

Лангепасское городское муниципальное
автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №4 «Солнышко»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
ЛГ МАДОУ
«Детский сад № 4 «Солнышко»
Протокол «31» августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:
И.о. заведующего ЛГ МАДОУ
«Детский сад №4 «Солнышко»
Х.Н. Бейдиева
от «01» сентября 2022 г. № 518



Рабочая программа
по физическому воспитанию для детей от 3 до 7 (8) лет
по реализации основной и адаптированных основных образовательных программ
ЛГ МАДОУ «Детский сад №4 «Солнышко»
на 2022-2023 учебный год

Инструктор по физическому воспитанию:
Семяк В.В.
I-квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей с ОВЗ дошкольного возраста	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	14
1.2.2.	Система оценки достижения планируемых результатов	16
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	17
2.1.	Описание образовательной области «Физическое развитие»	17
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	118
2.3.	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей	120
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	122
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	123
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	128
2.7.	Иные характеристики содержания Программы	130
2.8.	Часть, Программы, формируемая участниками образовательных отношений	131
2.9.	Содержание коррекционной работы	131
2.9.1.	Специальные условия для получения образования детьми с ОВЗ	134
2.9.2.	Использование специальных образовательных программ и методов	135
2.9.3.	Осуществление квалифицированной коррекции нарушений развития детей с ОВЗ	136
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	140
3.1.	Материально-техническое обеспечение адаптированной программы для детей с ОВЗ	140
3.2.	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	140
3.3.	Распорядок и /или режим дня	141
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	143
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в группе	144
4.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	146
4.1.	Краткая презентация	146

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №4 «Солнышко» города Лангепаса. Рабочая программа реализуется посредством **основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»**, под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой; методических рекомендаций программы физического воспитания детей под редакцией Л.Д. Глазыриной; методических разработок Л.И. Пензулаевой, Э.Н. Степаненковой, Е.Н. Вареник, С.Г. Кирилловой Ю.А. Сергиенко, И.М. Новиковой, Е. И. Подольской, Н. М. Соломенниковой, Т. Г. Анисимовой, С. Н. Теплюк.

Нормативной основой рабочей программы является соответствие её федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС, приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155). Также при разработке настоящей рабочей программы педагоги опирались на такие документы как:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании».
- Конвенция о правах ребенка.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре в 2022-2023 учебном году будет проводиться во второй младшей, средних, старших и подготовительных к школе группах. Учитывая специфику работы с воспитанниками, имеющими нарушения в психоречевом развитии, основное внимание будет направлено на развитие и совершенствование физических качеств, творческой двигательной активности.

Для общеразвивающих групп №1, 4, 6, 8, 9 при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития будут использоваться разные сигналы (речевые и неречевые звуки); наглядность; совершенствование основных движений путем введения новых, сложно координированных видов, выполнения их в разных условиях, используя сочетания нескольких движений. В основном дети справляются с выполнением диагностических тестов. Для обогащения двигательной активности детей нужно будет привлекать к выполнению активных упражнений и игр.

Для регуляции поведенческих реакций, развитие таких качеств, как взаимовыручка, умение действовать в коллективе, сочувствия, здорового спортивного интереса у детей необходимо обучить координировать свои действия с действиями своих сверстников, учитывать их интересы в подвижных играх, эстафетах, соревнованиях на физкультурных развлечениях и праздниках.

В группе №5 воспитанники с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). На занятиях будет использоваться музыкальное сопровождение для сочетания движений, умения подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов.

В группе №3 воспитанники с задержкой психического развития (ЗПР). Помимо сохранения и укрепления здоровья, основные мероприятия будут направлены на создание положительного настроения на занятиях, мотивирование воспитанников на двигательную активность, используя разнообразные виды занятий, привлекательных для детей

физкультурных пособий, использовать музыкальное сопровождение и метод многократного повторения.

В группе №7 «Улыбка» комбинированной направленности (возраст от 4 до 5 лет) в работе будет использовано сочетание разнообразных видов физкультурных занятий, таких как: сюжетные, игровые, с элементами логопедических заданий.

Рабочая программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей.

1.1.1. Основные цели и задачи рабочей программы

Цель программы: *создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни. Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.*

Задачи:

- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкости, выносливости и координации);
- способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;
- воспитывать культурно-гигиенических навыков;
- продолжать формировать у воспитанников начальные представления о здоровом образе жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Принципы физического воспитания определяют деятельность физинструктора по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Данная рабочая программа построена на принципах:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение непосредственно образовательной деятельности;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

• Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

• Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима.

Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности.

- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений.

- Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительно-го восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сен-сорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеofilмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

- Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

- Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

Возрастные особенности физического развития детей 3 - 7 лет

Младшая группа

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому

бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но

постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Педагог сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д. Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Средняя группа

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела -

1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

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

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Старшая группа

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей

продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и

других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

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

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в

минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км. Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Подготовительная группа

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

Характеристика особенностей детей с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР)

Группу дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи составляют, прежде всего, дети с остаточными явлениями поражения центральной нервной системы, что обуславливает частое сочетание у них стойкого речевого дефекта с различными особенностями психической деятельности. Развитие психики ребёнка с нарушениями речи подчиняется в основном тем же закономерностям, что и развитие психики ребёнка в норме. Однако системный речевой дефект часто приводит к возникновению вторичных отклонений в умственном развитии, к своеобразному формированию психических функций (память, внимание, восприятие, мышление).

Общая характеристика речевого развития детей с ТНР

В классической литературе выделено 4 уровня, характеризующих речевой статус детей с общим недоразвитием речи (ОНР):

– первый уровень развития речи характеризуется полным или почти полным отсутствием словесных средств общения в возрасте, когда у нормально развивающихся детей речь в основном сформирована;

– на втором уровне речевого развития речевые возможности детей возрастают. Дети начинают общаться не только с помощью жестов, лепетных слов, как на первом уровне, но и с помощью достаточно постоянных, хотя и искажённых в фонетическом и грамматическом отношении речевых средств;

– третий уровень речевого развития характеризуется более или менее развёрнутой обиходной речью без грубых лексико-грамматических и фонетических отклонений. У детей отмечаются лишь отдельные пробелы в развитии фонетики, лексики и грамматического строя речи;

– для детей четвёртого уровня речевого развития характерны нередко выраженные нарушения в лексике, фонетике, грамматике, которые чаще проявляются в процессе выполнения специальных заданий.

Задержка речевого развития приводит к задержке психического развития, к отставанию в двигательной сфере, недоразвитие моторики, неуверенность в выполнении упражнений, затрудняет познавательную деятельность, ухудшает психоэмоциональное состояние.

У детей с речевой патологией при выполнении физических упражнений наблюдается несогласованность движений рук и ног, нарушение ритмической структуры движения, отсутствие плавности и четкости, дети с речевой патологией отстают от здоровых сверстников по таким проявлениям как сила, быстрота, выносливость и ловкость, им свойственна неуверенность, боязнь, низкая мотивация, неумение создать образ упражнений, а затем выполнить его.

Сохранение и укрепление здоровья особенно важны для детей с нарушениями речи. У плохо говорящих детей формируется комплекс неполноценности, появляются поведенческие отклонения, характерно недоразвитие психических процессов (внимания, памяти, мышления).

Характеристика особенностей детей с задержкой психического развития (ЗПР)

Группу компенсирующей направленности с задержкой психического развития посещают дети, испытывающие трудности в усвоении дошкольной программы, что обуславливает несвоевременное формирование школьных значимых функций, элементов учебной деятельности и препятствует достижению определенного уровня готовности к школьному обучению. У детей с ЗПР кроме системного недоразвития речи снижена познавательная активность, низкая работоспособность, повышенная истощаемость, отвлекаемость, необходима постоянная стимуляция деятельности, помощь. Отмечаются трудности переключаемости внимания. Запас знаний и представлений ниже возрастной нормы.

Задержка психического развития (*ЗПР*) - нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (*память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера*) отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста. ЗПР, как психолого-педагогический диагноз ставится только в дошкольном и младшем школьном возрасте, если к окончанию этого периода остаются признаки недоразвития психических функций, то речь идёт уже о конституциональном инфантилизме или об умственной отсталости.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы Целевые ориентиры для детей 3 – 7 лет

Младшая группа

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполнять задание воспитателя, остановиться, присесть, повернуться;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места, не менее чем на 40 см.;

- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 метра, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить, метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.;
- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой, ползать разными способами, опираясь на кисти рук;
- принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места на расстояние не менее 70 см.;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 5 метров, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, не менее 5 раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м.);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м., выполнять повороты переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

Старшая группа

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 м.), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с разбега (не менее 80 см.), с разбега (не менее 100 м.), в высоту с разбега (не менее 40 см.), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м., сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч одной рукой не менее 10 раз, в ходьбе;
- выполнять упражнения на статической и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо: равняться, размыкаться в колонне, шеренг: выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение;
- скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 1000 м.;
- кататься на самокате;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городка, бадминтон, футбол, хоккей;
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты;
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные упражнения.

Подготовительная группа

- выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель, владеть школой мяча;
- перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохранять правильную осанку;
- ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- плавать произвольно на расстояние 15 м.;
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

1.2.2 Система оценки достижения планируемых результатов

Для обследования физической подготовленности воспитанников используются диагностические тесты по методике М. А. Руновой. Целью обследования является определение усвоения программного материала по физической культуре и планирование индивидуальной работы с отстающими воспитанниками. Данная методика была принята и утверждена, как единая для всех, в работу на городском методическом объединении инструкторов по физкультуре. Включает в себя следующие тестовые упражнения:

- челночный бег 3*10 м;
- прыжок в длину с места;
- подбрасывание и ловля мяча;
- отбивание мяча о пол;
- наклон вперед из положения сидя;
- подъем туловища из положения лежа.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной области «Физическое развитие»

Содержание педагогической работы с детьми младшей группы №4 по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Во второй младшей группе №4 проводится 3 занятия в неделю (2 в зале, 1 на улице)

Месяц	Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
СЕНТЯБРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; - учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; - упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении, прыжки на двух ногах; - развивать умение действовать по сигналу; - учить энергично отталкивать мяч при отталкивании; - развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; - группироваться при лазании под шнур 				
	1-я часть Вводная	ходьба и бег в прямом направлении. Игра «пойдем в гости»	ходьба и бег «стайкой». Построение в круг	ходьба в колонне по одному, легкий бег	ходьба и бег по кругу, вокруг кубиков	ходьба и бег по кругу, вокруг кубиков
	2-я часть ОРУ	Без предметов	Без предмета	С мячом	С кубиками	С кубиками
	Основные виды движений	Ходьба между двумя линиями. Игра «Пройдем по дорожке»	Прыжки на двух ногах.	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи игрушки»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи игрушки»
	Подвижная игра	«Бегите ко мне»	Игровое задание «Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»	«Быстро в домик»
	3-я часть	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала	Игровое задание «Найдем птичку»	Ходьба в колонне по одному	«Найдем жучка»	«Найдем жучка»
О К Т	Задачи:	Упражнять в:				

		<ul style="list-style-type: none"> - сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; - развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; - прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; - энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; - ходьбе и беге с остановкой по сигналу; ползании; - ходьбе и беге по кругу, с поворотом; ползание на четвереньках 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, бег по одному, врассыпную	Ходьба и бег по кругу	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом, бег также по кругу с поворотом	
	2-я часть ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	На стульчиках	
	Основные виды движений	Равновесие «Пойдем по мостику»; прыжки через шнур	Прыжки из обруча в обруч; «прокати мяч»	Прокатывание мячей в прямом направлении; ползание между предметами	Ползание «Крокодильчики»; равновесие «Пробеги – не задень»	
	Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»	
	3-я часть	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	«Машины поехали в гараж»	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному	
НОЯБРЬ	Задачи:	Упражнять в: <ul style="list-style-type: none"> - равновесии при ходьбе ограниченной площади опоры; - приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; - ходьбе колонной с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч; - прокатывании мяча друг другу; - умение действовать по сигналу; прокатывании мяча между предметами; ползании; - равновесии 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен, бег	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен, бег	Ходьба по кругу, бег по кругу	Ходьба в колонне с выполнением задания, бег в колонне	

	2-я часть ОРУ	С обручем	С обручем	Без предметов	С флажками	
	Основные виды движений	Прыжки «Через болото»; прокатывание мячей «Точный пас»	Прыжки «Через болото»; прокатывание мячей «Точный пас»	Игровое задание «Прокати - не задень»; «Проползи – не задень»	Ползание «Паучки»; равновесие	
	Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»	
	3-я часть	Игра «Где спрятался мышонок?»	Игра «Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
ДЕКАБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге врассыпную; - сохранении устойчивого равновесия и прыжках; - ходьбе и беге с выполнением заданий; приземление на полусогнутые ноги; - прокатывании мяча; ходьбе и беге с остановкой по сигналу; - умении группироваться при лазании под дугу; прокатывании мяча между предм.; - ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную	Ходьба и бег в колонне по одному с остановками	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную	Каникулярная неделя Спортивные и музыкально - развлекательные праздники и развлечения, подвижные игры, экскурсии
	2-я часть ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках	
	Основные виды движений	Равновесие «Пройди – не задень»; прыжки «Лягушки - попрыгушки»	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат; прокатывание мячей друг другу	Прокатывание мяча между предметами, «Не упусти»; ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см)	Ползание «Жучки на бревнышке»; равновесие «Пройдем по мостику»	
Подвижные игры	«Коршун и	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и		

		птенчики»			птенчики»	
	3-я часть	Ходьба в колонне по одному, «Найдем птенчика»	Ходьба в колонне по одному	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»	
ЯНВАРЬ	Задачи:	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнения в ползании. Упражнять в: <ul style="list-style-type: none"> - сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах; - ходьбе колонной по одному; беге врассыпную; прыжках на двух ногах; - прокатывании мяча; умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; - катании мяча друг другу; ползании под дугу, не касаясь руками пола; - сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; 				
	1-я часть Вводная часть	Каникулы	Игровое упражнение «На полянке»	Ходьба вокруг кубиков (действия по сигналу)	Игровое упражнение «Лягушки и бабочки»	
	2-я часть ОРУ		С обручем	С кубиком	Без предметов	
	Основные виды движений		«Зайки - прыгуны» - прыжки	«Прокати поймай»; «Медвежата»	Ползание под дугу, не касаясь руками пола; равновесие «По тропинке»	
	Подвижная игра		«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»	
	3-я часть Малоподвижная игра		Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
	Задачи:		Упражнять в: <ul style="list-style-type: none"> - ходьбе и беге вокруг предметов, переменным шагом, врассыпную; - прыжках с продвижением вперед, с высоты и мягком приземлении; - бросании мяча через шнур, умении группироваться в лазании под дугу, равновесии 			
ФЕВРАЛЬ	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, остановка, поворот в другую сторону	Ходьба в колонне по одному, ходьба мелким шагом и с высоким подниманием	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры	Построение в одну шеренгу, ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу	

			колен. Бег		врассыпную, бег врассыпную	
	2-я часть ОРУ	С кольцом	С малым обручем	С мячом	Без предметов	
	Основные виды движений	«Перешагни – не наступи»; «С пенка на пенек» - прыжки	«Веселые воробышки» - прыжки; «Прокатывание мяча» - Ловко и быстро	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	«Под дугу» - лазание под дугу в группировке; равновесие – пройти по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше	
	Подвижная игра	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Лягушки»	
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	«Найдем лягушонка»	
МАРТ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге по кругу, врассыпную, - сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; - прыжках в длину с места, повторить прыжки между предметами; - развивать ловкость при прокатывании мяча; - развивать умение действовать по сигналу, в ползании на повышенной опоре; - бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, остановка, поворот в другую сторону, ходьба, бег	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную	Ходьба в колонне по одному, с высоким поднимание колен, бег	Ходьба в колонне по одному, с высоким поднимание колен, бег	Ходьба и бег между предметами.
	2-я часть ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С мячом	Без предметов

	Основные виды движений	ИУ: «Ровным шажком», прыжки «Змейкой»	ИУ: прыжки «Через канавку», катание мячей друг другу «Точно в руки»	ИУ: «Брось - поймай», ползание на скамейке «Муравьишки»	ИУ: «Брось - поймай», ползание на скамейке «Муравьишки»	Ползание «Медвежата». Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке
	Подвижная игра	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдем зайку»	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному
АПРЕЛЬ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге между предметами, с выполнением заданий, - прыжках через шнуры, приземлении на полусогнутые ноги - ходьбе на повышенной опоре, упражнениях с мячом - ползании на ладонях и ступнях				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег вокруг кубиков, остановка, поворот в другую сторону	Ходьба в колонне по одному, по сигналу бегут, останавливаются, ложатся	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, присед	Ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе, с подскоком	
	2-я часть ОРУ	На скамейке с кубиком	С косичкой	Без предметов	С обручем	
	Основные виды движений	Равновесие – ходьба боком на скамейке. Прыжки «Через канавку»	Прыжки из кружка в кружок; упражнение с мячом «Точный пас»	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата»	Ползание «Проползи – не задень». Равновесие «По мостику»	
	Подвижная игра	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»	
	3-я часть Малоподвижная	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

	игра					
МАЙ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге враспынную, между предметами, по сигналу; - равновесии, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; - прокатывании мяча друг другу; бросании и ловле мяча; - ползании по скамейке; лазании по наклонной лесенке				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий	Ходьба и бег между предметами в колонне по одному	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную	Ходьба в колонне по одному, семенящим шагом. Бег враспынную	
	2-я часть ОРУ	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов	
	Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры	Прыжки «Парашютисты»; прокатывание мяча	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке	Лазание на наклонную доску. Ходьба по доске	
	Подвижная игра	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»	
	3-я часть Малоподвижная игра	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
ВСЕГО					106	

Содержание педагогической работы с детьми средней группы №1 по освоению образовательной области «Физическое развитие» в средней группе №1 проводится 3 занятия в неделю (2 в зале, 1 на улице)

Месяц	Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
-------	-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------

СЕНТЯБРЬ	Задачи:	Упражнять: - в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную; - в сохранении устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры; - в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании; - в умении действовать по сигналу; - в прокатывании мяча двумя руками.				
	1-я часть Вводная	Построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; перестроение в колонну по три				
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	С обручем
	Основные виды движений	1. Упражнения в равновесии (ходьба и бег между двумя линиями в чередовании, главное не наступать на шнур). 2. прыжки на двух ногах на месте с поворотом. 3. ходьба между линиями; 4. «не пропусти мяч»; 5. «не задень»	1. прыжки на месте на двух ногах. 2. прокатывание мяча друг другу. 3. Ползание на четвереньках по прямой. 4. «Прокати обруч»; 5. «Вдоль дорожки»	1. прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2. ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками произвольно. 4. лазанье под дугу, не задевая верхнего края. 5. прыжки на двух ногах между кубиками; 6. ИУ: «Мяч через сетку», «Подбрось - поймай»	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. 3. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. 4. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. 5. прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; 6. ИУ: «Перебрось - поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки»	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. 3. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. 4. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. 5. прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; 6. ИУ: «Перебрось - поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки»

	Подвижная игра	«Найди себе пару», «Автомобили»	«Самолеты», «Найди себе пару»	«Огуречик», «Воробышки и кот»	«У медведя во бору», «Огуречик»	«У медведя во бору», «Огуречик»
	3-я часть	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Где постучали?»	«Где постучали?»
ОКТАБРЬ	Задачи:	Учить: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе; - упражнять в отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; - перебрасывать мяч через сетку; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», на носках, на пятках, высоко поднимая колено, с перешагиванием через предметы. Бег в среднем темпе 1,5 мин.				
	ОРУ	Со шнуром	С мячом	С кеглей	С кубиком	
	Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета. ИУ: «Мяч через шнур (сетку)», «Кто быстрее доберется до кегли».	1. Прокатывание мяча в прямом направлении; 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола; 3. Лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом; 4. Прыжки на двух ногах; 5. Подбрасывание мяча двумя руками. ИУ: «Прокати – не уроню», «Вдоль дорожки».	1. Подлезания под дугу, не касаясь пола; 2. Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики; 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. ИУ: «Подбрось - поймай»; «Мяч в корзину»; «Кто скорее по дорожке».	1. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах; 2. Прокатывание мячей друг другу; ИУ: «Подбрось - поймай». Эстафета «Кто быстрее».	

