

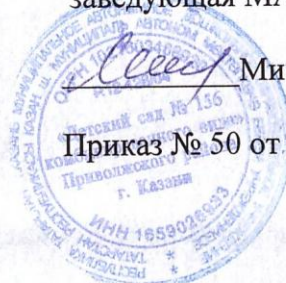
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 156 комбинированного вида»  
Приволжского района г.Казани Республики Татарстан**

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от « 28 » августа 2023 г

«Утверждено»  
заведующая МАДОУ «Детский сад №156»

Мингатина Э. И.

Приказ № 50 от 28.08. 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ НА УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Инструктор по физической культуре:  
Бламыкова Диана Валерьевна

Казань, 2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	5
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	8
2.1. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие».....	8
2.2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.....	10
2.3. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми трех-семи лет.....	10
2.4. Формы и методы работы по образовательной области «Физическое развитие».....	21
2.5. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.....	22
2.6. Способы и направления поддержки детской инициативности.....	23
2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».....	24
2.8. Взаимодействие с воспитателями.....	25
2.9. Планируемые результаты освоения программы по образовательной области «Физическое развитие» с детьми трех-семи лет.....	26
2.9.1. Содержание коррекционно - развивающей работы с детьми пяти – семи лет ОВЗ.....	28
2.9.2. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-семи лет с ОВЗ.....	29
2.9.3. Содержание коррекционно - развивающей работы в комбинированной группе с детьми ОВЗ.....	35
2.9.4. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-семи лет ОВЗ.....	38
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	43
3.1. Цели, задачи, программно - методического обеспечения по образовательной области «Физическое развитие».....	43
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (Приложение №4).....	44
3.3. Расписание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».....	45
3.4. Модель двигательного режима в течении дня детей дошкольного возраста.....	45
<b>4. ЛИТЕРАТУРА</b> .....	45
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	48

## Раздел 1. ЦЕЛЕВОЙ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре является нормативным документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ДО с учетом:

- ФОП дошкольного образования
- Образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №156 комбинированного вида», Приволжского района г.Казани;
- адаптированной образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №156 комбинированного вида» для детей комбинированной группы;

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, представлена парциальной программой: М.Ю. Картушина оздоровительная программа «Зеленый огонек» и методических пособий «Коррекционно методическая работа по физическому воспитанию дошкольников » под редакцией Е.М. Мастюковой, обеспечивающих развитие детей в образовательной области «физическое развитие».

Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, составлена в соответствии с ФГОС ДО. В содержании учебной рабочей программы входит календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающихся в ДООУ, учебный план, план работы с родителями, план спортивных мероприятий, план работы с воспитателями.

Рабочая программа разработана с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях трех-семи лет .

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

### 1.2. Цели и задачи реализации Программы

**Цель:** создание условий развития ребенка (в том числе и детей с ОВЗ), открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками соответствующим возрасту видам деятельности;

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

#### **Задачи:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства.
- приобщать детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок к учебной деятельности;
- объединить обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.
- использовать разнообразные виды детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- создавать благоприятные условия развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- осуществлять единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семье, повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- осуществлять преемственность целей, задач и содержания образования между дошкольным учреждением и начальной школой;
- осуществлять психолого-педагогическую помощь для детей с ОВЗ через реализацию адаптированных индивидуальных программ.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на следующих принципах:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество дошкольного учреждения с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- учет соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы.**

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

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## Раздел 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

### **Основные направления образовательной области «Физическое развитие»**

Приобретение дошкольниками опыта двигательной деятельности. Становление ценностей здорового образа жизни.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

### **2.1. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»**

**Цель:** формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие.

#### **Задачи физического развития:**

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

#### **Задачи и направления физического развития в соответствии с методикой физического развития оздоровительные задачи, воспитательные задачи, образовательные задачи:**

- Формирование правильной осанки (своевременное окостенение опорнодвигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связочно-суставного аппарата);
- Развитие гармоничного телосложения;
- Развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов
- Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- Воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- Приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- Воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи.
- Формирование двигательных умений и навыков;



- Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

### **Принципы физического развития**

**Принцип осознанности и активности** - направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

**Принцип непрерывности** - выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса.

**Принцип активности** - предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества.

**Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха** - направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности.

