаимодействие с музыкальным руководителем***

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- ✓ оказывает помощь в подборе музыкальных произведений к различным упражнениям и играм.
- ✓ совместно проведение спортивно-музыкальные праздники и развлечения.
- ✓ разучивает с детьми танцевальные движения, развивает пластику, чувство ритма.

2.5. Формы взаимодействия с семьей воспитанников

Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и образовательного учреждения, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ОУ и уважению педагогов.

Изучение состояния здоровья детей	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ОУ и семье	Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей
Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов и т.д.	Расширения представлений родителей о формах семейного досуга	Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.

Планирование работы с родителями

	Формы работы	Тема	Содержание
Сентябрь	Родительское собрание	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями
	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Физическое развитие детей»	Расширять знания родителей о возрастных особенностях физического развития детей младшего и среднего возраста
Октябрь	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей средой в ОУ
		«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей
Ноябрь	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«История мяча»	Ознакомить с играми с мячом разных народов
		«Наши привычки – привычки наших детей»	Приобщать семьи к здоровому образу жизни
Декабрь	Родительское собрание	«Движение и здоровье»	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение
	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Знакомить с лучшим опытом воспитания дошкольников в семье
		«Будь внимателен зимой»	Познакомить родителей о мерах безопасного поведения в зимний период
Январь	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«О детской одежде для зимних прогулок»	Познакомить родителей о мерах закаливания организма детей
		«Спортивный уголок дома»	Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей

Февраль	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Проводы зимы!»	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни на масленичные гуляния
		«Здоровье начинается со стопы»	Разъяснить родителям о необходимости обратить внимание на формирования установки стопы ребенка, на обувь в которой он ходит
Март	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Как уберечь ребенка от травм»	Предупреждения и профилактика детского травматизма
		«Игры на формирование правильной осанки»	Повысить компетентность родителей в физическом воспитании детей
Апрель	«День открытых дверей»		Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу в ОУ
	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих ОРЗ»	Знакомить с лучшим опытом профилактических мероприятий с дошкольников в семье
Май	Родительское собрание	«Физкультура – в детском саду»	Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу в ОУ
	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств.
		«Добро пожаловать в лето»	Повышать компетентность родителей в вопросах безопасности детей в летний период
Летний оздоровительный период	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Здравствуй лето красное»	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период
		Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья детей»	Повышать компетентность родителей в вопросах закаливания
		«Как организовать удачное лето?»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации Программы обеспечивает материально-технические условия, позволяющие реализовывать ее цели и задачи, в том числе:

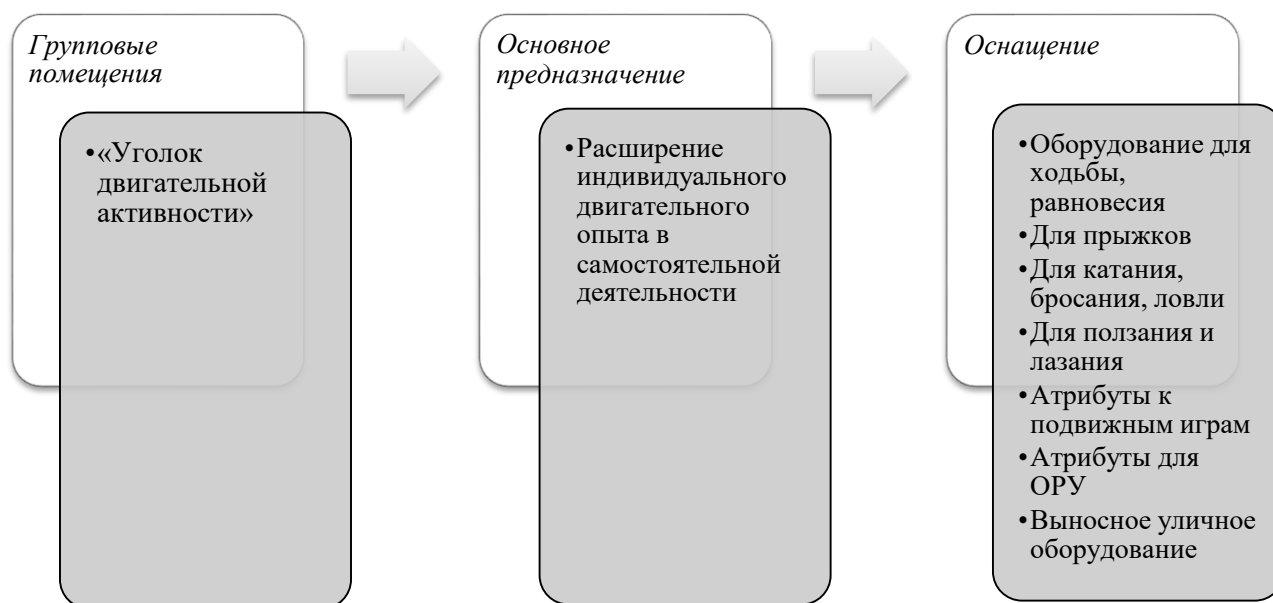
- ✓ осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- ✓ организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- ✓ использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;
- ✓ обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;
- ✓ эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;
- ✓ эффективного управления ОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в совмещенном музыкально-спортивном зале:

- ✓ Гимнастическая дорожка – 1 шт.
- ✓ Канат – 2 ш.
- ✓ Ключка детская – 4 шт.
- ✓ Коврики массажные прорезиненные
- ✓ Мячи - массажеры
- ✓ Коврики "Следы" ладоней и ступней
- ✓ Конус пластмассовый – 6 шт.
- ✓ Кубики пластмассовые – 30 шт.
- ✓ Маты гимнастические – 2 шт.
- ✓ Мешочки для метания (с гранулами/4 цвета)
- ✓ Мячики тканевые "Снежки" в упаковке – 50 (шт).
- ✓ Мяч резиновый диаметр 30 – 25 (шт).
- ✓ Мячи резиновые малый (комплект из 5 мячей различного диаметра)
- ✓ Обруч пластмассовый диаметром 35 см (25 шт.)
- ✓ Обруч пластмассовый диаметром 65 см (2 шт.)
- ✓ Палка гимнастическая – 31 шт.
- ✓ Парашют тканевый – 1 шт.
- ✓ Корзины баскетбольные – 2 шт.
- ✓ Тоннель тканевый – 3 шт.
- ✓ Флажки разноцветные – 25 (шт).
- ✓ Погремушки – 25 (шт).
- ✓ Кегли – 25 (шт).
- ✓ Скакалка – 15 шт
- ✓ Мультимедийный проектор – 1 шт
- ✓ Музыкальный центр – 1 шт
- ✓ Стойка для спортивного инвентаря – 1 шт

Оснащенность групповых помещений для реализации образовательной области «Физическое развитие»:

РППС образовательного учреждения создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.



3.2. Учебно-методическое обеспечение

Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;	«От рождения до школы»
Теплюк С. Н.	ФГОС Игры-занятия на прогулке с малышами (2-4 лет)
Борисова М. М.	ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет)
Пензулаева Л. И.	ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Степаненкова Э. Я.	ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет)
Пензулаева Л. И.	ФГОС Физическая культура в детском саду. (3-4 года)
	ФГОС Физическая культура в детском саду. (4-5 лет).
М. Ю. Карушина	Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет
	Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет
Г. А. Прохорова	Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет
Т. Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников

3.3. Структура реализации образовательного процесса

Физкультурные занятия в музыкально-спортивном зале, в каждой возрастной группе физкультурное занятие проводится 3 раза в неделю в соответствии с образовательная нагрузка рекомендуемой СанПиНом

Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности		
Возрастная группа	Количество минут в	Объем образовательной нагрузки в минутах/часах

	соответствии с СанПиН	Неделя	Год
		Количество НОД /минут	Время в минутах/часах
Группа раннего возраста	10 минут	3/30 минут	1110/18 ч. 30 м
Младшая группа	15 минут	3/ 45 минут	108 / 1140 минут
Средняя группа	20 минут	3/ 60 минут	108/ 1520 минут

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Структура физкультурного занятия в музыкально-спортивном зале.

Физкультурное занятие состоит из трех частей:

- ✓ *Вводная часть* обеспечивает организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега построении, перестроении, несложные игровые задания, общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ).
- ✓ *Основная часть*, где реализуются главные образовательные задачи. Она состоит из общеразвивающих упражнений с образовательной и развивающей динамикой на все группы мышц, подвижности позвоночника, основных видов движений (метание, лазание, прыжки) (далее – ОВД) и подвижной игры.
- ✓ *Заключительная часть* служит для обеспечения перехода от интенсивных движений к спокойным, что приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Для нее используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, подвижные игры разной интенсивности, релаксационные и дыхательные упражнения.

Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

- ✓ *Занятие тренировочного типа* направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства.
- ✓ *Тематические занятия* направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
- ✓ *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 педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

- ✓ *Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- ✓ *Контрольно-диагностические занятия* целью, которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений

3.4. Расписание организованной образовательной деятельности

<i>Группа раннего возраста</i>		
<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>
08.50 – 09.00 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура	08.50 – 09.00 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура	08.50 – 09.00 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура
<i>Младшая группа</i>		
09.00 - 09.15 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура	09.00 - 09.15 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура	09.00 - 09.15 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура
<i>Средняя группа</i>		
09.30 – 09.50 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура	09.30 – 09.50 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура	09.30 – 09.50 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура

3.5. Культурно-досуговая деятельность

<i>Месяц</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>
Сентябрь	Досуг «Вместе весело играть»	Досуг «Вместе весело играть»
Октябрь	Досуг «В гости к ёжику»	Досуг «В гости к ёжику»
Ноябрь	Досуг «Мамин день»	Досуг «Мамин день»
Декабрь	Досуг «Зимушка-зима»	Досуг «Зимушка-зима»
Январь	Досуг «Зимние забавы»	Досуг «Зимние забавы»
Февраль	Праздник «Малыши-крепыши»	Праздник «Вместе с папой – веселей»
Март	Досуг «Веселые игрушки»	Досуг «Веселые игрушки»
Апрель	Досуг «Весенний ручеек»	Досуг «Весенний ручеек»
Май	Досуг «Мы по городу гуляем»	Досуг «Мы по городу гуляем»
Летний оздоровительный период	Досуг «В гости к Солнышку»	Досуг «В гости к Солнышку»

Система оценки достижения обучающимся планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования ОУ

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 3 – 4 лет.

✓ Ходьба.

Прямое ненапряженное положение туловища и головы.

Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны).

Согласованные движения рук и ног.

Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Методика обследования. Наблюдение. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша.

✓ Бег.

Туловище прямое или немного наклонено вперед.

Выраженный момент «полета».

Свободные движения рук.

Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Методика обследования бега. Наблюдение.

✓ Лазанье.

Крепкий хват руками сверху, поочередный перехват руками рейки.

Чередующийся шаг.

Активные, уверенные движения.

Методика обследования лазанья. Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком (от пола в метрах). Закрепить сантиметровую ленту на вертикальную рейку. •

✓ Прыжки.

Тест. Прыжки в длину с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

И. п.: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.

Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.

Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

Приземление: мягко, одновременно на две ноги, согнутые в коленях.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

И. П.: небольшое приседание с наклоном туловища.

Толчок: одновременно двумя ногами.

Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.

Приземление: мягко, на две ноги одновременно, удерживается устойчивое положение (руками не касаются земли)

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб – высота 20см, мат.

✓ Метание.

Метание вдаль.

И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая (левая) рука согнута в локте.

Замах: небольшой поворот вправо (влево).

Бросок: с силой.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10 м, ширина 5 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Мешочки удобно положить в ведерки для каждого ребенка.

Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

И. П.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание).

Бросок: резкое движение рукой вверх-вниз; попадание в цель.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 80 см, на расстоянии 1 м, диаметр мишени 50 см.

Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по две попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

✓ Развития физических качеств.

Развитие ловкости и координационных способностей. «Школа мяча».

Тест. Подбрасывание и ловля мяча.

Ребенок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Броски мяча о пол и ловля его.

Ребенок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками бросает мяч о землю (диаметром 20 см), как можно большее количество раз подряд.

Методика обследования: для проведения теста, необходимо положить на пол у ног плоский зрительный ориентир (круг).

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 4 – 5 лет.

✓ Ходьба.

Прямое ненапряженное положение туловища и головы.

Свободные движения рук от плеча.

Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.

Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Методика обследования. Наблюдение.

✓ Бег.

Бег на скорость.

Небольшой наклон туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты в локтях.

Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°).

Ритмичность бега. Медленный бег.

Туловище почти вертикально.

Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.

Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Методика обследования бега. Наблюдение.

✓ Лазанье.

Цель: оценить силовые способности.

Лазание по гимнастической стенке.

Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

Ритмичность движений.

Не пропускает реек.

Методика обследования лазанья.

Наблюдение.

Фиксируется высота, преодоленная ребенком (от пола в метрах). Закрепить сантиметровую ленту на вертикальную рейку.

✓ Прыжки.

Тест. Прыжки в длину с места. Цель: оценить скоростно-силовые качества.

И. П.: ноги стоят параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отодвинуты назад.

Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх.

Полет: руки вперед вверх; туловище и ноги выпрямлены.

Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

И. П.: ноги стоят параллельно, слегка расставлены; полуприседание; руки свободно движутся назад.

Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед вверх.

Полет: ноги почти прямые; руки вверх, чуть разведены в стороны.

Приземление: одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; руки вперед — в стороны.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб – высота 25см, мат.

✓ Метание

И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди: правая рука держит предмет на уровне груди.

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; в поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед.

Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; сохранение заданного направления полета предмета.

Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

И. П.: стойка вполборота к мишени, отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, ведущая рука выдвинута вперед (прицеливание);

Замах: поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; попадание в цель.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 90см, на расстоянии 1,5 – 2 м, диаметр мишени 50см.

Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

Метание набивного мяча массой 0,5 кг. Цель: для оценки скоростно-силовых качеств.

И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.

Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.

Бросок: ступни ног не отрываются от пола.