	Подвижные игры	«Кот и мыши»; «Найди свой цвет!»	«Цветные автомобили», «Ловишки»	«Цветные автомобили», «У медведя во бору»	«Лошадки», «Кот и мыши»	
	3 часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, где спрятано»	«Угадай, кто позвал?»	
НОЯБРЬ	Задачи:	Упражнять: - в ходьбе и беге между предметами, «змейкой», с изменением направления - в прыжках на двух ногах; - в сохранении равновесия на уменьшенной площади.				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, на пяточках, высоко поднимая колени; бег в колонне по одному, с изменением направления.				
	2-я часть ОРУ	С флажками	Без предметов	С мячом	С флажками	
	Основные виды движений	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; 2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом; 3.Прыжки на двух ногах до кубика. ИУ: «Пингвины», «Кто дальше бросит»	1.Прыжки на двух ногах через шнуры; 2.Прокатывание мячей друг другу; 3.Прыжки между предметами; 4.Перебрасывание мяча друг другу; ИУ: «Не попадись», «Догони мяч»	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками; 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; 3.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. ИУ: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; 2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом; 3.Прыжки на двух ногах до кубика. ИУ: «Пингвины», «Кто дальше бросит»	
		«Цветные			«Цветные	

	Подвижные игры	автомобили», «Самолеты»	«Найди себе пару»		автомобили», «Самолеты»	
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
ДЕКАБРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - развивать внимание при выполнении заданий в беге и ходьбе; - упражнять в сохранении равновесия по уменьшенной площади опоры; - развивать координацию и ловкость в прыжках через препятствие; - упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя. 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах (кубики или кегли); ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.				
	2-я часть ОРУ	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками	Каникулярная неделя
	Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру (равновесие); 2. Прыжки через 4 – 5 брусков; на двух ногах через 5-6 шнуров; 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу; ИУ: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит»	1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку; 2. Прокатывание мяча между предметами; 3. Бег по дорожке; ИУ: «Пружинка», «Разгладим снег»	1. Пребрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м; 2. Ползание на четвереньках по скамейке с опорой на ладони и колени; 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени; ИУ: «Кто дальше?», «Снежная карусель»	1. Ползание по скамейке на животе, хват рук с боков скамейки; 2. Ходьба боком приставным шагом по скамейке, руки за головой; 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок из обруча в обруч; ИУ: «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы»	Спортивные и музыкально - развлекательные праздники и развлечения, подвижные игры, экскурсии

	Подвижные игры	«Лиса и куры»	«Веселые снежинки»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»	
	3-я часть Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка», ходьба «змейкой» между снежками	Ходьба в колонне по одному	«Где спрятался зайка?»	Ходьба в колонне по одному	
ЯНВАРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; - упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; - формировать устойчивое равновесие по уменьшенной площади опоры; - повторить упражнения в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; - повторить игровые упражнения; 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленные в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				
	2-я часть ОРУ	Каникулы	С мячом	С косичкой	С обручем	
	Основные виды движений		1. Прыжки с гимнастической скамейки; 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м.; 3. Отбивание мяча одной рукой; 4. Прыжки на двух ногах; ИУ: «Снежная карусель», «Прыжки к елке»	1. Отбивание мяча о пол; 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; 3. Прокатывание мячей друг другу в парах (шеренгах); 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему»; 5. Прыжки на двух ногах; ИУ: «Кто дальше бросит», «Перепрыгни – не задень»	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола; 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; 3. Равновесие – ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; 4. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд.	

	Подвижная игра		«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»	
	3-я часть Малоподвижная игра		Ходьба в колонне по одному; катание друг друга на санках	Ходьба в колонне по одному в обход зала;	Ходьба в колонне по одному	
ФЕВРАЛЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; в ходьбе с изменением направления движения; - ловля мяча двумя руками - развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; - повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами; 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.				
	2-я часть ОРУ	Без предмета	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой	
	Основные виды движений	<p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке;</p> <p>2.Прыжки через бруски;</p> <p>3.Ходьба, перешагивая через набивные мячи;</p> <p>4.Прыжки через шнур, положенный вдоль зала;</p> <p>5.Перебрасывание мячей друг другу ИУ: «Змейкой» между санками», «Добрось до кегли»</p>	<p>1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, в обе стороны;</p> <p>2.Прокатывание мяча между предметами;</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу;</p> <p>4.Ходьба на носках руки на поясе ИУ: «Покружись», «Кто дальше бросит»</p>	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу;</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; с опорой на ладони и колени;</p> <p>3.Метание мешочков в вертикальную цель;</p> <p>4.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке ИУ: «Кто дальше бросит», «Найдем Снегурочку»</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;</p> <p>2.Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени;</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;</p> <p>4.Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук ИУ: «Точно в</p>	

					цель», «Туннель»	
	Подвижная игра	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробушки и автомобиль»	«Перелет птиц»	
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
МАРТ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, с выполнением задания; врассыпную, в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; - развивать ловкость при метании в цель; - закреплять умение действовать по сигналу; - упражнять в прыжках в длину с места, бросании мячей через сетку; - упражнять в ползании на животе по скамейке; 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, на пятках, обычная ходьба; переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.				
	ОРУ	Без предмета	С обручем	С мячом	С мячом	С флажками
	Основные виды движений	1.Ходьба на носках между 4-5 предметами; 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед; 3.Равновесие – ходьба по наклонной доске; 4.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку ИУ: «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю»	1.Прыжки в длину с места; 2.Перебрасывание мячей через шнур; 3.Прокатывание мяча друг другу; 4.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы ИУ: «Подбрось - поймай», «Прокати – не задень»	1.Прокатывание мяча между предметами; 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; 3.Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине; 4.Равновесие –	1.Прокатывание мяча между предметами; 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; 3.Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине; 4.Равновесие – ходьба по скамейке	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи. 2.Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 3.Прыжки через 5-6 шнуров. 4.Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. ИУ: «Перепрыгни ручеек», «Бег по

				ходьба по скамейке с мешочком на голове ИУ: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»	с мешочком на голове ИУ: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»	дорожке», «Ловкие ребята».
	Подвижная игра	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц», «Лошадка»	«Самолеты»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»
	3-я часть Малоподвижная игра	«Найди и промолчи»	«Угадай кто кричит»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдем зайку»
АПРЕЛЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; с поиском своего места в колонне; с остановкой на сигнал; между предметами; - повторить упражнения в равновесии и прыжках; - упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; - закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; - упражнять в перебрасывании мячей друг другу 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; враспынную; с изменением направления движения.				
	ОРУ	Без предмета	С кеглей	С мячом	С косичкой	
	2-я часть Основные виды движений	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны; 2.Прыжки на двух ногах через препятствия; 3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом; 4.Прыжки на двух	1.Прыжки в длину с места; 2.метание мешочков в горизонтальную цель; 3.Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча; 4.Отбивание мяча одной рукой одной рукой несколько раз подряд, и ловля его	1.Метание мешочков на дальность; 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; 3.Прыжки на двух ногах; 4.Игровые упражнения:	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; 3.Ходьба по скамейке	

		ногах через 5-6 шнуров ИУ: «Прокати и поймай», «Сбей кеглю»	двумя руками ИУ: «По дорожке», «Не задень»	«Успей поймать», «Подбрось - поймай» ИУ: «Успей поймать», «Подбрось - поймай»	приставным шагом, руки на пояс, на середине присесть, руки вперед, подняться и пройти дальше; 4.Прыжки на двух ногах между предметами ИУ: «Накинь кольцо», «Мяч через сетку»	
	Подвижная игра	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»	«Совушка», «Воробышки и автомобиль»	«Догони пару», «Совушка»	«Птички и кошка», «Догони пару»	
	3-я часть Малоподвижная игра	«Угадай, кто позвал»	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
МАЙ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; со сменой ведущего; - упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; с высоким подниманием колен; - упражнять в ползании по скамейке; - закреплять прыжки через короткую скакалку; - закрепить умение перестраиваться по ходу движения. 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег парами, врассыпную; высоко поднимая колени; ходьба «змейкой» между предметами; в полуприсяде, мелким шагом в чередовании с обычной ходьбой; с изменением направления движения прыжки через бруски; перестроение в три колонны;				
	2-я часть ОРУ	Без предмета	С кубиком	С палкой	С мячом	

	Основные виды движений	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; 2.Прыжки в длину с места; 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше; 4.Прокатывание мяча между кубиками «змейкой», выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться ИУ: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень»	1.Прыжки в длину с места через шнур; 2.Перебрасывание мячей друг другу; 3.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте; 4.Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой) ИУ: «Попади в корзину», «Подбрось - поймай».	1.Метание в вертикальную цель; 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе; 3.Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни; 4.Прыжки через короткую скакалку ИУ: «Не урони», «Не задень»	1.Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед; 3.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее; 4.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой ИУ: «Подбрось - поймай», «Кто быстрее по дорожке»	
	Подвижная игра	«Котята и щенята», «Совушка»	«Удочка», «Котята и щенята»	«Зайцы и волк», «Пробеги тихо»	«У медведя во бору», «Самолеты»	
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдем зайца», «Кто ушел»	Ходьба в колонне по одному	
Всего		106 ч.				

Содержание педагогической работы с детьми средней группы №7 по освоению образовательной области «Физическое развитие»
в средней группе №7 проводится 3 занятия в неделю (2 в зале, 1 на улице)

Месяц	Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
СЕНТЯБРЬ	Задачи:	Упражнять: - в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную; - в сохранении устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры; - в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании; - в умении действовать по сигналу; - в прокатывании мяча двумя руками.				
	1-я часть Вводная	Построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; перестроение в колонну по три				
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	С обручем
	Основные виды движений	1. Упражнения в равновесии (ходьба и бег между двумя линиями в чередовании, главное не наступать на шнур). 2. прыжки на двух ногах на месте с поворотом. 3. ходьба между линиями; 4. «не пропусти мяч»; 5. «не задень»	1. прыжки на месте на двух ногах. 2. прокатывание мяча друг другу. 3. Ползание на четвереньках по прямой. 4. «Прокати обруч»; 5. «Вдоль дорожки»	1. прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2. ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками произвольно. 4. лазанье под дугу, не задевая верхнего края. 5. прыжки на двух ногах между кубиками; 6. ИУ: «Мяч через	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. 3. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. 4. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. 5. прыжки на двух ногах, продвигаясь	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. 3. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. 4. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. 5. прыжки на двух ногах, продвигаясь

				сетку», «Подбрось - поймай»	вперед; 6. ИУ: «Перебрось - поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки»	вперед; 6. ИУ: «Перебрось - поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки»
	Подвижная игра	«Найди себе пару», «Автомобили»	«Самолеты», «Найди себе пару»	«Огуречик», «Воробышки и кот»	«У медведя во бору», «Огуречик»	«У медведя во бору», «Огуречик»
	3-я часть	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Где постучали?»	«Где постучали?»
ОКТАБРЬ	Задачи:	Учить: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе; - упражнять в отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; - перебрасывать мяч через сетку; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», на носках, на пятках, высоко поднимая колено, с перешагиванием через предметы. Бег в среднем темпе 1,5 мин.				
	ОРУ	Со шнуром	С мячом	С кеглей	С кубиком	
	Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета. ИУ: «Мяч через шнур (сетку)», «Кто быстрее доберется до кегли».	1. Прокатывание мяча в прямом направлении; 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола; 3. Лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом; 4. Прыжки на двух ногах; 5. Подбрасывание мяча двумя руками. ИУ: «Прокати – не уроню», «Вдоль дорожки».	1. Подлезания под дугу, не касаясь пола; 2. Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики; 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. ИУ: «Подбрось - поймай»; «Мяч в	1. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах; 2. Прокатывание мячей друг другу; ИУ: «Подбрось - поймай». Эстафета «Кто быстрее».	

				корзину»; «Кто скорее по дорожке».		
	Подвижные игры	«Кот и мыши»; «Найди свой цвет!»	«Цветные автомобили», «Ловишки»	«Цветные автомобили», «У медведя во бору»	«Лошадки», «Кот и мыши»	
	3 часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, где спрятано»	«Угадай, кто позвал?»	
НОЯБРЬ	Задачи:	Упражнять: - в ходьбе и беге между предметами, «змейкой», с изменением направления - в прыжках на двух ногах; - в сохранении равновесия на уменьшенной площади.				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, на пяточках, высоко поднимая колено; бег в колонне по одному, с изменением направления.				
	2-я часть ОРУ	С флажками	Без предметов	С мячом	С флажками	
	Основные виды движений	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; 2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом; 3.Прыжки на двух ногах до кубика. ИУ: «Пингвины», «Кто дальше бросит»	1.Прыжки на двух ногах через шнуры; 2.Прокатывание мячей друг другу; 3.Прыжки между предметами; 4.Перебрасывание мяча друг другу; ИУ: «Не попадись», «Догони мяч»	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками; 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; 3.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. ИУ: «Не задень,	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; 2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом; 3.Прыжки на двух ногах до кубика. ИУ: «Пингвины», «Кто дальше бросит»	

				«Передай мяч», «Догони пару».		
	Подвижные игры	«Цветные автомобили», «Самолеты»	«Найди себе пару»		«Цветные автомобили», «Самолеты»	
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
ДЕКАБРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - развивать внимание при выполнении заданий в беге и ходьбе; - упражнять в сохранении равновесия по уменьшенной площади опоры; - развивать координацию и ловкость в прыжках через препятствие; - упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя. 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах (кубики или кегли); ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.				
	2-я часть ОРУ	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками	Каникулярная неделя
	Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру (равновесие); 2. Прыжки через 4 – 5 брусков; на двух ногах через 5-6 шнуров; 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу; ИУ: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до»	1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку; 2. Прокатывание мяча между предметами; 3. Бег по дорожке; ИУ: «Пружинка», «Разгладим снег»	1. Пребрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м; 2. Ползание на четвереньках по скамейке с опорой на ладони и колени; 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени;	1. Ползание по скамейке на животе, хват рук с боков скамейки; 2. Ходьба боком приставным шагом по скамейке, руки за головой; 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок из обруча в обруч; ИУ: «Петушки»	Спортивные и музыкально-развлекательные праздники и развлечения, подвижные игры, экскурсии

		снеговика», «Кто дальше бросит»		ИУ: «Кто дальше?», «Снежная карусель»	ходят», «По снежному валу», «Снайперы»	
	Подвижные игры	«Лиса и куры»	«Веселые снежинки»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»	
	3-я часть Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка», ходьба «змейкой» между снежками	Ходьба в колонне по одному	«Где спрятался зайка?»	Ходьба в колонне по одному	
ЯНВАРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; - упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; - формировать устойчивое равновесие по уменьшенной площади опоры; - повторить упражнения в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; - повторить игровые упражнения; 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленные в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				
	2-я часть ОРУ	Каникулы	С мячом	С косичкой	С обручем	
	Основные виды движений		1. Прыжки с гимнастической скамейки; 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м.; 3. Отбивание мяча одной рукой; 4. Прыжки на двух ногах; ИУ: «Снежная карусель», «Прыжки к елке»	1. Отбивание мяча о пол; 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; 3. Прокатывание мячей друг другу в парах (шеренгах); 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежь»; 5. Прыжки на двух ногах;	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола; 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; 3. Равновесие – ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; 4. Прыжки на двух	

				ИУ: «Кто дальше бросит», «Перепрыгни – не задень»	ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд.	
	Подвижная игра		«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»	
	3-я часть Малоподвижная игра		Ходьба в колонне по одному; катание друг друга на санках	Ходьба в колонне по одному в обход зала;	Ходьба в колонне по одному	
ФЕВРАЛЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; в ходьбе с изменением направления движения; - ловля мяча двумя руками - развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; - повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами; 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.				
	2-я часть ОРУ	Без предмета	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой	
	Основные виды движений	<p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке;</p> <p>2.Прыжки через бруски;</p> <p>3.Ходьба, перешагивая через набивные мячи;</p> <p>4.Прыжки через шнур, положенный вдоль зала;</p> <p>5.Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>ИУ: «Змейкой» между санками», «Добрось до кегли»</p>	<p>1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, в обе стороны;</p> <p>2.Прокатывание мяча между предметами;</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу;</p> <p>4.Ходьба на носках руки на поясе</p> <p>ИУ: «Покружись», «Кто дальше бросит»</p>	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу;</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; с опорой на ладони и колени;</p> <p>3.Метание мешочков в вертикальную цель;</p> <p>4.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;</p> <p>2.Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени;</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;</p> <p>4.Прыжки на</p>	

				порядке ИУ: «Кто дальше бросит», «Найдем Снегурочку»	правой и левой ногое, используя взмах рук ИУ: «Точно в цель», «Туннель»	
	Подвижная игра	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробушки и автомобиль»	«Перелет птиц»	
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
МАРТ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, с выполнением задания; враспынную, в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; - развивать ловкость при метании в цель; - закреплять умение действовать по сигналу; - упражнять в прыжках в длину с места, бросании мячей через сетку; - упражнять в ползании на животе по скамейке; 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, на пятках, обычная ходьба; переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.				
	ОРУ	Без предмета	С обручем	С мячом	С мячом	С флажками
	Основные виды движений	1.Ходьба на носках между 4-5 предметами; 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед; 3.Равновесие – ходьба по наклонной доске; 4.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку ИУ: «Быстрые и	1.Прыжки в длину с места; 2.Перебрасывание мячей через шнур; 3.Прокатывание мяча друг другу; 4.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы ИУ: «Подбрось - поймай», «Прокати – не задень»	1.Прокатывание мяча между предметами; 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; 3.Ползание по скамейке с опорой на ладони и	1.Прокатывание мяча между предметами; 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; 3.Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени,	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи. 2.Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 3.Прыжки через 5-6 шнуров. 4.Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по

		ловкие», «Сбей кеглю»		колени, с мешочком на спине; 4.Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове ИУ: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»	с мешочком на спине; 4.Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове ИУ: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»	третьей рейке. Затем спуск вниз. ИУ: «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята».
	Подвижная игра	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц», «Лошадка»	«Самолеты»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»
	3-я часть Малоподвижная игра	«Найди и промолчи»	«Угадай кто кричит»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдем зайку»
АПРЕЛЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; с поиском своего места в колонне; с остановкой на сигнал; между предметами; - повторить упражнения в равновесии и прыжках; - упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; - закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; - упражнять в перебрасывании мячей друг другу 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; враспынную; с изменением направления движения.				
	ОРУ	Без предмета	С кеглей	С мячом	С косичкой	
	2-я часть Основные виды движений	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны; 2.Прыжки на двух ногах через препятствия;	1.Прыжки в длину с места; 2.метание мешочков в горизонтальную цель; 3.Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча;	1.Метание мешочков на дальность; 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; 2.Прыжки на двух	

		3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом; 4.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров ИУ: «Прокати и поймай», «Сбей кеглю»	4.Отбивание мяча одной рукой одной рукой несколько раз подряд, и ловля его двумя руками ИУ: «По дорожке», «Не задень»	3.Прыжки на двух ногах; 4.Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось - поймай» ИУ: «Успей поймать», «Подбрось - поймай»	ногах из обруча в обруч; 3.Ходьба по скамейке приставным шагом, руки на пояс, на середине присесть, руки вперед, подняться и пройти дальше; 4.Прыжки на двух ногах между предметами ИУ: «Накинь кольцо», «Мяч через сетку»	
	Подвижная игра	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»	«Совушка», «Воробышки и автомобиль»	«Догони пару», «Совушка»	«Птички и кошка», «Догони пару»	
	3-я часть Малоподвижная игра	«Угадай, кто позвал»	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
МАЙ	Задачи:	- упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; со сменой ведущего; - упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; с высоким подниманием колен; - упражнять в ползании по скамейке; - закреплять прыжки через короткую скакалку; - закрепить умение перестраиваться по ходу движения.				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег парами, враспынную; высоко поднимая колени; ходьба «змейкой» между предметами; в полуприсяде, мелким шагом в чередовании с обычной ходьбой; с изменением направления движения прыжки через бруски; перестроение в три колонны;				
	2-я часть ОРУ	Без предмета	С кубиком	С палкой	С мячом	

	Основные виды движений	<p>1.Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги;</p> <p>2.Прыжки в длину с места;</p> <p>3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше;</p> <p>4.Прокатывание мяча между кубиками «змейкой», выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться ИУ: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень»</p>	<p>1.Прыжки в длину с места через шнур;</p> <p>2.Перебрасывание мячей друг другу;</p> <p>3.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте;</p> <p>4.Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой) ИУ: «Попади в корзину», «Подбрось - поймай».</p>	<p>1.Метание в вертикальную цель;</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе;</p> <p>3.Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни;</p> <p>4.Прыжки через короткую скакалку ИУ: «Не урони», «Не задень»</p>	<p>1.Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны;</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед;</p> <p>3.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее;</p> <p>4.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой ИУ: «Подбрось - поймай», «Кто быстрее по дорожке»</p>	
	Подвижная игра	«Котята и щенята», «Совушка»	«Удочка», «Котята и щенята»	«Зайцы и волк», «Пробеги тихо»	«У медведя во бору», «Самолеты»	
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдем зайца», «Кто ушел»	Ходьба в колонне по одному	
Всего		104 ч.				