**Принцип систематичности и последовательности** - означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное её воплощение.

**Принцип постепенного наращивания, развивающее - тренирующий воздействие** - выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития.

**Принцип повторения** - предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.

**Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок**

- выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка.

**Принцип постепенности** - означает постепенное наращивание физических нагрузок.

**Принцип всестороннего и гармоничного развития личности** - выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка.

**Принцип наглядности** - способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

**Принцип оздоровительной направленности** - решает задачи укрепления здоровья ребенка.

**Принцип доступности и индивидуализации** - означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.

**Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения**

## **2.2. Возрастные особенности физического развития детей с трех-семи лет.**

**Возрастные особенности физического развития детей четвёртого года жизни (трех-четырёх лет).** Ребенок этого возраста уже способен обращать внимание на качество выполнения движения, главным образом при ходьбе и беге; на согласованность движений рук и ног.

**Возрастные особенности физического развития детей пятого года жизни (четырёх-пяти лет).** Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений.

**Возрастные особенности физического развития детей шестого года жизни (пяти-шести лет).** Ребенок овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Уделяется большое внимание развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, соперничать его успехам и неудачам и др.)

**Возрастные особенности физического развития детей седьмого года жизни (шести-семи лет).** Дети проявляют волевые усилия в выполнении заданий, для них важен результат. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

План работы на учебный год по образовательной области «Физическое развитие» с детьми трех-семи лет см. (Приложение № 1)

## **2.3. Содержание образовательной деятельности с детьми четвёртого года жизни (трёх - четырёх лет).**

*Основные движения.*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением

заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

*Общеразвивающие упражнения.*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в

сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### ***Спортивные упражнения.***

***Катание на санках.*** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

***Скольжение.*** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

### ***Подвижные игры.***

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

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

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

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

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

## **Содержание образовательной деятельности с детьми пятого года жизни (четырёх- пяти лет).**

### ***Основные движения.***

***Ходьба.*** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

***Бег.*** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

***Катание, бросание, ловля, метание.*** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками

снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с

песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные упражнения.**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

### **Подвижные игры.**

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

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

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

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

**На ориентировку в пространстве.** «Найди, где спрятано», «Найди и помолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

**Содержание образовательной деятельности с детьми шестого года жизни (пяти-шести лет).**

### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической

скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги с крестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые

прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

*Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

*Спортивные игры.*

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.



## **Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Содержание образовательной деятельности с детьми седьмого года жизни (шести- семи лет).**

### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги с крестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### ***Общеразвивающие упражнения***

***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.***

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея.** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### ***Подвижные игры***

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

## **2.4. Формы и методы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляю самостоятельно в зависимости от контингента воспитанников, оснащённости дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста использую преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

В практике используются разнообразные формы и методы работы с детьми.

### **Формы работы.**

- Физкультурные занятия;
- Утренняя гимнастика;
- Подвижные игры;
- Спортивные кружки, секции;
- Физкультминутки;
- Спортивные праздники, досуги;
- Физические упражнения на прогулке;
- Самостоятельная двигательная – игровая деятельность детей

Перспективный план спортивных мероприятий по образовательной области «Физическое развитие» на учебный год

**(Приложение №2).**

### **Методы работы.**

#### **Наглядные:**

- показ физических упражнений;
- показ основных видов движений;

#### **Словесные:**

- объяснение, пояснение, указание;
- подача команд, распоряжений;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция

#### **Практические:**

- повторение упражнений;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

## **2.5. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.**

### **«Социально-коммуникативное развитие»**

Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

### **«Познавательное развитие»**

Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека. В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения общенациональным составом различных видов детской деятельности. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

### **«Художественно-эстетическое развитие»**

Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### **«Речевое развитие»**

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

## **2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

*Возраст*

**3-4 года**

### **Предметная деятельность и внеситуативно- личностное общение**

- 1.Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка.
2. Рассказывать детям об их реальных, возможных и будущих достижениях.
3. Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей
4. Поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу
5. Помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей, поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.
- 6.В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе.
7. Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.
8. Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
9. Уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
- 10.Создавать в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласковые и тёплые слова; проявлять деликатность и тактичность.