**Содержание педагогической работы с детьми старшей группы №6
по освоению образовательной области «Физическое развитие»
в старшей группе №6 проводится 3 занятия в неделю (2 в зале, 1 на улице)**

Месяц	Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
СЕНТЯБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и бег колонной по одному, в рассыпную, на носках, с высоким подниманием колен; - сохранении устойчивого равновесия, в беге до 1 мин, с изменением темпа; - прыжках вперед, в высоту, ползании по скамейке с опорой на колени и ладоши; - перебрасывании мяча, бросках мяча вверх, пролезании в обруч боком				
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на носках, бег по одному, в рассыпную	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, между предметами	Ходьба и бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, до 1 минуты	Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением темпа в чередовании	Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением темпа в чередовании
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой
	Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между предметами. 3. Перебрасывание мячей друг другу, броски о пол.	1. Прыжки на двух ногах «Достань до предмета», в высоту с места. 2. Броски малого мяча вверх двумя руками, ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. 4. Ползание на четвереньках между предметами. ИУ: «Передай мяч», «Не задень»	1. Ползание по скамейке с опорой на колени и ладоши, на предплечья и колени. 2. Ходьба по канату, боком, приставным шагом. 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 4. Перебрасывание мячей друг другу. ИУ: «Не попадись», «Мяч о	1. Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, продвигаясь вперед. ИУ: «Поймай мяч», «Будь	1. Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, продвигаясь вперед. ИУ: «Поймай мяч», «Будь

		ИУ: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику»		стенку»	ловким», «Найди свой цвет»	ловким», «Найди свой цвет»
	Подвижная игра	«Мышеловка»	«Фигуры», «Мы веселые ребята»	«Удочка», «Быстро возьми»	«Мы веселые ребята»	«Мы веселые ребята»
	3-я часть	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному, между предметами	Ходьба в колонне по одному, между кеглями	Ходьба в колонне по одному, между кеглями
ОКТАБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - беге продолжительностью до 1 минуты, повороте во время ходьбы, бег с препятствием; - ходьбе приставным шагом по скамейке, с высоким подниманием колен; - прыжках, с высоты и перебрасывании мяча, лазании в обруч; - ведении мяча правой и левой рукой, метание в цель.				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, до 1 минуты	Ходьба и бег в колонне по одному, с поворотом кругом	Ходьба в медленном темпе; быстрым, коротким, семенящим шагом. Бег враспынную	Ходьба в колонне по два, поворот через левое плечо. Ходьба и бег по одному, враспынную	
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем	
	Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, слева и справа, продвигаясь вперед.	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Броски мяча друг другу, перебрасывание от груди Ползание по скамейке на четвереньках, с переползанием через препятствия. ИУ: «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись»	1.Метание мяча в горизонтальную цель 2.Подлезание под дугу прямо и боком в группировке. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4.Ползание на четвереньках между предметами.	1.Пролезание в обруч боком в группировке. 2.Ходьба по скамейке, перешагивая через предмет на середине, на середине сесть, хлопнуть в ладоши. 3.Прыжки на двух ногах на мат	

		3.Броски мяча двумя руками друг от друга, передача мяча друг другу. ИУ: отбивание мяча		5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом. ИУ: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» эстафета	высотой 20 см, с трех шагов. 4.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. ИУ: «Посадка картофеля», «Попади в корзину»	
	Подвижные игры	«Перелет птиц», «Не попадись»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди», «Ловишки-перебежки»	
	3 часть Малоподвижная игра	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает», «Затейники»	
НОЯБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - равновесии, ходьбе с изменением направления, темпа, беге между предметами; - перебрасывании мячей в шеренге, прыжках на левой, правой ноге; - ползании по скамейке, ведении мяча между предметами, умении действовать по сигналу.				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Фигуры», дети изображают кого-либо. Ходьба и бег в рассыпную	Ходьба в колонне по одному, по сигналу поменять направление. Бег между кубиками	Ходьба и бег в колонне по одному, с ускорением и замедлением темпа, между предметами	Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Фигуры», дети изображают кого-либо. Ходьба и бег в рассыпную	
	2-я часть ОРУ	На гимнастической скамейке	Без предметов	С мячом	На гимнастической скамейке	
	Основные виды	1.Подлезание под шнур боком и прямо, не касаясь	1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге	1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед	1.Подлезание под шнур боком и прямо, не касаясь	

	движений	руками пола. 2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на левой и правой ноге до предмета. 4. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. ИУ: «Мяч о стенку»	попеременно. 2.Переползание на животе по скамейке, на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Ведение мяча, продвигаясь вперед. ИУ: «Мяч водящему», «По мостику»	шагом. 2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом. 4.Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 5.Ходьба на носках, руки за головой, между мячами. ИУ: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами»	руками пола. 2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на левой и правой ноге до предмета. 4. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. ИУ: «Мяч о стенку»	
	Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Ловишки-перебежки», «Удочка»	«Не оставайся на полу», «Ловишки с ленточками»	«Удочка»	«Пожарные на учении», «Ловишки-перебежки», «Удочка»	
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному. «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному, «Затейники»	Ходьба в колонне по одному. «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному. «У кого мяч?»	
ДЕКАБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - умении сохранить в беге правильную дистанцию, ходьбе и беге по кругу, с поворотом; - ходьбе по наклонной доске; ползании; сохранении устойчивого равновесия; - перебрасывании мяча; умении ловить мяч; лазании по гимнастической стенке.				

	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами, с соблюдением дистанции, в чередовании	Ходьба и бег в колонне по одному, с ускорением темпа, ходьба по кругу, поворот в другую сторону	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, с выполнением задания.	Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, выполнение поворотов влево, вправо	Каникулярная неделя Спортивные и музыкально - развлекательные праздники и развлечения, подвижные игры, экскурсии
	2-я часть ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	
	Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске прямо, боком, переход на скамейку, приставным шагом боком, с перешагиванием через мячи 2. Прыжки на двух ногах через бруски, между мячами. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах, в произвольной форме. ИУ: «Кто дальше бросит», «Не задень»	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 5. Прокатывание мяча большого. ИУ: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку»	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, с хлопком в ладоши, друг другу, стоя в шеренгах. 2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками за края, на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, боком приставным шагом. ИУ: «Метко в цель»	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, до верха разноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между предметами, с мешочками между колен. ИУ: «По дорожке» - ходьба	
	Подвижные игры	«Ловишки» с	«Не оставайся на	«Охотники и	«Хитрая лиса»	

		ленточками», «Мороз Красный нос»	полу», «Мороз Красный нос»	зайцы», «Смелые воробьишки»			
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному. «Сделай фигуру»	«У кого мяч?», «Найди предмет»	Ходьба в колонне по одному между предметами. «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному		
ЯНВАРЬ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге между предметами, по наклонной доске; - прыжках с ноги на ногу; в длину с места; ползании на четвереньках, прокатывании мяча головой; - забрасывании мяча в кольцо; закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах.					
	1-я часть Вводная часть	Каникулы	Ходьба и бег по кругу, взявшись за веревку, перехват в другую руку	Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий, между предметами, в рассыпную	Построение в шеренгу, колонну по одному, в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону		
	2-я часть ОРУ		С веревкой	На гимнастической скамейке	С обручем		
	Основные виды движений		1.Прыжки в длину с места. 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Броски мяча вверх, перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу. ИУ: «Кто быстрее», «Пробеги – не задень»,	1.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. 2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, с мешочком на голове.	1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек 2.Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носки другой ноги; руки за		

			катание на санках		головой. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем ноги вместе; через шнуры. 4.Ведение мяча в прямом направлении; до обозначенного времени. ИУ: «По местам», «С горки»	
	Подвижная игра		«Совушка»	«Не оставайся на полу», «Мороз Красный нос»	«Хитрая лиса»	
	3-я часть Малоподвижная игра		«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
ФЕВРАЛЬ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге враспынную, продолжительностью до 1 минуты; лазанье на гимн. стенку; - сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; - забрасывании мяча в корзину; лазании под дугу; отбивании мяча; - ходьбе по лыжне скользящим шагом, поворотах на лыжах; - метании в вертикальную цель; лазанье под палку и перешагивании через нее				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную, до 1 минуты, с изменением направления.	Построение в колонну по одному, в круг, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, враспынную с остановкой по сигналу	Построение в шеренгу, ходьба и бег между предметами, перестроение в три колонны справа от скамейки	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному, бег в среднем темпе до 1 минуты, с изменением	

		Разминка на санках и лыжах			направления движения, врассыпную	
	2-я часть ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов	
	Основные виды движений	1.Ходьба и бег по скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски; правым и левым боком. 3.Бросание мячей в корзину от груди, из-за головы. ИУ: «Точный пас», «По дорожке»	1.Прыжки в длину с места. 2.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. ИУ: «Кто дальше», «Кто быстрее»	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 2.Подлезание под палку. 3.Перешагивание через шнур. 4.Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони». 5.Ходьба на носках между кеглями, поставленные в один ряд. ИУ: «Точно в круг», «Кто дальше»	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2.Ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку; руки за головой. 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места; между предметами. 4.Отбивание мяча в ходьбе. 5.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. ИУ: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику»	
	Подвижная игра	«Охотники и зайцы», «Мороз Красный нос»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка», «Ловишки»	«Гуси - лебеди»	

	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному; между ледяными постройками	Ходьба в колонне по одному, «Найди следы зайцев»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
МАРТ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, по канату с мешочком; - перебрасывании мяча; прыжка в высоту с разбега; метании мешочков в цель; - ползании между предметами; ползании по гимнастической скамейке, в равновесии				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону; бег с поворотом, враспынную	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу; враспынную между кубиками, не задевая их	Ходьба со сменой темпа движения	Ходьба со сменой темпа движения	Перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонну по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег враспынную
	ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С кубиком	С обручем
	Основные виды движений	1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2.Прыжки из обруча в обруч; а двух ногах через набивные мячи. 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола	1.Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3.Ползание на четвереньках между предметами, по прямой. ИУ: «Ловкие ребята», «Кто быстрее»	1.Лазанье по скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»); на четвереньках. 2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше; повернуться кругом и пойти дальше. 3.Прыжки вправо и	1.Лазанье по скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»); на четвереньках. 2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше; повернуться кругом и пойти	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Равновесие-ходьба на носках между набивными мячами. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Ползание на

		посередине. ИУ: «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень»		влево через шнур, продвигаясь вперед; из обруча в обруч. ИУ: «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай»	дальше. 3.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; из обруча в обруч. ИУ: «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай»	четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. ИУ: «Прокати-сбей», «Пробеги - не задень».
	Подвижная игра	«Пожарные на учении», «Горелки»	«Медведи пчелы», «Карусель»	«Кто быстрее?»	«Кто быстрее?»	«Не оставайся на полу», «Удочка»
	3-я часть Малоподвижная игра	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему», «Летает – не летает»	Ходьба колонной по одному	«Угадай по голосу»	«Угадай по голосу»	Ходьба колонной по одному
АПРЕЛЬ	Задачи:	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в: - сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; ползании; лазанье на стенку; - прыжках и метании; прыжках с короткой скакалкой; прокатывании обруча				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу, с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой, бег врассыпную	Ходьба и бег между предметами	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий, с перешагиванием через кубики	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	
	ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов	

	<p align="center">2-я часть Основные виды движений</p>	<p>1.Ходьба по скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2.Прыжки через препятствия. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы; малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. ИУ: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне»</p>	<p>1.Прыжки с короткой скакалкой на месте, вращая ее вперед; продвигая ее вперед. 2.Покатывание обручей друг другу. 3.Пролезание в обруч прямо и боком. ИУ: «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай», эстафета «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>1.Метание мешочков в вертикальную цель, способом от плеча; правой и левой рукой. 2.Ползание по прямой, затем переползание через скамейку; на ладонях и ступнях («по-медвежь»). 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. ИУ: «Кто быстрее», «Мяч в кругу»</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; по рейке приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; через шнур вправо и влево. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс; на носках между набивными мячами, руки на пояс. ИУ: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку»</p>	
	<p>Подвижная игра</p>	<p>«Медведь и пчелы»</p>	<p>«Стой»</p>	<p>«Удочка», «Карусель»</p>	<p>«Горелки»</p>	

	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, «Кто ушел»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай чей голосок»	
МАЙ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через предметы; - сохранении равновесия на повышенной опоре; прыжках в длину; - повторить упражнения в прыжках и с мячом; - развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот; ходьба и бег враспынную	Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу с перешагиванием через шнуры, враспынную	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную	Ходьба и бег в колонне по одному, с ускорением и замедлением по команде, «Быстро в колонны»	
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
	Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед;	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях («по-медвежь»). 4.Забрасывание мяча в кольцо. 5.Лазанье под дугу. ИУ: «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо»	1.Броски мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 2.Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше; с мешочком на голове.	1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом с боков. 2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, бруски, руки на пояс 3.Прыжки на двух ногах между кеглями, попеременно на правой и левой	

		попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3.Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками. ИУ: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан»		ИУ: «Кто быстрее», «Ловкие ребята»	ноге. ИУ: «Мяч водящему», эстафета «Передача мяча в колонне»		
	Подвижная игра	«Мышеловка», «Гуси-лебеди»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Пожарные на учении», «Мышеловка»	«Караси и щука», «Не оставайся на полу»		
	3-я часть Малоподвижная игра	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному		
Всего		104 ч.					

**Содержание педагогической работы с детьми старшей группы №8
по освоению образовательной области «Физическое развитие»
в старшей группе №8 проводится 3 занятия в неделю (2 в зале, 1 на улице)**

Месяц	Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
СЕНТЯБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и бег колонной по одному, врассыпную, на носках, с высоким подниманием колен; - сохранении устойчивого равновесия, в беге до 1 мин, с изменением темпа; - прыжках вперед, в высоту, ползании по скамейке с опорой на колени и ладоши; - перебрасывании мяча, бросках мяча вверх, пролезании в обруч боком				
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на носках, бег по одному, врассыпную	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, между предметами	Ходьба и бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, до 1 минуты	Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением темпа в чередовании	Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением темпа в чередовании
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой
	Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между предметами. 3. Перебрасывание мячей друг другу, броски о пол.	1. Прыжки на двух ногах «Достань до предмета», в высоту с места. 2. Броски малого мяча вверх двумя руками, ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. 4. Ползание на четвереньках между предметами. ИУ: «Передай мяч», «Не задень»	1. Ползание по скамейке с опорой на колени и ладоши, на предплечья и колени. 2. Ходьба по канату, боком, приставным шагом. 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 4. Перебрасывание мячей друг другу. ИУ: «Не попадись», «Мяч о	1. Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, продвигаясь вперед. ИУ: «Поймай мяч», «Будь	1. Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, продвигаясь вперед. ИУ: «Поймай мяч», «Будь

		ИУ: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику»		стенку»	ловким», «Найди свой цвет»	ловким», «Найди свой цвет»
	Подвижная игра	«Мышеловка»	«Фигуры», «Мы веселые ребята»	«Удочка», «Быстро возьми»	«Мы веселые ребята»	«Мы веселые ребята»
	3-я часть	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному, между предметами	Ходьба в колонне по одному, между кеглями	Ходьба в колонне по одному, между кеглями
ОКТАБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - беге продолжительностью до 1 минуты, повороте во время ходьбы, бег с препятствием; - ходьбе приставным шагом по скамейке, с высоким подниманием колен; - прыжках, с высоты и перебрасывании мяча, лазании в обруч; - ведении мяча правой и левой рукой, метание в цель.				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, до 1 минуты	Ходьба и бег в колонне по одному, с поворотом кругом	Ходьба в медленном темпе; быстрым, коротким, семенящим шагом. Бег враспынную	Ходьба в колонне по два, поворот через левое плечо. Ходьба и бег по одному, враспынную	
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем	
	Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, слева и справа, продвигаясь вперед.	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Броски мяча друг другу, перебрасывание от груди Ползание по скамейке на четвереньках, с переползанием через препятствия. ИУ: «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись»	1.Метание мяча в горизонтальную цель 2.Подлезание под дугу прямо и боком в группировке. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4.Ползание на четвереньках между предметами.	1.Пролезание в обруч боком в группировке. 2.Ходьба по скамейке, перешагивая через предмет на середине, на середине сесть, хлопнуть в ладоши. 3.Прыжки на двух ногах на мат	

		3.Броски мяча двумя руками друг от друга, передача мяча друг другу. ИУ: отбивание мяча		5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом. ИУ: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» эстафета	высотой 20 см, с трех шагов. 4.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. ИУ: «Посадка картофеля», «Попади в корзину»	
	Подвижные игры	«Перелет птиц», «Не попадись»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди», «Ловишки-перебежки»	
	3 часть Малоподвижная игра	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает», «Затейники»	
НОЯБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - равновесии, ходьбе с изменением направления, темпа, беге между предметами; - перебрасывании мячей в шеренге, прыжках на левой, правой ноге; - ползании по скамейке, ведении мяча между предметами, умении действовать по сигналу.				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Фигуры», дети изображают кого-либо. Ходьба и бег в рассыпную	Ходьба в колонне по одному, по сигналу поменять направление. Бег между кубиками	Ходьба и бег в колонне по одному, с ускорением и замедлением темпа, между предметами	Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Фигуры», дети изображают кого-либо. Ходьба и бег в рассыпную	
	2-я часть ОРУ	На гимнастической скамейке	Без предметов	С мячом	На гимнастической скамейке	
	Основные виды	1.Подлезание под шнур боком и прямо, не касаясь	1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге	1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед	1.Подлезание под шнур боком и прямо, не касаясь	

	движений	руками пола. 2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на левой и правой ноге до предмета. 4. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. ИУ: «Мяч о стенку»	попеременно. 2.Переползание на животе по скамейке, на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Ведение мяча, продвигаясь вперед. ИУ: «Мяч водящему», «По мостику»	шагом. 2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом. 4.Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 5.Ходьба на носках, руки за головой, между мячами. ИУ: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами»	руками пола. 2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на левой и правой ноге до предмета. 4. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. ИУ: «Мяч о стенку»	
	Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Ловишки-перебежки», «Удочка»	«Не оставайся на полу», «Ловишки с ленточками»	«Удочка»	«Пожарные на учении», «Ловишки-перебежки», «Удочка»	
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному. «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному, «Затейники»	Ходьба в колонне по одному. «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному. «У кого мяч?»	
ДЕКАБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - умении сохранить в беге правильную дистанцию, ходьбе и беге по кругу, с поворотом; - ходьбе по наклонной доске; ползании; сохранении устойчивого равновесия; - перебрасывании мяча; умении ловить мяч; лазании по гимнастической стенке.				

	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами, с соблюдением дистанции, в чередовании	Ходьба и бег в колонне по одному, с ускорением темпа, ходьба по кругу, поворот в другую сторону	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, с выполнением задания.	Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, выполнение поворотов влево, вправо	Каникулярная неделя Спортивные и музыкально - развлекательные праздники и развлечения, подвижные игры, экскурсии
	2-я часть ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	
	Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске прямо, боком, переход на скамейку, приставным шагом боком, с перешагиванием через мячи 2. Прыжки на двух ногах через бруски, между мячами. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах, в произвольной форме. ИУ: «Кто дальше бросит», «Не задень»	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 5. Прокатывание мяча большого. ИУ: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку»	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, с хлопком в ладоши, друг другу, стоя в шеренгах. 2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками за края, на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, боком приставным шагом. ИУ: «Метко в цель»	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, до верха разноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между предметами, с мешочками между колен. ИУ: «По дорожке» - ходьба	
	Подвижные игры	«Ловишки» с	«Не оставайся на	«Охотники и	«Хитрая лиса»	

		ленточками», «Мороз Красный нос»	полу», «Мороз Красный нос»	зайцы», «Смелые воробьишки»		
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному. «Сделай фигуру»	«У кого мяч?», «Найди предмет»	Ходьба в колонне по одному между предметами. «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному	
ЯНВАРЬ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге между предметами, по наклонной доске; - прыжках с ноги на ногу; в длину с места; ползании на четвереньках, прокатывании мяча головой; - забрасывании мяча в кольцо; закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах.				
	1-я часть Вводная часть	Каникулы	Ходьба и бег по кругу, взявшись за веревку, перехват в другую руку	Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий, между предметами, в рассыпную	Построение в шеренгу, колонну по одному, в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	
	2-я часть ОРУ		С веревкой	На гимнастической скамейке	С обручем	
	Основные виды движений		1.Прыжки в длину с места. 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Броски мяча вверх, перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу. ИУ: «Кто быстрее», «Пробеги – не задень»,	1.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. 2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, с мешочком на голове.	1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек 2.Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носки другой ноги; руки за	

			катание на санках		головой. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем ноги вместе; через шнуры. 4.Ведение мяча в прямом направлении; до обозначенного времени. ИУ: «По местам», «С горки»	
	Подвижная игра		«Совушка»	«Не оставайся на полу», «Мороз Красный нос»	«Хитрая лиса»	
	3-я часть Малоподвижная игра		«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
ФЕВРАЛЬ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге враспынную, продолжительностью до 1 минуты; лазанье на гимн. стенку; - сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; - забрасывании мяча в корзину; лазании под дугу; отбивании мяча; - ходьбе по лыжне скользящим шагом, поворотах на лыжах; - метании в вертикальную цель; лазанье под палку и перешагивании через нее				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную, до 1 минуты, с изменением направления.	Построение в колонну по одному, в круг, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, враспынную с остановкой по сигналу	Построение в шеренгу, ходьба и бег между предметами, перестроение в три колонны справа от скамейки	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному, бег в среднем темпе до 1 минуты, с изменением	

		Разминка на санках и лыжах			направления движения, врассыпную	
	2-я часть ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов	
	Основные виды движений	1.Ходьба и бег по скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски; правым и левым боком. 3.Бросание мячей в корзину от груди, из-за головы. ИУ: «Точный пас», «По дорожке»	1.Прыжки в длину с места. 2.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. ИУ: «Кто дальше», «Кто быстрее»	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 2.Подлезание под палку. 3.Перешагивание через шнур. 4.Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони». 5.Ходьба на носках между кеглями, поставленные в один ряд. ИУ: «Точно в круг», «Кто дальше»	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2.Ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку; руки за головой. 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места; между предметами. 4.Отбивание мяча в ходьбе. 5.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. ИУ: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику»	
	Подвижная игра	«Охотники и зайцы», «Мороз Красный нос»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка», «Ловишки»	«Гуси - лебеди»	

	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному; между ледяными постройками	Ходьба в колонне по одному, «Найди следы зайцев»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
МАРТ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, по канату с мешочком; - перебрасывании мяча; прыжка в высоту с разбега; метании мешочков в цель; - ползании между предметами; ползании по гимнастической скамейке, в равновесии				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону; бег с поворотом, враспынную	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу; враспынную между кубиками, не задевая их	Ходьба со сменой темпа движения	Ходьба со сменой темпа движения	Перестроение в колонну по два (парами; ходьба в колонну по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег враспынную
	ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С кубиком	С обручем
	Основные виды движений	1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2.Прыжки из обруча в обруч; а двух ногах через набивные мячи. 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола	1.Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3.Ползание на четвереньках между предметами, по прямой. ИУ: «Ловкие ребята», «Кто быстрее»	1.Лазанье по скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»); на четвереньках. 2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше; повернуться кругом и пойти дальше. 3.Прыжки вправо и	1.Лазанье по скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»); на четвереньках. 2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше; повернуться кругом и пойти	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Равновесие-ходьба на носках между набивными мячами. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Ползание на

		посередине. ИУ: «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень»		влево через шнур, продвигаясь вперед; из обруча в обруч. ИУ: «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай»	дальше. 3.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; из обруча в обруч. ИУ: «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай»	четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. ИУ: «Прокати-сбей», «Пробеги - не задень».
	Подвижная игра	«Пожарные на учении», «Горелки»	«Медведи пчелы», «Карусель»	«Кто быстрее?»	«Кто быстрее?»	«Не оставайся на полу», «Удочка»
	3-я часть Малоподвижная игра	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему», «Летает – не летает»	Ходьба колонной по одному	«Угадай по голосу»	«Угадай по голосу»	Ходьба колонной по одному
АПРЕЛЬ	Задачи:	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в: - сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; ползании; лазанье на стенку; - прыжках и метании; прыжках с короткой скакалкой; прокатывании обруча				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу, с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой, бег врассыпную	Ходьба и бег между предметами	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий, с перешагиванием через кубики	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	
	ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов	

	<p align="center">2-я часть Основные виды движений</p>	<p>1.Ходьба по скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2.Прыжки через препятствия. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы; малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. ИУ: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне»</p>	<p>1.Прыжки с короткой скакалкой на месте, вращая ее вперед; продвигая ее вперед. 2.Покатывание обручей друг другу. 3.Пролезание в обруч прямо и боком. ИУ: «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай», эстафета «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>1.Метание мешочков в вертикальную цель, способом от плеча; правой и левой рукой. 2.Ползание по прямой, затем переползание через скамейку; на ладонях и ступнях («по-медвежь»). 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. ИУ: «Кто быстрее», «Мяч в кругу»</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; по рейке приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; через шнур вправо и влево. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс; на носках между набивными мячами, руки на пояс. ИУ: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку»</p>	
	<p align="center">Подвижная игра</p>	<p>«Медведь и пчелы»</p>	<p>«Стой»</p>	<p>«Удочка», «Карусель»</p>	<p>«Горелки»</p>	

	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, «Кто ушел»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай чей голосок»	
МАЙ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через предметы; - сохранении равновесия на повышенной опоре; прыжках в длину; - повторить упражнения в прыжках и с мячом; - развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот; ходьба и бег врассыпную	Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу с перешагиванием через шнуры, врассыпную	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную	Ходьба и бег в колонне по одному, с ускорением и замедлением по команде, «Быстро в колонны»	
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
	Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед;	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях («по-медвежь»). 4.Забрасывание мяча в кольцо. 5.Лазанье под дугу. ИУ: «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо»	1.Броски мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 2.Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше; с мешочком на голове.	1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом с боков. 2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, бруски, руки на пояс 3.Прыжки на двух ногах между кеглями, попеременно на правой и левой	

		попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3.Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками. ИУ: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан»		ИУ: «Кто быстрее», «Ловкие ребята»	ноге. ИУ: «Мяч водящему», эстафета «Передача мяча в колонне»		
	Подвижная игра	«Мышеловка», «Гуси-лебеди»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Пожарные на учении», «Мышеловка»	«Караси и щука», «Не оставайся на полу»		
	3-я часть Малоподвижная игра	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному		
Всего		105 ч.					

**Содержание педагогической работы с детьми подготовительной к школе группы
компенсирующей направленности для детей с ТНР №5 по
освоению образовательной области «Физическое развитие»
в подготовительной группе №5 проводится 3 занятия в неделю (2 в зале, 1 на улице)**

Месяц	Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
СЕНТЯБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - беге колонной по одному; умении переходить с бега на ходьбу; соблюдении дистанции; - сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; - развивать точность движений при переброске мяча; прыжках с доставанием до предмета; - упражнениях с мячом; переползании по гимнастической скамейке; - ходьбе с четким фиксированием поворотов; ползании на ладонях и коленях				
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную, с нахождением своего места в колонне по сигналу	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, бег производится в движении по сигналу	Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением темпа в чередовании
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками	С гимнастической палкой
	Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове; боком перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры;	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка, выполняется с разбега; между предметами. 2. Перебрасывание мяча через шнур другу двумя руками	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками; попеременно правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пойти дальше;	1. Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, продвигаясь

		набивные мячи. 3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы. ИУ: «Ловкие ребята», «Пингвина», «Догони свою пару»	из-за головы; снизу. 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. 4.Ползание «Крокодил». ИУ: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч»	боков; на ладонях и ступнях («по-медвежьему»). 3.Ходьба по гимнастической скамейке поднимая правую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны; поворот на середине и пройти дальше. ИУ: «Быстро передай», «Пройди не задень»	боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 3.Прыжки из обруча в обруч; на правой и левой ноге через шнуры. 4.Лазанье в обруч правым и левым боком, не задевая верхнего края обода. ИУ: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта»	вперед. ИУ: «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».
	Подвижная игра	«Ловишки»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка», «Совушка»	«Не попадись», «Фигуры»	«Мы веселые ребята»
	3-я часть	Ходьба в колонне по одному, «Вершки и корешки»	«Летает – не летает», «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному, «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, между кеглями
ОКТАБРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; с высоким подниманием колен; - упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; - развивать ловкость в упражнении с мячом; ходьбе со сменой темпа движения; - беге с преодолением препятствий; ходьбе с изменением направления движения по сигналу; - приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; - беге враспынную; в ползании на четвереньках с дополнительным заданием 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе; бег в	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения.	

			одному, по сигналу изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия	среднем темпе		
	ОРУ	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках	С мячом	
	Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, на середине присесть, руки в стороны, поднять руки и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала; на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками; переброска мячей.</p> <p>ИУ: «Перебрось —</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант); и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежь») в прямом направлении;</p> <p>4. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>ИУ: «Кто самый меткий?»,</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой, баскетбольный вариант; между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков; на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками; руки за голову.</p> <p>ИУ: «Успей выбежать», «Мяч водящему»</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед; с мешочком на спине.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами; на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на</p>	

		поймай», попадись»	«Не	«Перепрыгни — не задень»		голове, руки на пояс. ИУ: «Лягушки», «Не попадись»		
	Подвижные игры	«Перелет птиц», «Фигуры»		«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка», «Не попадись»	«Удочка», «Ловишки с ленточками»		
	3 часть	Ходьба в колонне по одному		«Эхо», ходьба в колонне по одному	«Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному, «Эхо»		
НОЯБРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; - упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом; - упражнять в ходьбе с изменением направления движения; бросании мяча друг другу; - прыжках через скакалку; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине; - ходьбе и беге «змейкой» между предметами; ведении мяча с продвижением вперед 						
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег между предметами; врассыпную;		Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук, на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками; бег врассыпную	Ходьба и бег между предметами; врассыпную;		
	2-я часть ОРУ	Без предметов		С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов		
	Основные виды движений	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет по диагонали. 2.Прыжки на двух ногах через шнур		1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и	1.Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. 2.Лазанье под дугу. 3.Ходьба на носках,	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет по диагонали. 2.Прыжки на двух		

		<p>справа и слева попеременно.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше; ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову.</p> <p>4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>ИУ: «Передай мяч», «С кочки на кочку»</p>	<p>коленях с мешочком на спине; в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p> <p>3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы; передача мяча в шеренгах.</p> <p>ИУ: Передача мяча по кругу в одну и другую сторону; «Не задень»</p>	<p>руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>4.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>5.Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении.</p> <p>ИУ.</p>	<p>ногах через шнур справа и слева попеременно.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше; ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову.</p> <p>4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>ИУ: «Передай мяч», «С кочки на кочку»</p>	
	Подвижные игры	«Фигуры»	«Фигуры», «Не оставайся на полу»	«Перелет птиц», «По местам»	«Фигуры»	

	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Летает — не летает», ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
ДЕКАБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; ходьбе с изменением темпа; - в сохранении равновесия при ходьбе боком приставным шагом, с перешагиванием; - развивать ловкость в упражнениях с мячом; в прыжках на правой и левой ноге попеременно; - повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом, ходьбу и бег по кругу с поворотом; - ползании по скамейке «по-медвежь»; прыжках и на равновесие				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег врассыпную	Ходьба и бег по кругу. на сигнал «Поворот!» все поворачиваются и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и выполняется поворот без остановки движения	Каникулярная неделя Спортивные и музыкально - развлекательные праздники и развлечения, подвижные игры, экскурсии
	2-я часть ОРУ	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	

	Основные виды движений		<p>1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; между предметами на двух ногах;</p> <p>2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4.Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>5.Ползание под дугу правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек».</p> <p>ИУ: «Пройди — не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!»</p>	<p>1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мячей в парах.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков; на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.</p> <p>4.Прыжки со скамейки на мат или коврик.</p> <p>ИУ: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди — не урони»</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову; через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>ИУ: «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи»</p>	
	Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Совушка»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля»	«Хитрая лиса»	
	3-я часть	Ходьба в колонне по	«Эхо!»	Ходьба в колонне по	«Эхо»	

	Малоподвижные игры	одному		одному		
ЯНВАРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; - развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; - упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; - развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур; - повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; - упражнять в ползании на четвереньках; упражнениях на сохранение равновесия и в прыжках 				
	1-я часть Вводная часть	Каникулы	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняются задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному	
	2-я часть ОРУ		С кубиком	Без предметов	Со скакалкой	
	Основные виды движений		<p>1.Прыжки в длину с места на мат.</p> <p>2. «Поймай мяч»; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.</p> <p>3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой; на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>ИУ: «Кто дальше</p>	<p>1.Переброска мячей друг другу.</p> <p>2.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур.</p> <p>3.Ходьба на носках, между предметами, руки на пояс.</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; на четвереньках между предметами.</p> <p>2.Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за</p>	

			бросит?», «Веселые воробышки»		голову. 3.Прыжки через короткую скакалку различными способами. 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. ИУ: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд»	
	Подвижная игра		«Совушка», «Два Мороза»	«Удочка», «Хоккеисты», катание друг друга на санках	«Паук и мухи»	
	3-я часть Малоподвижная игра		Ходьба в умеренном темпе между предметами	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	
ФЕВРАЛЬ	Задачи:	Упражнять в: - сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания; - закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; - повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; - разучить прыжки с подскоком; лазанье в обруч; лазанье на гимнастическую стенку - попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге по кругу; в метании мешочков				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной, ходьба и	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу, ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу; ходьба и бег враспынную с нахождением	

			бег врассыпную	правой и левой ногой в движении по кругу, переход на обычную ходьбу колонной по одному	своего места в колонне	
	2-я часть ОРУ	С обручем	С палкой	Без предметов	С мячом	
	Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры; между предметами попеременно на левой и правой ноге.</p> <p>4. Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч. По сигналу водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает</p>	<p>1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, двумя руками от груди.</p> <p>3. Лазанье пол дугу прямо и боком.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге.</p> <p>5. Ползание на ладонях и коленях между предметами.</p> <p>ИУ: «Гонки санок», «Пас на клюшку»</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>2. Ходьба парами по гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе; перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи; в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>ИУ: «Гонка санок», «Загони шайбу»</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p> <p>4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.</p> <p>5. Эстафета с мячом «Передал — садись»</p> <p>ИУ: «Не попадись»</p>	

		мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. ИУ: «Точная подача», «Попрыгунчики»				
	Подвижная игра	«Ключи», «Два Мороза»	«Не оставайся на земле», «Затейники»	«Не попадись», «Карусель»	«Жмурки», «Белые медведи»	
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, чей голосок?»	
МАРТ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге между предметами; ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; - в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; - повторить задание в прыжках, ползании, эстафету с мячом; - повторить ходьбу с выполнением заданий; - упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; врассыпную	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную	Перестроение в колонну по два парами; ходьба в колонну по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную

ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	С палкой	С обручем
Основные виды движений	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки; в колонне по одному с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>3.«Передача мяча в шеренге» эстафета с мячом.</p> <p>ИУ: «Лягушки в болоте»,</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола; переброска мячей в парах.</p> <p>3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола, сгруппироваться «в комочек»; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьему».</p> <p>ИУ: «Мы — веселые ребята», «Охотники и утки»</p>	<p>1.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2.Ползание в прямом направлении на четвереньках; с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют или на пояс; ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.</p> <p>ИУ: «Пас ногой», «Ловкие зайчата»</p>	<p>1.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2.Ползание в прямом направлении на четвереньках; с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют или на пояс; ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.</p> <p>ИУ: «Пас ногой», «Ловкие зайчата»</p>	<p>1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его.</p> <p>2.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>3.Равновесие-ходьба на носках между набивными мячами. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>ИУ: «Прокатись», «Пробеги - не задень»</p>
Подвижная игра	«Ключи»	«Затейники», «Тихо — громко»	«Волк во рву», «Горелки»	«Волк во рву», «Горелки»	«Не оставайся на полу», «Удочка»
3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал	Ходьба в колонне по одному за волком, который	Ходьба колонной по одному

				большее количество коз	поймал большее количество коз	
АПРЕЛЬ	Задачи:	Упражнять в: - прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу; - ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); - метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии; - повторить упражнения в ходьбе и беге; на равновесие, в прыжках, с мячом;				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу; Игра «Быстро возьми»	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в колонну по два; ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную	Игровое задание «По местам»	
	ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках	
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед; на	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». 4. Эстафета с мячом «Передал—садись». 5. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. ИУ: «Пас ногой», «Пингвины»	1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через	1. Бросание мяча в шеренгах; переброска мячей друг другу в парах. 2. Прыжки в длину с разбега; через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. ИУ: «Догони пару», «Передача мяча в	

		месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах; в парах. ИУ: «Перешагни — не задень», «С кочки на кочку»		предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед «Кто быстрее до предмета». 5.Прыжкичерез короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно. ИУ: «Пройди — не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч»	колонне»	
	Подвижная игра	«Хитрая лиса», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Горелки»	«Затейники», «Ловишки»	«Салки с ленточкой», «Лягушки в болоте», «Горелки»	
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному, «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, «Тихо — громко»	Ходьба в колонне по одному, «Великаны и гномы»	
МАЙ	Задачи:	Упражнять в: - в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку; - ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в рассыпную; - ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; - ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; - сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках; - повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнения с мячом; - повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба	Ходьба и бег в колонне по одному; с выполнением	

		ходу движения; бег врассыпную	движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную	по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег врассыпную	заданий; врассыпную	
	2-я часть ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палками	
	Основные виды движений	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу, затем продолжить ходьбу.</p> <p>2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; на двух ногах между предметами.</p> <p>3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием; верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>ИУ: «Пас на ходу», «Брось — поймай», прыжки через короткую скакалку</p>	<p>1.Прыжки в длину с места; с разбега.</p> <p>2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча;</p> <p>4.Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>5.Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>ИУ: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу»</p>	<p>1.Метание мешочков на дальность; правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</p> <p>2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>4.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».</p> <p>5.Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p> <p>ИУ: «Мяч</p>	<p>1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге.</p> <p>4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «посложившись в медвежьей».</p> <p>5.Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на</p>	

				водящему», «Кто скорее до кегли»	голове. ИУ: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»		
	Подвижная игра	«Совушка»	«Горелки», «Мышеловка»	«Воробьи и кошка», «Горелки»	«Охотники и утки», «Не оставайся на земле».		
	3-я часть Малоподвижная игра	«Великаны и гномы»	«Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному	«Летает — не летает»		
Всего:		104 ч.					