**4-5 лет**

### **Познание окружающего мира**

- 1.Поощряем желание ребёнка строить первые собственные умозаключения.
2. Выслушивать все рассуждения, и проявлять уважение к его труду.
3. Обеспечить условия для музыкальной импровизации под популярную музыку.
5. Создавать в спортивном зале возможность для самостоятельного использования детьми имеющегося физкультурного и спортивно- игрового оборудования.
6. Негативные оценки давать поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы
- 7.Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им сюжет игры.

**5-6 лет**

### **Внеситуативное–личностное общение**

- 1.Создавать в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям.
- 2.Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.
- 3.Поощрять желание создавать что-то по собственному замыслу.

4. Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.
5. При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.

### **6-7 лет**

#### **Научение**

1. Вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
2. Спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления.
3. Создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обрести уважение и признание взрослых и сверстников.
4. Обращать к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным возможностям, которые есть у каждого.
5. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
6. Создавать условия для разнообразной самостоятельной двигательной деятельности детей.
7. При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.

### **2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».**

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе.

Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

#### **Задачи:**

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач физического развития детей дошкольного возраста;
- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДОУ, семьи через детско-взрослую деятельность. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя



соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

План работы с родителями по образовательной области «физическое развитие» на учебный год. (Приложение №2).

## **2.8. Взаимодействие с воспитателями.**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического, психического, социального здоровья, важная роль отводится дошкольному учреждению. Слаженность в работе - залог хорошего результата, в т.ч. педагогическом, тем более что деятельность всех педагогов и специалистов ДОУ направлена на достижение единых целей развития, воспитания и обучения детей.

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность образовательного процесса в дошкольном учреждении, является рациональность организации взаимодействия педагогов, например воспитателя и инструктора по физической культуре, от активного участия воспитателя, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по физической культуре зависит достижение целей образовательной области «Физическая культура»: формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, в том числе повышение двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроения. Чтобы воспитатель мог стать первым помощником для инструктора по физической культуре, с ним надо регулярно взаимодействовать. Поэтому необходимо консультировать воспитателей, давать необходимые советы, оказывать помощь, знакомить воспитателей с планом работы, обращать внимание на те умения и навыки,

которыми должен овладеть каждый ребёнок. На практических занятиях помогать воспитателям, совершенствовать их навыки и умения. Постоянная, совместная работа инструктора по физическому воспитанию и воспитателя группы поможет привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.

План работы с воспитателями по образовательной области «Физическое развитие» на учебный год. (Приложение №2)

## **2.9. Планируемые результаты освоения по образовательной области «Физическое развитие» с детьми трех-семи лет.**

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Результатом реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников следует считать приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

### **2 младшая группа**

Ходить и бегать, не наталкиваться друг на друга; прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу; самостоятельно есть.

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, 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 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### **Средняя группа**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, 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 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### **Старшая группа, подготовительная группа**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, 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 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Могут 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.

Могут 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.

Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

### **2.9.1. Содержание коррекционной- развивающей работы с детьми пяти-семи лет с ОВЗ.**

#### **Основное направление коррекционно-развивающей работы по образовательной области «Физическое развитие»**

- Физическая культура (основные движения, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры).
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

При работе в группах компенсирующей направленности для детей с общим недоразвитием речи свою педагогическую деятельность по физическому воспитанию направляю на укрепление здоровья, развитие психофизических функций и коррекцию речевых недостатков. Учитывая то, что у детей с тяжелым нарушением речи наблюдается двигательная расторможенность, снижена физическая работоспособность, недостаточность координированности движений, замедленное формирование двигательных умений и навыков, нарушение развития мелкой моторики, строю свою работу следующим образом. В физкультурные занятия включаю точечный массаж, самомассаж (кистей рук, тела, лица), упражнения под музыку, счет, речевку, двигательно-речевые упражнения, пальчиковые игры с одновременным проговариванием и показом, упражнения с мелкими предметами, дыхательные упражнения с проговариванием звуков, слогов, коротких слов, малоподвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, игры на развитие (памяти, внимания, ориентировки в пространстве). Провожу занятия разного типа: интегрированные, тематические, учебно-тренировочные, контрольно-учетные.

## 2.9.2. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» с детьми пяти-шести лет с ОВЗ.

### Задачи:

- Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие.
- Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.
- Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

### Основные движения.

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

**Ползание и лазание.** Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

**Прыжки.** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги с крестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т.п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую

скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную (3-5 см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

**Катание, ловля, бросание.** Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой,

зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

**Ритмическая гимнастика.** Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

**Строевые упражнения.** Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

### **Общеразвивающие упражнения**

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки

вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.) Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

### **Спортивные упражнения**

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

### **Подвижные игры**

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

### **Рекомендуемые игры и упражнения**

**Игры с бегом:** «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай»<sup>1</sup>. «Мы — веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать»

**Игры с прыжками:** «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч — соседу». «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон-синица», «Тройной прыжок»<sup>141</sup>. «Лови не лови». «Кто скорее?», «Пастух и стадо», «Удочка»<sup>142</sup>.

**Игры с обручем:** «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями»<sup>2</sup>.

**Словесные игры:** «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки». «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели»

«Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха»

**Игровые поединки:** «Попади в цель», «Кто дальше», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки»

**Эстафетные игры:** «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета»

**Зимние игры:** «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки». «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза».

### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.**

Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме. Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия. Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования. Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, прически, чистотой рук и ногтей. Закрепить умение быстро одеваться и раздеваться, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду. Продолжать работу по воспитанию культуры еды. Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.

Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

### **Дети шести- семи лет .**

#### **Задачи:**

- Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).
- Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
- Способствовать формированию широкого круга игровых действий.



## **Основные движения.**

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

**Упражнения в равновесии.** Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ( $d = 2—3$  см) прямо и боком, по канату ( $d = 5—6$  см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ( $h = 30—40$  см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

**Ползание, лазание.** Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд ( $h = 35—50$  см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

**Прыжки.** Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на

одной ногой, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

**Бросание, метание.** Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

### **Строевые упражнения**

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

### **Общеразвивающие упражнения**

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

**Упражнения для кистей рук и плечевого пояса.** Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить

пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

**Упражнения для укрепления туловища и ног.** Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед –назад, держась за опору.

### **Спортивные упражнения**

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге. Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

### **Подвижные игры**

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

### **Рекомендуемые игры**

**Игры с бегом:** «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу».

**Игры с прыжками:** «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник и зайцы».

**Метание:** «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо».

**Лазание:** «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка»

### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

Формировать правильную осанку и свод стопы.

Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспособляться к изменяющимся условиям внешней среды.

### **2.9.3. Содержание коррекционно-развивающей работы в комбинированной группе с детьми пяти-семи лет с ОВЗ.**

**Цель:** способствовать сохранению, укреплению здоровья детей с задержкой психического развития путем внедрения в физкультурно-образовательный процесс коррекционно – профилактической работы.

### **Задачи:**

- Забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание.
- Формирование у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
- Улучшение функций нервной системы, сердечно – сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно – двигательного аппарата.
- Развитие общей, сенсомоторной и рече – двигательной моторики.
- Развитие пространственно – координационных и ритмических способностей.
- Развитие коммуникативной инициативы и активности.
- Обогащение познавательной сферы.
- Формирование у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.
- Развитие у детей движений и физических качеств.
- Разработка системы коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого.
- Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции.

Основу коррекционно-оздоровительной работы по двигательному режиму составляют специальные организованные формы двигательной деятельности.

### **Коррекционно-оздоровительная**

### **гимнастика.**

Необходимость ее проведения обусловлена наблюдениями за состоянием детей в утренние часы приема: некоторые из них приходили заторможенными, вялыми, другие были чрезмерно возбуждены и не могли сосредоточиться. Эта гимнастика позволяет обретать положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день.

### **Гимнастика для стимуляции деятельности речевых центров.**

Представляет собой систему физических упражнений для коррекции речи.

-Элементы логоритмики, это движения, которые сочетаются с речевым сопровождением (звуком, словом, фразой, стихами и т.д.); они способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению. При выполнении этих упражнений в игровой форме дети ритмично, красиво и без напряжения двигаются.

- Пальчиковая гимнастика включает в себя активные упражнения и игры для пальцев рук;

- Артикуляционная гимнастика, стимулирующая функции рече –двигательного аппарата;

- Дидактические игры на развитие сенсомоторики.

Данная гимнастика является составной частью всех обучающих занятий.

**Релаксация**-использование особых упражнений, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Они позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для естественной речи.

**Оздоровительный дозированный бег** - предназначен для тренировки всех функциональных систем организма, для развития физической выносливости и формирования волевых качеств.

**Тренирующая игровая дорожка** -обеспечивает качественное и индивидуальное обучение детей основным видам движений. Введение дополнительной формы обучения обусловлено замедленным процессом формирования у детей двигательных навыков (в среднем дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5-8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт).

**Оздоровительные мероприятия после дневного сна**-предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию и включает в себя комплекс лечебной физкультуры, массаж, самомассаж, дыхательные упражнения, закаливание.

**Психогимнастика** - проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств. В нее входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительной пантомимы, пластические упражнения.

**Дополнительные виды занятий** (спортивные танцы и аэробика) - организуются с целью обогащения и развития двигательной сферы, а также наполнения ее эмоционально-выразительным содержанием.

**Система физкультурных занятий с детьми с ЗПР предполагает следующее:**

- обязательность повторений формируемых двигательных навыков;
- учет возрастных и индивидуальных возможностей детей;
- постепенное повышение требований (усложнение двигательных и словесных заданий);
- всестороннее воздействие на личность ребенка (изменения в функциональных системах организма, двигательной сфере);
- комплексность (взаимосвязь с основными видами деятельности).
- Наряду с занятиями по физической культуре используются другие физкультурно-оздоровительные формы в режиме дня:
- утренняя и «пробуждающая», корригирующая гимнастики;
- игры и физические упражнения в свободной деятельности и на прогулках;
- использование подвижных видов работ на всех занятиях;
- закаливающие и гигиенические процедуры;
- физкультминутки и динамические паузы на предметных занятиях;

- профилактическая гимнастика;
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники совместно с родителями.

При работе с детьми с ЗПР учитывается ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер – или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение тонкой моторики, особенности ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости;
- снижена двигательная память.

Поскольку у детей наблюдается торможение не только психических процессов, эмоционально – волевой сферы, но и недоразвитие тонкой и общей моторики, нарушение координации и регуляции движений, коррекционная физкультурно – оздоровительная работа строиться с учетом особенностей воспитанников.

#### **2.9.4. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей пяти-семи лет с ОВЗ.**

Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

Содержанием занятий являются следующее:

- основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.

## **Ходьба и бег.**

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и с крестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, в рассыпную, парами.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, (несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

## **Прыжки.**

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет – прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у 5-7-летних – слабое подседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; в прыжках с разбега – дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакалкой – много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

### **Метание.**

Метание – сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице – шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 5 лет – броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. В 6-7 лет – метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Дети ОВЗ долго все осваивают технику метания. Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании.