Содержание педагогической работы с детьми подготовительной к школе группы №9 по освоению образовательной области «Физическое развитие»
в подготовительной группе №9 проводится 3 занятия в неделю (2 в зале, 1 на улице)

Месяц	Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
СЕНТЯБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - беге колонной по одному; умении переходить с бега на ходьбу; соблюдении дистанции; - сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; - развивать точность движений при переброске мяча; прыжках с доставанием до предмета; - упражнениях с мячом; переползании по гимнастической скамейке; - ходьбе с четким фиксированием поворотов; ползании на ладонях и коленях				
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную, с нахождением своего места в колонне по сигналу	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, бег производится в движении по сигналу	Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением темпа в чередовании
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками	С гимнастической палкой
	Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове; боком перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; набивные мячи.	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка, выполняется с разбега; между предметами. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы; снизу.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками; попеременно правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков; на ладонях и	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пойти дальше; боком приставным	1. Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, продвигаясь вперед.

		3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы. ИУ: «Ловкие ребята», «Пингвина», «Догони свою пару»	3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. 4.Ползание «Крокодил». ИУ: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч»	ступнях («по-медвежь»). 3.Ходьба по гимнастической скамейке поднимая правую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны; поворот на середине и пройти дальше. ИУ: «Быстро передай», «Пройди не задень»	шагом, перешагивая через набивные мячи. 3.Прыжки из обруча в обруч; на правой и левой ноге через шнуры. 4.Лазанье в обруч правым и левым боком, не задевая верхнего края обода. ИУ: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта»	ИУ: «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».
	Подвижная игра	«Ловишки»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка», «Совушка»	«Не попадись», «Фигуры»	«Мы веселые ребята»
	3-я часть	Ходьба в колонне по одному, «Вершки и корешки»	«Летает – не летает», «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному, «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, между кеглями
ОКТАБРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; с высоким подниманием колен; - упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; - развивать ловкость в упражнении с мячом; ходьбе со сменой темпа движения; - беге с преодолением препятствий; ходьбе с изменением направления движения по сигналу; - приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; - беге врассыпную; в ползании на четвереньках с дополнительным заданием 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе; бег в среднем темпе	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения.	

			изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия			
	ОРУ	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках	С мячом	
	Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, на середине присесть, руки в стороны, поднять руки и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала; на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками; переброска мячей.</p> <p>ИУ: «Перебрось — поймай», «Не</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант); и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежь») в прямом направлении;</p> <p>4. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>ИУ: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой, баскетбольный вариант; между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков; на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками; руки за голову.</p> <p>ИУ: «Успей выбежать», «Мяч водящему»</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед; с мешочком на спине.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами; на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на голове, руки на</p>	

		попадись»	задень»		пояс. ИУ: «Лягушки», «Не попадись»		
	Подвижные игры	«Перелет птиц», «Фигуры»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка», «Не попадись»	«Удочка», «Ловишки с ленточками»		
	3 часть	Ходьба в колонне по одному	«Эхо», ходьба в колонне по одному	«Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному, «Эхо»		
НОЯБРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; - упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом; - упражнять в ходьбе с изменением направления движения; бросании мяча друг другу; - прыжках через скакалку; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине; - ходьбе и беге «змейкой» между предметами; ведении мяча с продвижением вперед 					
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег между предметами; врассыпную;	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук, на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками; бег врассыпную	Ходьба и бег между предметами; врассыпную;		
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов		
	Основные виды движений	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет по диагонали. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком	1.Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. 2.Лазанье под дугу. 3.Ходьба на носках, руки за головой	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет по диагонали. 2.Прыжки на двух ногах через шнур		

		<p>попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше; ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. ИУ: «Передай мяч», «С кочки на кочку»</p>	<p>на спине; в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы; передача мяча в шеренгах. ИУ: Передача мяча по кругу в одну и другую сторону; «Не задень»</p>	<p>между набивными мячами, положенными в одну линию; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4.Метание мешочков в горизонтальную цель. 5.Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении. ИУ.</p>	<p>справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше; ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. ИУ: «Передай мяч», «С кочки на кочку»</p>	
	Подвижные игры	«Фигуры»	«Фигуры», «Не оставайся на полу»	«Перелет птиц», «По местам»	«Фигуры»	
	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Летает — не летает», ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

ДЕКАБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; ходьбе с изменением темпа; - в сохранении равновесия при ходьбе боком приставным шагом, с перешагиванием; - развивать ловкость в упражнениях с мячом; в прыжках на правой и левой ноге попеременно; - повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом, ходьбу и бег по кругу с поворотом; - ползании по скамейке «по-медвежь»; прыжках и на равновесие				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег врассыпную	Ходьба и бег по кругу. на сигнал «Поворот!» все поворачиваются и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и выполняется поворот без остановки движения	Каникулярная неделя Спортивные и музыкально-развлекательные праздники и развлечения, подвижные игры, экскурсии
	2-я часть ОРУ	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	

	Основные виды движений		<p>1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; между предметами на двух ногах;</p> <p>2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4.Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>5.Ползание под дугу правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек».</p> <p>ИУ: «Пройди — не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!»</p>	<p>1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мячей в парах.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков; на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.</p> <p>4.Прыжки со скамейки на мат или коврик.</p> <p>ИУ: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди — не урони»</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову; через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>ИУ: «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи»</p>	
	Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Совушка»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля»	«Хитрая лиса»	
	3-я часть	Ходьба в колонне по	«Эхо!»	Ходьба в колонне по	«Эхо»	

	Малоподвижные игры	одному		одному		
ЯНВАРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; - развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; - упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; - развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур; - повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; - упражнять в ползании на четвереньках; упражнениях на сохранение равновесия и в прыжках 				
	1-я часть Вводная часть	Каникулы	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняются задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному	
	2-я часть ОРУ		С кубиком	Без предметов	Со скакалкой	
	Основные виды движений		<p>1. Прыжки в длину с места на мат.</p> <p>2. «Поймай мяч»; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой; на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>ИУ: «Кто дальше»</p>	<p>1. Переброска мячей друг другу.</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур.</p> <p>3. Ходьба на носках, между предметами, руки на пояс.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; на четвереньках между предметами.</p> <p>2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за</p>	

			бросит?», «Веселые воробышки»		голову. 3.Прыжки через короткую скакалку различными способами. 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. ИУ: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд»	
	Подвижная игра		«Совушка», «Два Мороза»	«Удочка», «Хоккеисты», катание друг друга на санках	«Паук и мухи»	
	3-я часть Малоподвижная игра		Ходьба в умеренном темпе между предметами	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	
ФЕВРАЛЬ	Задачи:	Упражнять в: - сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания; - закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; - повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; - разучить прыжки с подскоком; лазанье в обруч; лазанье на гимнастическую стенку - попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге по кругу; в метании мешочков				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной, ходьба и	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу, ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу; ходьба и бег враспынную с нахождением	

			бег врассыпную	правой и левой ногой в движении по кругу, переход на обычную ходьбу колонной по одному	своего места в колонне	
	2-я часть ОРУ	С обручем	С палкой	Без предметов	С мячом	
	Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры; между предметами попеременно на левой и правой ноге.</p> <p>4. Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч. По сигналу водящий передает мяч вправо, следующему</p>	<p>1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, двумя руками от груди.</p> <p>3. Лазанье пол дугу прямо и боком.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге.</p> <p>5. Ползание на ладонях и коленях между предметами.</p> <p>ИУ: «Гонки санок», «Пас на клюшку»</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>2. Ходьба парами по гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе; перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи; в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>ИУ: «Гонка санок»,</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p> <p>4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.</p> <p>5. Эстафета с мячом «Передал — садись»</p>	

		игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. ИУ: «Точная подача», «Попрыгунчики»		«Загони шайбу»	ИУ: «Не попадись»	
	Подвижная игра	«Ключи», «Два Мороза»	«Не оставайся на земле», «Затейники»	«Не попадись», «Карусель»	«Жмурки», «Белые медведи»	
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, чей голосок?»	
МАРТ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге между предметами; ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; - в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; - повторить задание в прыжках, ползании, эстафету с мячом; - повторить ходьбу с выполнением заданий; - упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; врассыпную	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба	Перестроение в колонну по два парами; ходьба в колонну по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную

				бег врассыпную	и бег врассыпную	
	ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	С палкой	С обручем
	Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки; в колонне по одному с передачей мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3.«Передача мяча в шеренге» эстафета с мячом. ИУ: «Лягушки в болоте»,	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. 2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола; переброска мячей в парах. 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола, сгруппироваться «в комочек»; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи». ИУ: «Мы — веселые ребята», «Охотники и утки»	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках; с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют или на пояс; ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. ИУ: «Пас ногой», «Ловкие зайчата»	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках; с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют или на пояс; ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. ИУ: «Пас ногой», «Ловкие зайчата»	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Равновесие-ходьба на носках между набивными мячами. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. ИУ: «Прокати-сбей», «Пробеги - не задень»
	Подвижная игра	«Ключи»	«Затейники», «Тихо — громко»	«Волк во рву», «Горелки»	«Волк во рву», «Горелки»	«Не оставайся на полу», «Удочка»
	3-я часть Малоподвижная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за волком,	Ходьба в колонне по одному за	Ходьба в колонне по одному за

	игра			который поймал большее количество коз	волком, который поймал большее количество коз	
АПРЕЛЬ	Задачи:	Упражнять в: - прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу; - ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); - метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии; - повторить упражнения в ходьбе и беге; на равновесие, в прыжках, с мячом;				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу; Игра «Быстро возьми»	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в колонну по два; ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную	Игровое задание «По местам»	
	ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках	
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура,	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». 4. Эстафета с мячом «Передал—садись». 5. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. ИУ: «Пас ногой»,	1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове,	1. Бросание мяча в шеренгах; переброска мячей друг другу в парах. 2. Прыжки в длину с разбега; через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. ИУ: «Догони пару»,	

		продвигаясь вперед; на месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах; в парах. ИУ: «Перешагни — не задень», «С кочки на кочку»	«Пингвины»	перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед «Кто быстрее до предмета». 5.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно. ИУ: «Пройди — не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч»	«Передача мяча в колонне»	
	Подвижная игра	«Хитрая лиса», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Горелки»	«Затейники», «Ловишки»	«Салки с ленточкой», «Лягушки в болоте», «Горелки»	
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному, «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, «Тихо — громко»	Ходьба в колонне по одному, «Великаны и гномы»	
МАЙ	Задачи:	Упражнять в: - в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку; - ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в рассыпную; - ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; - ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; - сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках; - повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнения с мячом; - повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу	Ходьба в колонне по одному; ходьба со	Ходьба в колонне по одному; по сигналу	Ходьба и бег в колонне по одному;	

		перестроение в пары по ходу движения; бег врассыпную	сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную	ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег врассыпную	с выполнением заданий; врассыпную	
	2-я часть ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палками	
	Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу, затем продолжить ходьбу.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием; верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>ИУ: «Пас на ходу», «Брось — поймай», прыжки через короткую скакалку</p>	<p>1. Прыжки в длину с места; с разбега.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча;</p> <p>4. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>5. Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>ИУ: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу»</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность; правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>4. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».</p> <p>5. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьи».</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом,</p>	

				ИУ: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли»	с мешочком на голове. ИУ: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»		
	Подвижная игра	«Совушка»	«Горелки», «Мышеловка»	«Воробьи и кошка», «Горелки»	«Охотники и утки», «Не оставайся на земле».		
	3-я часть Малоподвижная игра	«Великаны и гномы»	«Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному	«Летает — не летает»		
Всего:		106 ч.					

Содержание педагогической работы с детьми разновозрастной группы компенсирующей направленности для детей с ЗПР №3 по освоению образовательной области «Физическое развитие»
в разновозрастной группе №3 проводится 3 занятия в неделю (2 в зале, 1 на улице)

Месяц	Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
СЕНТЯБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - беге колонной по одному; умении переходить с бега на ходьбу; соблюдении дистанции; - сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; - развивать точность движений при переброске мяча; прыжках с доставанием до предмета; - упражнениях с мячом; переползании по гимнастической скамейке; - ходьбе с четким фиксированием поворотов; ползании на ладонях и коленях				
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную, с нахождением своего места в колонне по сигналу	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, бег производится в движении по сигналу	Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением темпа в чередовании
	2-я часть ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками	С гимнастической палкой
	Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове; боком перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры;	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка, выполняется с разбега; между предметами. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками; попеременно правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пойти дальше;	1. Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, продвигаясь

		набивные мячи. 3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы. ИУ: «Ловкие ребята», «Пингвина», «Догони свою пару»	из-за головы; снизу. 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. 4.Ползание «Крокодил». ИУ: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч»	боков; на ладонях и ступнях («по-медвежь»). 3.Ходьба по гимнастической скамейке поднимая правую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны; поворот на середине и пройти дальше. ИУ: «Быстро передай», «Пройди не задень»	боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 3.Прыжки из обруча в обруч; на правой и левой ноге через шнуры. 4.Лазанье в обруч правым и левым боком, не задевая верхнего края обода. ИУ: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта»	вперед. ИУ: «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».
	Подвижная игра	«Ловишки»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка», «Совушка»	«Не попадись», «Фигуры»	«Мы веселые ребята»
	3-я часть	Ходьба в колонне по одному, «Вершки и корешки»	«Летает – не летает», «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному, «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, между кеглями
ОКТАБРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; с высоким подниманием колен; - упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; - развивать ловкость в упражнении с мячом; ходьбе со сменой темпа движения; - беге с преодолением препятствий; ходьбе с изменением направления движения по сигналу; - приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; - беге враспынную; в ползании на четвереньках с дополнительным заданием 				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе; бег в	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения.	

			одному, по сигналу изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия	среднем темпе		
	ОРУ	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках	С мячом	
	Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, на середине присесть, руки в стороны, поднять руки и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала; на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками; переброска мячей.</p> <p>ИУ: «Перебрось —</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант); и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежь») в прямом направлении;</p> <p>4. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>ИУ: «Кто самый меткий?»,</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой, баскетбольный вариант; между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков; на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками; руки за голову.</p> <p>ИУ: «Успей выбежать», «Мяч водящему»</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед; с мешочком на спине.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами; на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на</p>	

		поймай», попадись»	«Не	«Перепрыгни — не задень»		голове, руки на пояс. ИУ: «Лягушки», «Не попадись»		
	Подвижные игры	«Перелет птиц», «Фигуры»		«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка», «Не попадись»	«Удочка», «Ловишки с ленточками»		
	3 часть	Ходьба в колонне по одному		«Эхо», ходьба в колонне по одному	«Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному, «Эхо»		
НОЯБРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; - упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом; - упражнять в ходьбе с изменением направления движения; бросании мяча друг другу; - прыжках через скакалку; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине; - ходьбе и беге «змейкой» между предметами; ведении мяча с продвижением вперед 						
	1-я часть Вводная часть	Ходьба и бег между предметами; врассыпную;		Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук, на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками; бег врассыпную	Ходьба и бег между предметами; врассыпную;		
	2-я часть ОРУ	Без предметов		С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов		
	Основные виды движений	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет по диагонали. 2.Прыжки на двух ногах через шнур		1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и	1.Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. 2.Лазанье под дугу. 3.Ходьба на носках,	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет по диагонали. 2.Прыжки на двух		

		<p>справа и слева попеременно.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше; ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову.</p> <p>4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>ИУ: «Передай мяч», «С кочки на кочку»</p>	<p>коленях с мешочком на спине; в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p> <p>3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы; передача мяча в шеренгах.</p> <p>ИУ: Передача мяча по кругу в одну и другую сторону; «Не задень»</p>	<p>руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>4.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>5.Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении.</p> <p>ИУ.</p>	<p>ногах через шнур справа и слева попеременно.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше; ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову.</p> <p>4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>ИУ: «Передай мяч», «С кочки на кочку»</p>	
	Подвижные игры	«Фигуры»	«Фигуры», «Не оставайся на полу»	«Перелет птиц», «По местам»	«Фигуры»	

	3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Летает — не летает», ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
ДЕКАБРЬ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; ходьбе с изменением темпа; - в сохранении равновесия при ходьбе боком приставным шагом, с перешагиванием; - развивать ловкость в упражнениях с мячом; в прыжках на правой и левой ноге попеременно; - повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом, ходьбу и бег по кругу с поворотом; - ползании по скамейке «по-медвежь»; прыжках и на равновесие				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег врассыпную	Ходьба и бег по кругу. на сигнал «Поворот!» все поворачиваются и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и выполняется поворот без остановки движения	Каникулярная неделя Спортивные и музыкально - развлекательные праздники и развлечения, подвижные игры, экскурсии
	2-я часть ОРУ	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	

	Основные виды движений		<p>1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; между предметами на двух ногах;</p> <p>2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4.Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>5.Ползание под дугу правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек».</p> <p>ИУ: «Пройди — не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!»</p>	<p>1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мячей в парах.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков; на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.</p> <p>4.Прыжки со скамейки на мат или коврик.</p> <p>ИУ: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди — не урони»</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову; через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>ИУ: «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи»</p>	
	Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Совушка»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля»	«Хитрая лиса»	
	3-я часть	Ходьба в колонне по	«Эхо!»	Ходьба в колонне по	«Эхо»	

	Малоподвижные игры	одному		одному		
ЯНВАРЬ	Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; - развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; - упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; - развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур; - повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; - упражнять в ползании на четвереньках; упражнениях на сохранение равновесия и в прыжках 				
	1-я часть Вводная часть	Каникулы	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняются задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному	
	2-я часть ОРУ		С кубиком	Без предметов	Со скакалкой	
	Основные виды движений		<p>1.Прыжки в длину с места на мат.</p> <p>2. «Поймай мяч»; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.</p> <p>3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой; на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>ИУ: «Кто дальше</p>	<p>1.Переброска мячей друг другу.</p> <p>2.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур.</p> <p>3.Ходьба на носках, между предметами, руки на пояс.</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; на четвереньках между предметами.</p> <p>2.Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за</p>	

			бросит?», «Веселые воробышки»		голову. 3.Прыжки через короткую скакалку различными способами. 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. ИУ: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд»	
	Подвижная игра		«Совушка», «Два Мороза»	«Удочка», «Хоккеисты», катание друг друга на санках	«Паук и мухи»	
	3-я часть Малоподвижная игра		Ходьба в умеренном темпе между предметами	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	
ФЕВРАЛЬ	Задачи:	Упражнять в: - сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания; - закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; - повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; - разучить прыжки с подскоком; лазанье в обруч; лазанье на гимнастическую стенку - попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге по кругу; в метании мешочков				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной, ходьба и	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу, ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу; ходьба и бег враспынную с нахождением	

			бег врассыпную	правой и левой ногой в движении по кругу, переход на обычную ходьбу колонной по одному	своего места в колонне	
	2-я часть ОРУ	С обручем	С палкой	Без предметов	С мячом	
	Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры; между предметами попеременно на левой и правой ноге.</p> <p>4. Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч. По сигналу водящий передает мяч вправо, следующему</p>	<p>1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, двумя руками от груди.</p> <p>3. Лазанье пол дугу прямо и боком.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге.</p> <p>5. Ползание на ладонях и коленях между предметами.</p> <p>ИУ: «Гонки санок», «Пас на клюшку»</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>2. Ходьба парами по гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе; перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи; в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>ИУ: «Гонка санок»,</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p> <p>4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.</p> <p>5. Эстафета с мячом «Передал — садись»</p>	

		игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. ИУ: «Точная подача», «Попрыгунчики»		«Загони шайбу»	ИУ: «Не попадись»	
	Подвижная игра	«Ключи», «Два Мороза»	«Не оставайся на земле», «Затейники»	«Не попадись», «Карусель»	«Жмурки», «Белые медведи»	
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, чей голосок?»	
МАРТ	Задачи:	Упражнять в: - ходьбе и беге между предметами; ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; - в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; - повторить задание в прыжках, ползании, эстафету с мячом; - повторить ходьбу с выполнением заданий; - упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; врассыпную	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба	Перестроение в колонну по два парами; ходьба в колонну по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную

				бег врассыпную	и бег врассыпную	
	ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	С палкой	С обручем
	Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки; в колонне по одному с передачей мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3.«Передача мяча в шеренге» эстафета с мячом. ИУ: «Лягушки в болоте»,	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. 2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола; переброска мячей в парах. 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола, сгруппироваться «в комочек»; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи». ИУ: «Мы — веселые ребята», «Охотники и утки»	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках; с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют или на пояс; ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. ИУ: «Пас ногой», «Ловкие зайчата»	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках; с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют или на пояс; ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. ИУ: «Пас ногой», «Ловкие зайчата»	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Равновесие-ходьба на носках между набивными мячами. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. ИУ: «Прокатись», «Пробеги - не задень»
	Подвижная игра	«Ключи»	«Затейники», «Тихо — громко»	«Волк во рву», «Горелки»	«Волк во рву», «Горелки»	«Не оставайся на полу», «Удочка»
	3-я часть Малоподвижная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за волком,	Ходьба в колонне по одному за	Ходьба в колонне по одному за

	игра			который поймал большее количество коз	волком, который поймал большее количество коз	
АПРЕЛЬ	Задачи:	Упражнять в: - прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу; - ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); - метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии; - повторить упражнения в ходьбе и беге; на равновесие, в прыжках, с мячом;				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу; Игра «Быстро возьми»	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в колонну по два; ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную	Игровое задание «По местам»	
	ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках	
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура,	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». 4. Эстафета с мячом «Передал—садись». 5. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. ИУ: «Пас ногой»,	1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове,	1. Бросание мяча в шеренгах; переброска мячей друг другу в парах. 2. Прыжки в длину с разбега; через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. ИУ: «Догони пару»,	

		продвигаясь вперед; на месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах; в парах. ИУ: «Перешагни — не задень», «С кочки на кочку»	«Пингвины»	перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед «Кто быстрее до предмета». 5.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно. ИУ: «Пройди — не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч»	«Передача мяча в колонне»	
	Подвижная игра	«Хитрая лиса», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Горелки»	«Затейники», «Ловишки»	«Салки с ленточкой», «Лягушки в болоте», «Горелки»	
	3-я часть Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному, «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, «Тихо — громко»	Ходьба в колонне по одному, «Великаны и гномы»	
МАЙ	Задачи:	Упражнять в: - в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку; - ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в рассыпную; - ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; - ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; - сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках; - повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнения с мячом; - повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре				
	1-я часть Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу	Ходьба в колонне по одному; ходьба со	Ходьба в колонне по одному; по сигналу	Ходьба и бег в колонне по одному;	

		перестроение в пары по ходу движения; бег врассыпную	сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную	ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег врассыпную	с выполнением заданий; врассыпную	
	2-я часть ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палками	
	Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу, затем продолжить ходьбу.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием; верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>ИУ: «Пас на ходу», «Брось — поймай», прыжки через короткую скакалку</p>	<p>1. Прыжки в длину с места; с разбега.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча;</p> <p>4. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>5. Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>ИУ: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу»</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность; правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>4. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».</p> <p>5. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьи».</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом,</p>	

				ИУ: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли»	с мешочком на голове. ИУ: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»		
	Подвижная игра	«Совушка»	«Горелки», «Мышеловка»	«Воробьи и кошка», «Горелки»	«Охотники и утки», «Не оставайся на земле».		
	3-я часть Малоподвижная игра	«Великаны и гномы»	«Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному	«Летает — не летает»		
Всего:		104 ч.					

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Формы работы по реализации основных задач по разделу «Физическое развитие»

Выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы, к которым относятся:*

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. *К словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. *К практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

- Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

- Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

- Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

- Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

- С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

- Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка, приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Средства, используемые в работе инструктора по физической культуре:

Оборудование для организованной образовательной деятельности:

- батут;
- сенсорная тропа;
- вестибулярный тренажер;
- доска для ходьбы;
- интерактивный пол;
- спортивные игры;
- спортивные комплексы («Юниор», «Геркулес»);
- тактильная дорожка;
- клюшки хоккейные;

- канат для перетягивания;
- ракетки для большого тенниса;
- коврики для аэробики;
- мячи для игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- лыжи;
- скакалки;
- мобильные баскетбольные стойки;
- ворота;
- обручи гимнастические.

2.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей

К группе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения.

Группа дошкольников с ОВЗ неоднородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

В настоящее время выделяется несколько категорий детей с нарушениями развития:

- дети с нарушениями слуха (неслышащие и слабослышащие), первичное нарушение носит сенсорный характер — нарушено слуховое восприятие, вследствие поражения слухового анализатора;

- дети с нарушениями зрения (незрячие, слабовидящие), первичное нарушение носит сенсорный характер, страдает зрительное восприятие, вследствие органического поражения зрительного анализатора;

- дети с тяжелыми нарушениями речи, первичным дефектом является недоразвитие речи;

- дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, первичным нарушением являются двигательные расстройства, вследствие органического поражения двигательных центров коры головного мозга;

- дети с задержкой психического развития, их характеризует замедленный темп формирования высших психических функций, вследствие слабо выраженных органических поражений центральной нервной системы (ЦНС);

- дети с нарушениями интеллектуального развития, первичное нарушение — органическое поражение головного мозга, обуславливающее нарушения высших познавательных процессов;

- дети с нарушениями развития аутистического спектра, представляющие собой полиморфную группу, характеризующуюся различными клиническими симптомами и психолого-педагогическими особенностями — нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков, аффективные проблемы становления активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой;

- дети с комплексными (сложными) нарушениями развития, у которых сочетаются два и более первичных (сенсорное, двигательное, речевое, интеллектуальное) нарушений, например, слабослышащие с детским церебральным параличом, слабовидящие с задержкой психического развития и др. Степень выраженности нарушений различна, поэтому выделены три уровня психического развития детей с комплексными нарушениями, что определяет специфику психолого-педагогической работы.

Имеющиеся у детей отклонения приводят к нарушению умственной работоспособности, недостаткам общей и мелкой моторики, трудностям во взаимодействии с окружающим миром, изменению способов коммуникации и средств общения,

недостаточности словесного опосредствования, в частности — вербализации, искажению познания окружающего мира, бедности социального опыта, изменению в становлении личности. Наличие первичного нарушения оказывает влияние на весь ход дальнейшего развития. Каждая категория детей с различными психическими, физическими нарушениями в развитии помимо общих закономерностей развития имеет специфические психолого-педагогические особенности, отличающие одну категорию детей от другой, которые необходимо учитывать при определении коррекционной работы с ними в интеграционном образовательном пространстве.

Значительную по численности группу детей составляют дети с нерезко выраженными, а следовательно, трудно выявляемыми отклонениями в развитии двигательной, сенсорной или интеллектуальной сферы. Группа детей с минимальными либо парциальными нарушениями полиморфна и может быть представлена следующими вариантами:

- дети с минимальными нарушениями слуха;
- дети с минимальными нарушениями зрения, в том числе с косоглазием и амблиопией;
- дети с нарушениями речи (дислалия, минимальные дизартрические расстройства, закрытая ринолалия, дисфония, заикание, полтерн, тахилалия, брадилалия, нарушения лексико-грамматического строя, нарушения фонематического восприятия);
- дети с легкой задержкой психического развития (конституциональной, соматогенной, психогенной);
- педагогически запущенные дети;
- дети — носители негативных психических состояний (утомляемость, психическая напряженность, тревожность, фрустрация, нарушения сна, аппетита) соматогенной или церебрально-органической природы без нарушений интеллектуального развития (часто боляющие, посттравматики, аллергики, с компенсированной и субкомпенсированной гидроцефалией, с цереброэндокринными состояниями);
- дети с психопатоподобными формами поведения (по типу аффективной возбудимости, истероидности, психастении и др.);
- дети с нарушенными формами поведения органического генеза (гиперактивность, синдром дефицита внимания);
- дети с психогениями (неврозами);
- дети с начальным проявлением психических заболеваний (шизофрения, ранний детский аутизм, эпилепсия);
- дети с легкими проявлениями двигательной патологии церебрально-органической природы;
- дети, имеющие асинхронию созревания отдельных структур головного мозга или нарушения их функционального или органического генеза (в том числе по типу минимальной мозговой дисфункции).

В последнее время в дошкольные учреждения поступают дети после кохлеарной имплантации, которым также необходима специальная помощь при организации педагогической работы.

Категорию детей с минимальными и парциальными нарушениями психического развития целесообразно рассматривать как самостоятельную категорию, занимающую промежуточное положение между «нормальным» и «нарушенным» развитием, и обозначить ее как «группу риска». Качественные своеобразия и глубина нарушений, имеющих у детей, таковы, что для них не требуется создавать специализированные учреждения, однако они нуждаются в организации своевременной коррекционной помощи с целью предотвращения дальнейшего усложнения данных проблем.

В настоящее время контингент воспитанников массовых дошкольных учреждений составляют как дети с нормальным ходом психического развития, так и с различными вариантами психического дизонтогенеза, поэтому необходимо переосмысление сложившейся практики обучения и воспитания и определение наиболее оптимальных путей

в осуществлении индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи детям с ОВЗ с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие» в группах компенсирующей направленности регламентируется учебным планом, схемой распределения непосредственно-образовательной деятельности и осуществляется в процессе НОД - основной формы организации музыкальной деятельности детей, в ходе которой наиболее эффективно и целенаправленно осуществляется процесс физического развития детей.

Занятия проводятся два раза в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице. Длительность занятий 25- 30 минут, в зависимости от возраста воспитанников. Выбор формы проведения занятия зависит от вида и содержания занятия и возраста детей. Форма организации НОД – групповая, подгрупповая.

Все занятия строятся в форме сотрудничества, дети становятся активными участниками музыкально-образовательного процесса. Учет качества усвоения программного материала осуществляется внешним контролем со стороны педагога- музыкального руководителя и нормативным способом. В целях проведения коррекционной работы проводится пошаговый контроль, обладающий обучающим эффектом.

Физкультурные занятия построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи. Вводная часть (2-6 мин) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением. Основная часть (12 – 20 мин) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру. Заключительная часть (2-5 мин). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенностью организации образовательной деятельности по программе «От рождения до школы» является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса по физическому развитию выступает образовательная ситуация, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности и проходит в виде:

- игровой деятельности по физической культуре (подвижные игры разной интенсивности);
- элементов спортивных игр и упражнений;
- игровых заданий в форме круговой тренировки в основных видах движения;
- игровых заданий в традиционной форме, учебно - тренирующего характера;
- игровых сюжетных заданий, построенных на любых физических упражнениях, органично сочетаемых с сюжетом;
- игровых заданий комплексного характера (интегрированные с другими видами деятельности);
- игровых заданий – соревнований, построенных на эстафетах;
- игровых заданий с использованием мини-тренажеров.
- утренней гимнастики разных видов;
- физкультурных минуток;

- активного отдыха: физкультурных развлечений, праздников, дней здоровья;
- индивидуальной работы с детьми, имеющими различный уровень развития физических качеств;
- спортивных и подвижных игр.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в двигательной деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. В детском саду регулярно проходят спортивные развлечения и досуги: «День знаний», «В гостях у Светофора», «Бравые солдаты», «Быть здоровыми хотим» «Азбука Здоровья», День здоровья, веселые старты, квесты и др.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, сочинять, двигаться и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду осуществляются в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные игры;
- элементы спортивных игр;
- рассматривание альбомов о спорте и спортсменах;
- самостоятельная деятельность в спортивном уголке;
- хороводные игры;
- пальчиковые игры и воспроизведение элементов массажа;
- самостоятельная двигательная деятельность по выбору детей;

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитатель соблюдает ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Физкультурно-оздоровительный проект «За здоровьем в детский сад»

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья дошкольников путем организации совместной работы педагогов и родителей.

Задачи проекта:

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;
- Способствовать активному вовлечению семей воспитанников в образовательное пространство детского сада и привлечению их к сотрудничеству в вопросах развития детей.

План реализации проекта

Таблица №1

Содержание работы	Срок
<u>Подготовительный этап</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Подбор и изучение методической литературы. • Разработка конспектов познавательных тематических занятий, сценария тематического кукольного театра. • Подбор художественной детской литературы, иллюстраций, альбомов, фотографий о спорте, дидактических игр о ЗОЖ. • Подбор стихотворений, пословиц о спорте. • Родительское собрание «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год». • Анкетирование родителей «Физическая культура и оздоровление». 	Сентябрь – октябрь 2022 г.
<u>Основной этап</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Консультации для родителей: • «Подготовка одежды к занятиям по физкультуре в зале и на воздухе»; • «Физическое воспитание ребёнка в семье»; • «Мяч – полезная игрушка»; • «Папа, мама закаляйтесь вместе с нами»; • «Дыхательная гимнастика»; • «Влияние спортивных привычек на здоровье ребёнка»; • Буклет «Правильная осанка»; • Брошюра «Упражнение для профилактики осанки и плоскостопия»; • «Подвижные игры на свежем воздухе». • Спортивные праздники, развлечения: • «Неделя здоровья» • Выставка рисунков «Мы со спортом очень дружим», «Мы здоровью скажем ДА!» • «Азбука здоровья» - физкультурный досуг • «Дружная семейка» - совместное развлечение с родителями • «Юные защитники Отечества» - спортивно-музыкальный праздник с родителями 	В течение учебного года (ежемесячно)
<ul style="list-style-type: none"> • Участие в городской Спартакиаде среди дошкольников города Лангепаса • «Мама, папа, я – спортивная семья» - совместный с родителями спортивный праздник • «Веселые старты» 	Октябрь – май

<ul style="list-style-type: none"> • Летняя спортивная олимпиада • Занятие с использованием ИКТ «Что мы знаем о здоровом образе жизни» • Семейный дневник здоровья «Здоровый ребенок – улыбающийся ребенок» 	
<u>Заключительный этап</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов реализованного проекта • Подготовка материала для размещения на сайте ДОУ 	Май

Ожидаемые результаты:

Родители:

- Обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности;
- повышение интереса к жизни детского сада;
- повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей.

Дети:

- Снижение уровня заболевания;
- повышение уровня физической подготовленности;
- осознание необходимости физкультуры, спорта и здорового образа жизни;
- активное участие воспитанников в городских мероприятиях.

Физкультурно-оздоровительный проект «Навстречу ГТО»

Цель проекта: приобщение к здоровому образу жизни, развитие физической культуры и формирование интереса к спорту воспитанников, родителей, педагогов через систему мероприятий в условиях внедрения ВФСК «ГТО».

Задачи:

1. Обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
2. Провести информационную кампанию о значимости внедрения комплекса ГТО среди детей, их родителей и сотрудников ДОУ;
3. Совершенствовать физические способности и двигательные навыки детей, подготовить к успешной сдаче норм ГТО.

Ожидаемые результаты:

1. Положительная динамика развития физических качеств, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.
2. Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.
3. Повышение уровня компетентности педагогов и родителей в вопросах внедрения ГТО в дошкольных учреждениях.
4. Дети узнают, что такое комплекс ГТО, какие нормативы необходимо выполнять и как это правильно делать.
5. Дети получают представления о разных видах спорта, о том, какие спортивные сооружения есть в нашем городе, о достижениях спортсменов Ханты-Мансийского автономного округа, о комплексе ГТО.
6. Созданы условия для формирования привычки к здоровому образу жизни детей, педагогов, родителей, а именно: - пополнен фонд методических, наглядно-иллюстративных материалов, инвентарь; - введены практические программы для развития физических качеств.

7. Более 75% воспитанников примут участие в сдаче норм ГТО.

План реализации проекта:

Таблица №2

СРОКИ	СОДЕРЖАНИЕ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ	
Подготовительный этап			
Работа с педагогами			
Сентябрь – октябрь 2022г.	Консультация для педагогов «Что такое ГТО»	Инструктор по ФК	
	Оформление родительских уголков в группах с размещением материалов по теме ГТО	Инструктор по ФК	
	Выступление на ГПС «Современные технологии физического воспитания детей в ДОУ»	Инструктор по ФК	
	Работа с детьми		
	Мониторинг физического развития воспитанников	Инструктор по ФК	
	Беседа с детьми «Здоровый образ жизни»	Инструктор по ФК	
	Спортивный праздник «Веселые старты»	Инструктор по ФК	
	Работа с родителями		
	Анкетирование «Роль физкультуры и спорта в жизни семьи»	Инструктор по ФК	
	Родительское собрание «Чтоб ребенок рос здоровым!»	Инструктор по ФК	
	Буклет «Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО»	Инструктор по ФК	
	Предметная среда и методическая работа		
	Анализ литературы, Интернет-ресурсов, образовательной программы, годового плана ДОУ, комплексно-тематического плана	Инструктор по ФК	
	Подготовка инвентаря и зала для сдачи норм ГТО	Инструктор по ФК	
Подготовить конспекты занятий с элементами тренировки по нормам ГТО, праздников, развлечений, картотеки утренней гимнастики с включением упражнений на развитие силовых, скоростных качеств, гибкости	Инструктор по ФК		
Изучить виды испытаний (тесты) и нормативы ВФСК «ГТО»	Инструктор по ФК		
Разработка Дневника подготовки к сдаче норм ГТО	Инструктор по ФК		
Основной этап (ноябрь 2022 – апрель 2023)			
Работа с педагогами			
Ноябрь 2022г.	Консультация «Техника выполнения нормативов ГТО»	Инструктор по ФК	
Декабрь 2022г.	Школа здоровья «Разминка с элементами йоги для поддержания работоспособности педагогов»	Инструктор по ФК	
Февраль 2023г.	Организация команды педагогов для сдачи ГТО, регистрация в системе ГТО	Инструктор по ФК	
Работа с детьми			
Ноябрь	Тематическое занятие «Мы спортсмены»	Инструктор по ФК	

2022г.	Спортивный досуг «ГТО для всех»	Инструктор по ФК
	Тренировки с детьми	Инструктор по ФК
	«Фестиваль подвижных игр»	Инструктор по ФК
	ОД по познавательному развитию «Зимние виды спорта»	Инструктор по ФК
Декабрь 2022г.	Тематическое занятие «Части тела»	Инструктор по ФК
	Спортивный квест «Проказы Бабы Яги»	Инструктор по ФК
	Художественно-эстетическое развитие: «Дыжник»	Инструктор по ФК
Январь 2023г.	Спортивный праздник «Спартакиада ГТО-шка»	Инструктор по ФК
	«Скоро в школу мы пойдем и рекорды все побьем» - соревнования с учениками СОШ №4	Инструктор по ФК
Февраль 2023г.	Спортивное развлечение «Зарница»	Инструктор по ФК
	Спортивный квест «Будущие защитники»	Инструктор по ФК
	Художественно-эстетическое развитие «Фигурист»	Инструктор по ФК
Март 2023г.	Тематическое занятие «Символика Олимпийских игр»	Инструктор по ФК
	Физкультурный праздник «Я готовлюсь к сдаче ГТО»	Инструктор по ФК
	Спортивный досуг «С физкультурой дружить – здоровым быть!»	Инструктор по ФК
Апрель 2023г.	«Самая спортивная группа» - веселые старты	Инструктор по ФК
	Тематическое занятие «Виды спорта»	Инструктор по ФК
	Итоговый мониторинг физического развития	Инструктор по ФК
	ОД по познавательному развитию «Летние виды спорта»	Инструктор по ФК
Работа с родителями		
Ноябрь 2022г.	Фотовыставка «Моя спортивная семья»	Инструктор по ФК
	Консультация «Нормативы ГТО для всех возрастов»	Инструктор по ФК
Декабрь 2022г.	Мастер-класс «Делай как я!» для детей подготовительной к школе группы и их родителей по разным видам нормативов «ГТО» (силовые, на гибкость, на скорость и выносливость)	Инструктор по ФК
	Консультация «Для чего нужно ГТО в дошкольном возрасте?»	Инструктор по ФК
Январь 2023г.	Наглядная информация «Как стать спортивной семьей»	Инструктор по ФК
Февраль 2023г.	Выставка рисунков «Я готовлюсь к ГТО», «Вперед к победам».	Инструктор по ФК
	Взаимодействие с семьями по регистрации детей в системе ГТО, получения допуска врача	Инструктор по ФК
Март 2023г.	Буклет «История олимпийских игр»	Инструктор по ФК
	Организация совместного с родителями и детьми выходного досуга (парковая зона, катания на тюбингах)	Инструктор по ФК
	Конкурс плакатов «Моя спортивная семья»	Инструктор по ФК