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

### **Ползание и лазанье.**

Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые



модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница. У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 5-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк». Важно обеспечить безопасность.

**Коррекционно-развивающая направленность упражнений:**

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

### **Общеразвивающие упражнения.**

ОРУ для детей имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем – мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

### **Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:**

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

### **Подвижные игры.**

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития – не сформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить

движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти

Такой подход к организации работы по физическому воспитанию позволяет оптимально организовать целенаправленную своевременную коррекцию нарушений, развить нарушенные психофизические функции, обеспечить социализацию, способствует общему умственному развитию.

## Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

### 3.1. Методическое обеспечение по образовательной области «Физическое развитие».

#### *Цель:*

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни

#### *Задачи:*

##### *Оздоровительные*

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышении работоспособности и закаливание;

##### *Образовательные*

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;

##### *Воспитательные*

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);

### **Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие» «Здоровье»**

Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Часть 1, М.:ТЦ Сфера, 2013

Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Часть 2, М.: ТЦ Сфера, 2013

Барина Е.В. Обучаем дошкольников гигиене, М.:ТЦ Сфера, 2013

Кравченко И.В. Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы: Метод, пособие, М.: ТЦ Сфера, 2013

Кравченко И.В. Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная к школе группы: Метод, пособие, М.:ТЦ Сфера, 2013

Полтавцева Н.В. и др. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни, М.: ТЦ Сфера, 2013

Вольская В. Турбин Р. Беседы по картинкам. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3—7 лет, М.: ТЦ Сфера, 2014

Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Метод, пособие, М.:ТЦ Сфера, 2013

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет, М.:ТЦ Сфера, 2013

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет, М.: ТЦ Сфера,2013

### **Тематический модуль «Физическая культура»**

Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет. Планирование и конспекты, М.: ТЦ Сфера, 2012

Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5—7 лет, М.: ТЦ Сфера, 2014

Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3—4 лет, М.:ТЦ Сфера, 2012

Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5—6 лет, М.: ТЦ Сфера, 2012

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет, М.: ТЦ Сфера, 2010

Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке, М.:ТЦ Сфера, 2012

Рыбак М.В. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг, М.:ТЦ Сфера, 2012

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3—5 лет, М.: ТЦ Сфера, 2014

Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду, М.: ТЦ Сфера, 2013

Шорыгина Т.А. Сказки-подсказки. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье, М.:ТЦ Сфера, 2014

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемое (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### **3.3. Расписание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» (Приложения №4)**

Основным местом моей работы является спортивный зал и спортивная площадка. Спортивный зал и спортивная площадка оснащены всем необходимым материально-техническим обеспечением. Имеется все необходимое физкультурное и спортивно-игровое оборудование как для образовательной так и самостоятельной двигательной деятельности. Так же имеется весь необходимый учебно- методический материал.

### **3.4. Модель двигательного режима в течении дня детей дошкольного возраста.**

#### **1.Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

- Утренняя гимнастика
- Двигательная разминка.
- Физкультминутка
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
- Оздоровительный бег.
- Индивидуальная работа по развитию движений.

#### **2.Учебные занятия по физической культуре.**

2-ая Младшая группа

Средняя группа

Старшая группа

Подготовительная группа

Три раза в неделю (одно на улице).

15 мин

20мин

25мин

30мин

#### **3.Самостоятельная двигательная деятельность.**

Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.

#### **4.Физкультурно-массовые занятия три раза в год.**

Спортивный праздник -два-три раза в год, на открытом воздухе и в зале.

**5.Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи. Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада. Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, посещения открытых занятий.**

#### Раздел 4. ЛИТЕРАТУРА

1. Физкультурные минутки в детском саду. И. Е. Аверина – практическое пособие Москва 2009.
2. Развитие основных видов движений у детей 3-7 лет. Система работы. Е. Н. Вавилова – М.: Издательство Скрипторий 2003» 2006.
3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. Пособие для студ. Выш. Пед. учеб. заведений.-М: Издательский центр «Академия» 2001.
4. Утренняя гимнастика в детском саду. Е. Н. Вареник.- М.: ТЦ Сфера,2009.
5. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста ( 3-7 лет). Л. И. Пензулаева- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
6. Физкультурные праздники в детском саду. Н. Н. Луконина, Е. Л. Чадова.- М.: Айрис-пресс,2004.
7. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. Н. А. Силютник, Т. Л. Дадонова.- М.: Айрис-пресс,2006.
8. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. В. Я. Лысова, Т. С. Яковлева, М. Б. Зацепина, О. И. Воробьева.-М.: АРКТИ,2000.
9. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. В. Я. Лысова, Т. С. Яковлева, М. Б. Зацепина, О. И. Воробьева.-М.: АРКТИ,2001.
- 10.Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. М. Ю. Картушина.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
- 11.Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. М. Ю. Картушина.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
- 12.Физкультурный колейдоскоп для дошкольников. С. Н. Голыцина, Е. Е. Бухарова – М.: Издательство «Скрипторий 2003»,2006.
- 13.Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. С. Н. Голицына – М.: « Издательство Скрипторий 2003», 2006.
- 14.Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми 5-6 лет. Е. Н. Вареник.-М.: ТЦ Сфера, 2009.
- 15.Физкультурно- оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Коморовой. Младший, средний, старший дошкольный возраст /авт.-сост. О. В. Музыка.- Волгоград: Учитель, 2010.
- 16.Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Коморовой /авт.-сост. Т. Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
- 17.Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. Е. Н. Вареник, С. Г. Кудрявцева, Н. Н. Сергиенко.- М.: ТЦ Сфера,2007.
- 18.300 подвижных игр. Популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева.- Ярославль: Академия развития,2006.

19. Игры БОКС. Сборник игровых технологий / Под ред. К. С. Арсеньева.- Красноярск «Шаг», 2006
20. Физическая культура в детском саду 3-4 конспект занятий для работы с детьми, М.: Мозайка- Синтез, 2020-112с. Пензулаева Л.И., 2014
21. Физическая культура в детском саду 4-5 конспект занятий для работы с детьми, М.: Мозайка- Синтез, 2020-160с. Пензулаева Л.И., 2014
22. Физическая культура в детском саду 5-6 конспект занятий для работы с детьми, М.: Мозайка- Синтез, 2020-192с. Пензулаева Л.И., 2014
23. Физическая культура в детском саду 6-7 конспект занятий для работы с детьми, 2-е издание, испр. и доп. - М.: Мозайка- Синтез, 2020-160с. Пензулаева Л.И., 2014

## **5. ПРИЛОЖЕНИЕ**

1. Перспективный план работы с родителями по образовательной области «Физическое развитие» МАДОУ №156 на учебный год (Приложение №2).
2. Комплексно- тематическое планирование МАДОУ №156 на учебный год (Приложение №3).
3. Перспективный план спортивных мероприятий по образовательной области «Физическое развитие» на учебный год (Приложение №2).
4. План работы с воспитателями по образовательной области «Физическое развитие» на учебный год (Приложение №2).
5. План работы на учебный год по образовательной области «Физическое развитие» с детьми трех –семи лети (Приложение №1).
6. Расписание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» (Приложение №4).



**Годовой план работы инструктора по физической культуре с родителями, с воспитателями, с детьми на 2021 -2022 гг.**

Цель:

Сохранение и укрепления физического и психологического здоровья детей. Воспитание здорового образа жизни. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятием физической культуре.