Апрель 2023г.	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» - семинар-практикум с родителями	Инструктор по ФК
Предметная среда и методическая работа		
Ноябрь 2022г.	Оформление фотовыставки «Моя спортивная семья» в группе	Инструктор по ФК
	Изготовление дидактических игр: «Собери значок ГТО», «Спортивный инвентарь», «помощники здоровья»	Инструктор по ФК
	Оформление Стенда «ГТО в детский сад»	Инструктор по ФК
	Разработка картотек игр и упражнений для развития физических качеств, необходимых для сдачи ГТО	Инструктор по ФК
Декабрь 2022г.	Изготовление нетрадиционного оборудования для тренировки силовых качеств: чудо-резиночки	Инструктор по ФК
Январь – апрель 2023г.	Пополнить физкультурный зал новым инвентарем и атрибутами для подвижных игр	Инструктор по ФК
	Изготовление папки-передвижки «Известные спортсмены Ханты-Мансийского автономного округа». Участие в фестивале ГТО	Инструктор по ФК
Заключительный этап		
Работа с педагогами		
Май 2023г.	Презентация проекта «Навстречу ГТО» для педагогов и анализ его реализации	Инструктор по ФК
	Анализ полученных результатов, выявление проблем и путей их решения на педсовете	Инструктор по ФК
	Работа с детьми	
	Наглядная информация «От норм ГТО – к олимпийским медалям!»	Инструктор по ФК
	Анкетирование родителей по результатам реализации проекта «Навстречу ГТО»	Инструктор по ФК
	Предметная среда и методическая работа	
	Отчетная фотовыставка о проделанной работе	Инструктор по ФК
	Обобщение опыта работы в рамках реализации проекта для педсовета	Инструктор по ФК
Подготовка значков для всех участников проекта «Навстречу ГТО»	Инструктор по ФК	

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Цель: оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей

Задачи:

- повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка;
- воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы организации:

- родительские собрания;
- консультации;

- беседы;
- совместные занятия, праздники, развлечения.

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей. У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

План работы с родителями

Таблица №3

№	Мероприятия и формы работы	Срок	Ответственные
Информационно-аналитический блок:			
1.	Анкетирование родителей	Сентябрь	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
2.	Родительские собрания	В течение года	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
Досуговый блок (спортивные досуги совместно с родителями):			
1.	Конкурс рисунков «Зимние виды спорта»	Январь	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
2.	«День защитника Отечества»	Февраль	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
3.	Проект «За здоровьем в детский сад»	В течение учебного года	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
4.	Проект «Навстречу ГТО»	В течение учебного года	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
4.	Фотоконкурс «Моя спортивная семья»	Апрель	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
Познавательный блок (консультации):			
1.	«Спортивная форма вашего малыша», «Упражнения для профилактики нарушений осанки».	Сентябрь	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
2.	«Путь здоровья ребенка лежит через семью»	Октябрь	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
3.	«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»	Ноябрь	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре

4.	«Развитие физических способностей детей», «Игры и забавы с детьми от 3 до 7 лет зимой на улице».	Декабрь	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
5.	«Плоскостопие и его профилактика»	Январь	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
6.	«Красивая осанка»	Февраль	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
7.	«Оздоровливающие игры для часто болеющих детей»	Март	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
8.	«Босиком за здоровьем»	Апрель	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре
9.	«Чем занять ребенка летом», «Как правильно выбрать спортивную секцию»	Май	В.В. Семеняк, инструктор по физической культуре

2.7. Иные характеристики содержания рабочей программы. Технологии, используемые педагогами при осуществлении содержания рабочей программы

Современные образовательные технологии, используемые в работе инструктора по физической культуре:

- *здоровьесберегающие технологии;*
- *информационно-коммуникационные технологии.*

Целью *здоровьесберегающих технологий* является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Виды оздоровления как: стретчинг, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая, самомассаж, точечный самомассаж, закаливание.

Информационно-коммуникационные технологии, использование компьютера в дошкольном учреждении позволило значительно оживить совместную образовательную деятельность с детьми. Компьютерные технологии расширяют возможности инструктора по физической культуре в преподнесении материала, предусмотренного образовательной программой дошкольного учреждения. Очень важно, что инструктор по физической культуре, используя ИКТ, имеет дополнительную возможность передачи детям визуальной информации. Физкультурные занятия с применением ИКТ усиливают познавательный интерес дошкольников к спорту, активизируют детское внимание, так как появляются новые мотивы к усвоению предложенного материала. На таких занятиях дети более активны в совместном обсуждении. Физкультурное занятие становится более содержательным, гармоничным и результативным.

2.8. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, представлена следующей парциальной программой «Основы безопасности детей дошкольного возраста» под редакцией Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой. Содержание парциальной программы осуществляется в образовательной области «Социально – коммуникативное развитие» в разделе «Формирование основ безопасности» и в образовательной области «Физическое развитие» в разделе «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни». В содержание данной парциальной программы включено шесть разделов: «Ребенок и другие люди», «Ребенок и природа», «Ребенок дома», «Здоровье ребенка», «Эмоциональное благополучие ребенка», «Ребенок на улицах города».

Традиции, сложившиеся в ДОУ

В дошкольном учреждении есть уже прочно сложившиеся традиции. Эти традиции с большим удовольствием принимаются детьми и родителями, совершенствуются и приумножаются.

Каждая традиция направлена на достижение определенной воспитательной цели и проверена временем:

- день знаний;
- день рождения детского сада;
- осенняя Ярмарка «Дары Осени»;
- семейный клуб «Скоро в школу»;
- дни рождения воспитанников;
- общегосударственные праздники (Новый год, День защитника Отечества, Международный женский день, День Победы, «Проводы в школу», «Осень», «Весна», «Лето», праздники народного календаря и др.);
- дни открытых дверей для родителей воспитанников;
- возложение цветов к памятнику Воину-освободителю;
- встреча с ветеранами и тружениками тыла;
- праздники с участием семей воспитанников (Международный День семьи – 15 мая, Всемирный День толерантности – 16 ноября, День Здоровья, «Папа, мама, я – спортивная семья и др.).

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия.

2.9. Содержание коррекционной работы

Целью коррекционной работы в группах для детей с ограниченными возможностями здоровья является – *обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья и оказания помощи детям этой категории в освоении общеобразовательной программы.*

Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения; формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты.

Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребенка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей.

Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путем изменения самого ребенка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

Система занятий по физическому воспитанию для дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП) разрабатывается индивидуально (совместно с

инструктором ЛФК). На первичном приеме ребенка присутствует воспитатель по физической культуре. Он анализирует медицинскую документацию совместно с инструктором ЛФК (выписки из истории болезни, рекомендации ортопеда, невролога, врачей из стационаров и др.), беседует с родителями, наблюдает за ребенком в свободной деятельности. Совместно с инструктором ЛФК определяется двигательный статус в соответствии с ведущим неврологическим синдромом: состояние моторной функции, рук, наличие тонических рефлексов. Затем заполняется первичный протокол обследования ребенка, в котором подробно описывается двигательный статус ребенка. На втором этапе организуется комплексное обследование, результаты которого заносятся в карту. Исходя из этого, разрабатывается индивидуальная программа по формированию двигательных умений и навыков для каждого ребенка.

В программе определяется двигательный и ортопедический режим (использование различных ортопедических приспособлений для ходьбы, коррекции положения рук и пальцев, для удержания головы), дозирование нагрузок, указываются противопоказания к применению тех или иных приемов.

В ходе работы по физическому воспитанию учитываются рекомендации всех специалистов. Для ребенка с ДЦП важно соблюдать общий двигательный режим. Он не должен более 20 минут находиться в одной и той же позе. Для каждого ребенка индивидуально подбираются наиболее адекватные позы. В процессе работы с детьми используются физкультминутки, физкультпаузы. В свободное время дети принимают участие в физкультурно-массовых мероприятиях, интеграционных спортивных праздниках, досугах. Все мероприятия, которые будут проводиться с ребенком, обсуждаются на консилиуме специалистов. Целью физического воспитания детей, страдающих церебральным параличом, является создание при помощи коррекционных физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылок для успешной бытовой, учебной и социальной адаптации к реальным условиям жизни, их интеграции в обществе. При разработке программы по физическому развитию детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата следует опираться на работы М. В. Ипполитовой, И. Ю. Левченко, Е. М. Мастюковой, О. Г. Приходько и др.

В совокупности обозначенные образовательные области обеспечивают решение общеразвивающих задач. Вместе с тем каждый из видов деятельности имеет свои коррекционные задачи и соответствующие методы их решения. Это связано с тем, что дети с ОВЗ имеют как общие, так и специфические особенности, обусловленные непосредственно имеющимися нарушениями.

Содержание базовых направлений работы в программах воспитания и обучения сочетается со специальными коррекционными областями. Например, дети с эмоциональными расстройствами нуждаются в специальном воздействии, направленном на коррекцию их деятельностной сферы, на формирование навыков взаимодействия со взрослыми и со сверстниками. При сенсорных, двигательных нарушениях в содержание программы включаются такие коррекционные разделы, как: «Развитие зрительного восприятия» (для детей с нарушениями зрения), «Развитие слухового восприятия и обучение произношению» (для детей с нарушениями слуха), «Развитие и коррекция общих движений, совершенствование физиологических возможностей мышц кистей и пальцев рук» (для детей с недостатками двигательной сферы) и др.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преимущество применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности дошкольников, улучшение состояния здоровья.

Занятие состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов. Поскольку у детей данного контингента слабо развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, целесообразно увеличить

длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную 20-25%.

Для самих воспитанников с ограниченными возможностями основная цель физкультурной деятельности состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков.

Занятия направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, оперативность мышления, моторная выносливость).

Несмотря на индивидуализацию занятий, существуют общие правила:

- строго дозировать физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений);
- постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним;
- упражнения охватывают различные мышечные группы;
- в занятие включаются дыхательные и общеукрепляющие упражнения;
- перед занятием помещение хорошо проветривается;
- проводится строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до, в процессе и после занятий);
- при появлении признаков утомления занятие прекращается.

2.9.1. Специальные условия для получения образования детьми с ОВЗ

Специальными условиями получения образования детьми с ОВЗ можно считать создание предметно-пространственной развивающей образовательной среды, учитывающей особенности детей с ОВЗ; использование специальных дидактических пособий, технологий, методик и других средств обучения (в том числе инновационных и информационных), разрабатываемых образовательной организацией; реализацию комплексного взаимодействия, творческого и профессионального потенциала специалистов образовательных организаций при реализации АООП; проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий со специалистами. Обеспечение эффективного планирования и реализации в организации образовательной деятельности, самостоятельной деятельности детей с ОВЗ, режимных моментов с использованием вариативных форм работы, обусловленных учетом структуры дефекта детей с тяжелыми нарушениями речи.

Такой системный подход к пониманию специальных условий образования, обеспечивающих эффективность коррекционно-развивающей работы с детьми, позволит оптимально решить задачи их обучения и воспитания в дошкольном возрасте.

Коррекционно-развивающая работа с детьми с ОВЗ основывается на результатах комплексного всестороннего обследования каждого ребенка. Обследование строится с учетом следующих принципов:

1. Принцип комплексного изучения ребенка с тяжелыми нарушениями речи, позволяющий обеспечить всестороннюю оценку особенностей его развития. Реализация данного принципа осуществляется в трех направлениях:

а) анализ первичных данных, содержащих информацию об условиях воспитания ребенка, особенностях раннего речевого и психического развития ребенка; изучение медицинской документации, отражающей данные о неврологическом статусе таких детей, их соматическом и психическом развитии, состоянии слуховой функции, получаемом лечении и его эффективности и проч.;

б) психолого-педагогическое изучение детей, оценивающее соответствие его интеллектуальных, эмоциональных, деятельностных и других возможностей показателям и нормативам возраста, требованиям образовательной программы;

в) специально организованное логопедическое обследование детей, предусматривающее определение состояния всех компонентов языковой системы в условиях спонтанной и организованной коммуникации.

2. Принцип учета возрастных особенностей детей, ориентирующий на подбор и использование в процессе обследования таких методов, приемов, форм работы и лексического материала, которые соответствуют разным возрастным возможностям детей.

3. Принцип динамического изучения детей, позволяющий оценивать не отдельные, разрозненные патологические проявления, а общие тенденции нарушения речезыкового развития и компенсаторные возможности детей.

4. Принцип качественного системного анализа результатов изучения ребенка, позволяющий отграничить физиологически обоснованные несовершенства речи, выявить характер речевых нарушений у детей разных возрастных и этиопатогенетических групп и, соответственно с этим, определить адекватные пути и направления коррекционно-развивающей работы для устранения недостатков речевого развития детей дошкольного возраста.

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих образование ребенка с ОВЗ в соответствии с его особыми образовательными потребностями.

1. *Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми*, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку с ОВЗ предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и жизненных навыков; учитываются обусловленные структурой нарушенного речезыкового развития особенности деятельности (в том числе речевой), средств ее реализации, ограниченный объем личного опыта.

2. *Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности*, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка с ОВЗ, стимулирование самооценки.

3. *Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка с ОВЗ*, с учетом необходимости развития вербальных и невербальных компонентов развития ребенка с ОВЗ в разных видах игры.

4. *Создание развивающей образовательной среды*, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка с ОВЗ и сохранению его индивидуальности.

5. *Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности*, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учетом особенностей развития и образовательных потребностей ребенка с ОВЗ.

6. *Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи.*

2.9.2. Использование специальных образовательных программ и методов

Для работы с детьми с ОВЗ (ТНР, ЗПР, УО) на базе учреждения разработаны адаптированные основные образовательные программы (АООП ДО) по нозологиям.

АООП ДО разработаны на основе следующих программ:

– «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой;

– «Программы логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей» под редакцией Т.Б Филичевой, Г.В.Чиркиной;

- «Современная система коррекционной работы в группе компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи (с 3 до 7 лет)», В.Н. Нищевой;
- «Программы воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью» Баряевой Л.В., Гаврилушкиной О.П.;
- «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» под редакцией С.Г. Шевченко.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, в содержании АООП ДО представлена парциальными программами: «Основы безопасности детей дошкольного возраста, под редакцией Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой»; «Социокультурные истоки», составители: Кузьмин И.А., Абрамова О.С., Кудряшева Н.С., Пёркова С.В; «Юный эколог» под редакцией С. Н. Николаевой.

АООП ДО для детей с ОВЗ опирается на использование специальных методов, привлечение специальных комплексных и парциальных образовательных программ (полностью или частично), специальных методических пособий и дидактических материалов.

Для развития физических качеств используются программы, пособия и разработки: Л.И. Пензулаевой, Э.Н. Степаненковой, Е.Н. Вареник, С.Г. Кирилловой Ю.А. Сергиенко, И.М. Новиковой, Е. И. Подольской, Н. М. Соломенниковой, Т. Г. Анисимовой, С. Н. Теплюк.

2.9.3. Осуществление квалифицированной коррекции нарушений развития детей с ОВЗ

Выполнение коррекционных, развивающих и воспитательных задач, поставленных программой, обеспечивается благодаря комплексному подходу и интеграции усилий специалистов и семей воспитанников.

Коррекционная работа с детьми проводится индивидуально и фронтально по результатам психолога – педагогической диагностики и наблюдения всех специалистов группы. Индивидуальная работа осуществляется на занятиях, в режимных моментах, в специально организованное время «коррекционный час» по рекомендациям учителя – логопеда, педагога – психолога. Воспитатели организуют коррекционную работу в течение дня (игры, коррекционный круг, логопедические пятиминутки и т.д.). Инструктор по физической культуре проводит индивидуальную работу согласно циклограмме его деятельности.

Взаимодействие воспитателей и специалистов в организации коррекционной работы с детьми с ОВЗ

Выполнение коррекционных, развивающих и воспитательных задач, поставленные программой обеспечивается благодаря комплексному подходу и интеграции усилий специалистов.

В группах компенсирующей направленности для детей с ОВЗ при построении системы коррекционной работы совместная деятельность специалистов спланирована так, что педагоги строят свою работу с ребёнком на основе общих педагогических принципов не обособленно, а дополняя и углубляя влияние каждого. Содержание НОД, организация и методические приёмы определяются целями коррекционного обучения с учётом конкретных представлений и речевого опыта, и предполагает комплекс мер, воздействующих на личность в целом, нормализацию и совершенствование ведущего вида деятельности, коррекцию индивидуальных недостатков развития.

Узкие специалисты проводят как групповые, так и индивидуальные занятия. При этом основополагающим принципом является соблюдение интересов детей. Каждому ребенку предоставлено право развиваться в своем персональном темпе, дети с ограниченными возможностями здоровья получают дополнительную помощь на индивидуальных занятиях со специалистами в соответствии с их проблемами. В коррекционной работе любая

программа адаптирована к реальному темпу и особенностям восприятия каждого из детей с ОВЗ. Для этого она разбита на отдельные блоки, выстроенные по нарастанию уровня сложности, таким образом, чтобы материал следующего блока опирался на знания и навыки, полученные при прохождении предыдущего блока. Время прохождения каждого блока отдельным воспитанником не ограничено. Переход к следующему блоку происходит после реального усвоения ребенком материала предыдущего.

Таким образом, накопленный опыт позволяет сделать вывод о том, что комплексный подход к обучению детей с ОВЗ с участием специалистов, родителей, и с использованием интегративной среды позволяет им более полно раскрыть свой потенциал, приобрести необходимые знания и социальные навыки, успешно включиться в среду обычных сверстников, получить равные стартовые возможности и подготовиться к самостоятельной жизни в будущем. Поэтому важным условием коррекции и развития детей с ОВЗ является тесное взаимодействие специалистов в коррекционно-образовательном пространстве ДОУ, внедрение эффективных педагогических технологий, обеспечивающих широкий выбор оптимальных методов.

Модель взаимодействия всех специалистов ДОУ

Планирование и организация четкой, скоординированной работы учителя-логопеда, педагога-психолога, учителя-дефектолога и воспитателей групп, дети которых посещают коррекционные занятия, осуществляется в следующих направлениях:

- 1) коррекционно-воспитательное;
- 2) общеобразовательное.

Педагог-психолог:

- организует взаимодействие педагогов;
- разрабатывает коррекционные программы индивидуального развития ребенка;
- организует специальную коррекционную работу с детьми, входящими в группу риска;
- повышает уровень психологической компетентности педагогов детского сада;
- проводит консультативную работу с родителями;
- осуществляет психологическое обеспечение образовательного процесса.

В его функции входит:

- психологическое обследование воспитанников;
- участие в разработке индивидуальных программ развития ребенка;
- проведение индивидуальной и подгрупповой коррекционно-психологической работы с воспитанниками;
- консультирование персонала группы;
- заполнение отчетной документации.

Учитель-логопед:

- диагностирует уровень импрессивной и экспрессивной речи;
- составляет индивидуальные планы развития;
- проводит индивидуальные занятия (постановка правильного речевого дыхания, коррекция звуков, их автоматизация, дифференциация и введение в самостоятельную речь), подгрупповые занятия (формирование фонематических процессов);
- консультирует педагогических работников и родителей о применении логопедических методов и технологий коррекционно-развивающей работы;
- проводит профилактическую работу и осуществляет деятельность, направленную на максимальную коррекцию отклонений в развитии речи у воспитанников.

Музыкальный руководитель:

- осуществляет музыкальное и эстетическое воспитание детей;

- учитывает психологическое, речевое и физическое развитие детей при подборе материала для занятий; использует на занятиях элементы музыкотерапии и др.;
- взаимодействует со специалистами группы при проведении занятий, праздников, развлечений, утренников;
- консультирует родителей по использованию в воспитании ребенка музыкальных средств;
- ведёт соответствующую документацию.

Инструктор по физической культуре:

- осуществляет укрепление здоровья детей;
- совершенствует психомоторные способности дошкольников;
- проводит (в том числе совместно с другими специалистами) не только непосредственно образовательную деятельность со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей и индивидуальных особенностей, но и спортивные праздники, досуги и развлечения;
- оказывает консультационную поддержку родителям по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления ребенка в семье;
- регулирует (совместно с медицинскими работниками) физическую нагрузку воспитанников;
- ведёт необходимую документацию.

Воспитатель:

- проводит занятия по продуктивным видам деятельности (рисование, лепка, конструирование) по подгруппам и индивидуально. Организует совместную и самостоятельную деятельность детей;
- воспитывает культурно-гигиенические навыки, развивает тонкую и общую моторику;
- организует индивидуальную работу с детьми по заданиям и с учетом рекомендаций специалистов (педагога-психолога, учителя-логопеда);
- применяет здоровьесберегающие технологии, создает благоприятный микроклимат в группе;
- консультирует родителей по формированию культурно-гигиенических навыков, об индивидуальных особенностях ребенка, об уровне развития мелкой моторики; по вопросам воспитания ребенка в семье;
- взаимодействует со всеми участниками воспитательно-образовательного процесса и коррекционно-развивающей работы;
- ведёт необходимую документацию.

Медицинский персонал:

- проводит лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- осуществляет контроль за состоянием здоровья детей посредством регулярных осмотров, за соблюдением требований санитарно-эпидемиологических норм;
- совместно с администрацией учреждения отвечают за охрану здоровья воспитанников и укрепление их психофизического состояния, диспансеризацию, проведение профилактических мероприятий и контролируют соблюдение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима, организацию физического воспитания и закаливания, питания;
- оказывают помощь педагогам в организации индивидуального и дифференцированного подхода к воспитанникам с учётом здоровья и особенностей их развития, дают рекомендации родителям (законным представителям) о необходимости соблюдения охранительного режима в домашних условиях в целях профилактики заболеваний.

Организация занятий с детьми

Таблица №4

Воспитатели	Учитель-логопед	Педагог-психолог	Музыкальный руководитель	Инструктор по физической культуре
<p>Основная форма – индивидуальные занятия</p>	<p>Формы организации образовательной деятельности – фронтальная, подгрупповая и индивидуальная. Логопедическая образовательная деятельность с детьми 5- 6 лет проводятся 3 раза в неделю по 20 минут в течение учебного года. Логопедическая образовательная деятельность с детьми 6-7 лет проводятся 4 раза в неделю по 30 минут в течение учебного года. Для подгрупповых занятий объединяются дети, имеющие сходные по характеру и степени выраженности речевые нарушения, по 5-7 человек.</p>	<p>Основная форма – подгрупповые занятия. Другие формы – индивидуальные занятия</p>	<p>Основная форма – фронтальные занятия. Другие формы – индивидуальные и подгрупповые занятия.</p>	<p>Основная форма – фронтальные занятия. Другие формы – подгрупповые занятия.</p>

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащенность помещений развивающей предметно - пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, комплект.

3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Таблица №5

№ п/п	Методические и дидактические пособия
1	Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / авт.-сост. Т. Г. Анисимова, Е. Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 144 с.
2	Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 - 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
3	«Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой (2004г.)
4	Глазырина, Л.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в системе занятий физической культурой. Глава 4 [Текст]: Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. – стр. 73-99. - (Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений)
5	Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений [Текст] / А.В. Запорожец.- М.:1960.- 123
6	Кириллова Ю.А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет: Методическое пособие [Текст] / Ю.А.Кириллова, М.Е. Лебедева, Н.Ю.Жидкова. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 224 с.
7	Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 96 с.
8	Нищева Н.В. картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 80 с.
9	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011. – 167 с.
10	Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
11	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 125 с.
12	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128 с.
13	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.
14	Рунова, М.А. Характеристика двигательной активности старших дошкольников // Особенности ДА старших дошкольников // Диагностика физической подготовленности старших дошкольников //: [Текст] / Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – С. 1-57

	(Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет)
15	Степаненкова, Э.Н. Воспитание творческой направленности деятельности детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх [Текст] // Роль физического воспитания в подготовке детей. – М., 1980.-96 с.
16	Организация спортивного досуга дошкольников 4 – 7 лет / авт.-сост. Н. М. Соломенникова. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель. – 135 с.
17	Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами: Для занятий с детьми 2-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 176 с.

3.3. Распорядок и /или режим дня

Образовательный процесс в ДОУ реализуется в режиме пятидневной недели. Длительность пребывания в ДОУ: с 7⁰⁰ до 19⁰⁰ часов.

Образовательный процесс осуществляется круглый год.

Режим дня устанавливается в соответствии с возрастными индивидуальными особенностями детей и способствует их гармоничному развитию. При составлении и организации режима дня учитываются обязательные, повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

- время приема пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях.

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду. В ходе реализации плана программные образовательные задачи решаются в процессе совместной деятельности ребенка со взрослым, самостоятельной деятельности детей как в ходе непосредственно образовательной деятельности, так и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования. Поэтому возникла необходимость составления гибкого режима для каждой возрастной группы на теплый и холодный периоды времени года. Гибкий режим дня учитывает возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивает взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Учебный план реализации ООП по физическому развитию на 2022 - 2023 учебный год по возрастным группам

Таблица №6

№ группы	Возраст воспитанников	Кол-во занятий в неделю/год	Время НОД	Часов, минут в неделю
№1	4-5	3/106	20 мин.	1 ч.
№3	5-7	3/104	25/30 мин.	1 ч. 15 мин./1ч. 30мин
№4	3-4	3/106	15 мин.	45 мин.
№5	6-7	3/104	30 мин.	1 ч. 30 мин.
№6	5-6	3/104	25 мин.	1 ч. 15 мин.
№7	4-5	3/104	20 мин.	1 ч.
№8	5-6	3/105	25 мин.	1 ч. 15 мин.
№9	6-7	3/106	30 мин.	1ч. 30 мин.
Итого:		24/839		10 ч. 30 мин./10 ч. 45 мин.

Режим двигательной активности

Таблица №7

Форма работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 мин
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)			1-3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25-30 мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Расписание НОД

Расписание непосредственно образовательной деятельности строится в строгом соответствии с санитарно - гигиеническими требованиями.

Таблица №8

День недели	Гр. №1	Гр.№3	Гр.№4	Гр.№5	Гр.№6	Гр.№7	Гр.№8	Гр.№9
<u>Понедельник</u>				10.20 – 10.50	09.35 – 10.00	09.00 – 09.20		
<u>Вторник</u>	09.00 – 09.20		08.45 – 09.00				09.35 – 10.00	10.20 – 10.50
<u>Среда</u>		10.20 - 10.45 10.20 - 10.50			09.35 – 10.00	09.00 – 09.20		
<u>Четверг</u>	09.30 - 09.50		09.00 - 09.15					10.20 - 10.50
<u>Пятница</u>		09.40 - 10.05 09.40 - 10.10		10.20 - 10.50			09.00 - 09.25	

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Реализация комплексно - тематического принципа построения образовательного процесса

В основе воспитательно-образовательного, коррекционно-развивающего процесса в ДОУ № 4 «Солнышко» лежит комплексно-тематическое планирование, которое охватывает все сферы познавательного развития. Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (**праздники, события, мероприятия, проекты**), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- окружающей природе (птицы, животные и др.);
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям (Новый год, Праздник весны и труда и др.);
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (День защитника Отечества и др.);
- сезонным явлениям (Осень, Зима, Весна).

Тема недели первоначально рассматривается в НОД. В НОД происходит организованное образование детей через все виды детской деятельности. Тема НОД органически сочетается с деятельностью детей вне НОД. Знания и опыт, приобретенные в НОД, становятся содержанием самостоятельных игр, коммуникативного общения, познавательно-исследовательской детской деятельности. В тематическом планировании предусматриваются различные формы работы с детьми в НОД, свободной игре, индивидуальной работе с детьми, в режимных моментах. Решение программных образовательных задач осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов. Ведущим видом детской деятельности является игра.

Переход на комплексно-тематическое планирование позволяет уменьшить учебную нагрузку на детей, так как большую часть знаний, умений и навыков дети получают в процессе различных форм детской деятельности, включая все режимные моменты: двигательной, игровой, продуктивной, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, музыкально – художественной, чтении художественной литературы.

Комплексно - тематический принцип позволяет вводить региональные и культурные компоненты, учитывать особенности развития группы и индивидуальные возможности каждого ребенка.

При использовании комплексно-тематического планирования учитывается следующее:

- количество тем самостоятельно определяется педагогами, реализующими программу, и может быть, как сокращено, так и увеличено (дополнено другими международными, российскими праздниками или событиями);

- формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей;

- одной теме уделяется не менее одной недели (оптимальный период 2 недели);

- тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и в Центрах Развития.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей. Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Для основных видов движения: Гимнастическая скамейка, доска гладкая, доска с ребристой поверхностью, дорожка – змейка (канат, коврик массажный, коврик со следочками, батут детский, скакалки, маты гимнастические, гимнастический мяч (фитбол, кегли, кольцоброс, мешочки, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольцо баскетбольное, стенка гимнастическая деревянная, дуга большая, дуга средняя, дуга малая, туннель.

Для общеразвивающих упражнений: Флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, мячики массажные, обручи, мячи средние, мячи малые, гантели.

Для подвижных игр и эстафет: Кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, ворота, пирамиды большие, ракетки для бадминтона, большого тенниса, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи.

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала соответствует возрасту и росту детей.

Безопасность: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными

стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

Все оснащение спортивного зала эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В спортивном зале созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения НОД. В теплое время года зарядка и непосредственно образовательная деятельность проводится на спортивной площадке, так же используется и асфальтированная территория детского сада для проведения спортивных эстафет и кроссов для детей старшего дошкольного возраста. Во время проведения непосредственно образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а полифункциональность материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх.

Все пособия спортивного зала полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской активности.

Предметно-пространственная среда спортивного зала спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ДОУ, с учетом принципа интеграции образовательных областей и должна обеспечить дошкольнику целостное восприятие окружающего мира.

Организация предметно-пространственной среды в спортивном зале построена в соответствии с возрастными и гендерными особенностями воспитанников. Например: для девочек в спортивном зале есть гимнастические ленты, обручи, скакалки, а для мальчиков имеются футбольные мячи, гантели и многое другое.

Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в спортивном зале :

- батут;
- сенсорная тропа для ног;
- вестибулярный тренажер;
- доска для ходьбы ребристая;
- интерактивный пол;
- комплект спортивных игр;
- тележка для спортивного инвентаря;
- спортивные комплексы «Юниор», «Геркулес»;
- тактильная дорожка для ног;
- набор «Правила дорожного движения»;
- клюшки хоккейные;
- канат;
- ракетки для большого тенниса;

- коврики для аэробики;
- мячи для игры в баскетбол, волейбол. футбол;
- скамья гимнастическая;
- тележка для спортивного инвентаря;
- щит баскетбольный с кольцом;
- коврик со следочками;
- лыжи;
- маты гимнастические;
- шведская стенка;
- скакалки;
- мобильные баскетбольные стойки;
- ворота игровые;
- обручи гимнастические;
- перчатки вратарские.

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Краткая презентация

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №4 «Солнышко» города Лангепаса. Рабочая программа реализуется посредством **основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»** под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой; методических рекомендаций программы физического воспитания детей под редакцией Л.Д. Глазыриной; методических разработок Л.И. Пензулаевой, Э.Н. Степаненковой, Е.Н. Вареник, С.Г. Кирилловой Ю.А. Сергиенко, И.М. Новиковой, Е. И. Подольской, Н. М. Соломенниковой, Т. Г. Анисимовой, С. Н. Теплюк.

Нормативной основой рабочей программы является соответствие её федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС, приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155). Также при разработке настоящей рабочей программы педагоги опирались на такие документы как:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании».
- Конвенция о правах ребенка.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре в 2022-2023 учебном году будет проводиться во второй младшей, средних, старших и подготовительных к школе группах. Учитывая специфику работы с воспитанниками, имеющими нарушения в психоречевом развитии, основное внимание будет направлено на развитие и совершенствование физических качеств, творческой двигательной активности.

Для общеразвивающих групп №1, 4, 6, 8, 9 при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития будут использоваться разные сигналы (речевые и неречевые звуки); наглядность; совершенствование основных движений путем введения новых, сложно координированных видов, выполнения их в разных условиях, используя

сочетания нескольких движений. В основном дети справляются с выполнением диагностических тестов. Для обогащения двигательной активности детей нужно будет привлекать к выполнению активных упражнений и игр.

Для регуляции поведенческих реакций, развитие таких качеств, как взаимовыручка, умение действовать в коллективе, сочувствия, здорового спортивного интереса у детей необходимо обучить координировать свои действия с действиями своих сверстников, учитывать их интересы в подвижных играх, эстафетах, соревнованиях на физкультурных развлечениях и праздниках.

В группе № 5 воспитанники с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). На занятиях будет использоваться музыкальное сопровождение для сочетания движений, умения подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов.

В группе № 3 воспитанники с задержкой психического развития (ЗПР). Помимо сохранения и укрепления здоровья, основные мероприятия будут направлены на создание положительного настроения на занятиях, мотивирование воспитанников на двигательную активность, используя разнообразные виды занятий, привлекательных для детей физкультурных пособий, использовать музыкальное сопровождение и метод многократного повторения.

В работе будет использовано сочетание разнообразных видов физкультурных занятий, таких как: сюжетные, игровые, с элементами логопедических заданий.

Рабочая программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей.

Рабочая программа предполагает проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 занятие на улице в каждой возрастной группе.

Программа разработана:

для групп общеразвивающей направленности:

- Группа №1 «Сказка» (возраст от 4 до 5 лет)
- Группа №4 «Росинка» (возраст от 3 до 4 лет)
- Группа №6 «Почемучки» (возраст от 5 до 6 лет)
- Группа №8 «Радуга» (возраст от 5 до 6 лет)
- Группа №9 «Юные кадеты» (возраст от 6 до 7 лет)

для групп компенсирующей направленности:

- Группа №3 «Ромашка» (возраст от 5 до 7 лет)
- Группа №5 «Речецветик» (возраст от 6 до 7 лет)

для группы комбинированной направленности:

- Группа №7 «Улыбка» (возраст от 4 до 5 лет)

Характеристики особенностей физического развития детей в возрасте от 3 до 4 лет

В дошкольном детстве формируется основа здоровья, в том числе, физического развития. Для детей младшего дошкольного возраста свойственны недостаточная устойчивость тела, а также у них ограничены двигательные возможности. Исследования показывают, что у детей быстро развивается нервная система, растет костная масса (*скелет*), мышечная система укрепляется, совершенствуются крупные движения.

У детей младшего дошкольного возраста большее развитие имеет верхняя часть тела, развит плечевой пояс, характерна достаточно высокая активность при заметной несогласованности движений крупных групп мышц. Дети быстро утомляются, если долго сохраняют одну и ту же позу или если выполняют однообразные движения.

Часто дети этого возраста не могут бегать ритмично, часто падают, не могут удерживать равновесие. При игре, например с мячом, возникают сложности в ловле, соотношении движений и глазомера.

Характеристики особенностей физического развития детей в возрасте от 4 до 5 лет

В этом возрасте движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Педагогам необходимо продолжать начатую в младшей группе работу по укреплению здоровья детей. Для этого необходимо ежедневно проводить: прогулки на воздухе в соответствии с режимом дня, комплекс закаливающих процедур; утреннюю гимнастику продолжительностью 6–8 мин.

Характеристики особенностей физического развития детей в возрасте от 5 до 6 лет

Основными особенностями физического развития детей старшего дошкольного возраста принято считать развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, равновесия и глазомера. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются физические показатели – это длина, высота прыжка, бег, дальность метания. При хорошей выносливости ребёнок может, не уставая, справляться с физическими нагрузками, проходить большие расстояния, долгое время играть в подвижные игры.

Наличие хорошего глазомера позволяет в подвижных играх точно приземляться при прыжках, попадать в цель при метании, соблюдать дистанцию при ходьбе.

Занимаясь физической подготовкой с детьми в дошкольном учреждении, следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц в организме, уделяя главное внимание мышцам-разгибателям. При выполнении любых упражнений инструктор должен учитывать индивидуальные возможности ребёнка и физическую нагрузку повышать постепенно.

Сочетание сбалансированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки к обучению в школе.

Характеристики особенностей физического развития детей в возрасте от 6 до 7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков).

Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

Так же этот возраст называют «Возрастом вытягивания» и «Возрастом неуправляемой двигательной активности», поскольку в нем активно формируется костная система, а так же наблюдается бурная двигательная активность, которая проявляется в различных манерах ребенка.

Характеристика особенностей физического развития детей с задержкой психического развития (ЗПР)

Физические способности детей с ЗПР, как правило, значительно отличаются от способностей нормально развивающихся сверстников. В связи с особенностями психического и физического развития у таких детей отмечаются нарушения пространственных и временных представлений, координации, точности движений; снижена способность к запоминанию и концентрации внимания. Отличительной чертой является замедленность темпов развития мышления, нарушение коры головного мозга, что приводит к трудности овладения двигательными действиями. Формирование двигательной памяти у них затруднено. Отмечается двигательная расторможенность или, наоборот, гиподинамия (они малоподвижны, не любят бегать, прыгать, предпочитают игру другим видам деятельности), недостаточность функции вестибулярного аппарата, характерно нарушение зрительно-слуховой ориентации в пространстве. Движения этих детей не соразмерны, они затрудняются в метании мяча, в выполнении тонких дифференцированных движений пальцами рук. Некоторые дети предпочитают предметы, издающие резкие звуки, шумы, и однообразно ими манипулируют.

У детей со сложными нарушениями развития отмечается заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, скорости. Особые затруднения возникают при выполнении согласованных движений рук и ног. Освоение новых видов двигательной деятельности многим детям, особенно старшего возраста, дается с трудом.

Слабые физические данные и низкий уровень развития силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости у детей со сложными нарушениями развития приводят к тому, что они отстают от своих нормально развивающихся сверстников в показателях физической подготовленности и развитии основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Характеристика особенностей физического развития детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)

Задержка речевого развития приводит к задержке психического развития, к отставанию в двигательной сфере, недоразвитие моторики, неуверенность в выполнении упражнений, затрудняет познавательную деятельность, ухудшает психоэмоциональное состояние.

У детей с речевой патологией при выполнении физических упражнений наблюдается несогласованность движений рук и ног, нарушение ритмической структуры движения, отсутствие плавности и четкости, дети с речевой патологией отстают от здоровых сверстников по таким проявлениям как сила, быстрота, выносливость и ловкость, им

свойственна неуверенность, боязнь, низкая мотивация, неумение создать образ упражнений, а затем выполнить его.

Сохранение и укрепление здоровья особенно важны для детей с нарушениями речи. У плохо говорящих детей формируется комплекс неполноценности, появляются поведенческие отклонения, характерно недоразвитие психических процессов (внимания, памяти, мышления).

Двигательная активность в дошкольном возрасте является главным фактором функциональной активизации обменных процессов в организме ребёнка.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Цель: оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей

Задачи:

- повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка;
- воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы организации:

- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;
- совместные занятия, праздники, развлечения.

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей. У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребёнку, скорректированы родительские позиции.