Задачи:

Обучающие: - Способствовать получению элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;

- Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;

Оздоровительные: - Приобщать детей к здоровому образу жизни;

- Способствовать укреплению здоровья детей средствами физической культуры;

Развивающие: - Содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);

- Повышение активности и общей работоспособности;

Воспитывающие: - Формировать интерес к занятиям физической культуры;

- Способствовать выработке у детей привычка соблюдения режима, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх

## Работа с воспитателями

№	Содержание	Сроки проведения
1	Консультирование и оказание практической помощи воспитателям и специалистам ДОУ	Сентябрь
2	Информация на стенд: «Закаливание – залог здоровья!» «Зачем нужен массаж» «Спорт – это движения»	Октябрь
3	Роль воспитателя на физкультурном занятии	Ноябрь
4	Консультация для воспитателей: 1. Реализация образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС. 2. Взаимодействия педагогов дошкольного учреждения в процессе физкультурно – оздоровительной работы	Декабрь Январь
5	Оформить и организовать физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества»	Февраль
6	Консультация для воспитателей: 1. Виды утренней гимнастики и возможности ее использования 2. Воспитание нравственно – волевых качеств у дошкольников	Март Апрель
7	Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста	Май

## Работа с детьми

№	Содержание	Сроки проведения
1	Открытое мероприятие «День знаний» - флешмоб	Сентябрь
2	Спортивные соревнования по знанию ПДД: «Крошки - ГТОшки»	Октябрь
3	Зимние старты: Мы мороза не боимся, а гуляем веселимся!	Декабрь

4	Город спортивных танцев «Флешмоб»	Январь
5	Спортивный досуг, посвященный Дню защитника Отечества «Поскорей бы подрасти, чтобы в армию пойти!»	Февраль
6	Спортивные состязания на свежем воздухе: «Юные спасатели»	Май
<b>Работа с родителями</b>		
№	Содержание	Сроки проведения
1	1. Выступление на родительском собрании в группах с вновь прибывшими детьми.	Сентябрь
2	<i>Консультация для родителей:</i> 1.Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста «Босиком за здоровьем». 2.Как научить ребенка следить за осанкой. 3.С чего начинать укрепление здоровья детей 4.Десять заповедей для родителей. 5.Роль подвижных игр в оздоровлении детей. 6.Игры интересные и полезные дома 7.Здоровые дети в здоровой семье	Октябрь Ноябрь декабрь – март Сентябрь – май
3	Анкетирование Удовлетворенность работой ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей	Январь
4	Спортивный досуг, посвященный Дню защитника Отечества «Поскорей бы подрасти, чтобы в армию пойти!»	Февраль

## Приложение №1

**План работы на 2021-2022 уч. год по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 3-4 лет.**

### **Сентябрь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1 ОД До свидания, лето, здравствуй, детский сад!**

Построение в круг.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колен.

Бег в колонне по одному в заданном направлении.

#### **ОРУ с флажками**

Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (вверх, в стороны).

Катание малого мяча друг другу (сидя на полу).

Проползание на четвереньках и на животе заданного расстояния.

#### **Подвижная игра «По ровненькой дорожке»**

**Коммуникативная игра «Здравствуй друг (Ну-ка дети встаньте в круг)»**

#### **2 Тема «Золотая осень»**

#### **ОД «Есть у нас огород»**

Построение в шеренгу.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колен.

Бег в заданном направлении.

#### **ОРУ «Во саду, ли в огороде»**

Прыжки из кружка в кружок.

Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед.

Катание мяча среднего размера двумя руками инструктору.

Перелезание через бревно.

#### **Пальчиковая гимнастика «У Лариски - две редиски»**

### **3.ОД «Путешествие в осенний лес»**

Построение в колонну друг за другом.

Ходьба парами, взявшись за руки

Бег друг за другом.

#### **ОРУ с осенними листочками**

Ходьба по извилистой дорожке.

Прыжки на двух ногах на месте с хлопками в ладоши над головой.

Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60см).

Перелезание через бревно.

Проползание в вертикально стоящий обруч или воротца.

#### **Подвижная игра «Найди свою пару»**

#### **Пальчиковая игра «Осень»**

### **4. ОД «В лес по грибы ягоды»**

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне друг за другом.

Бег друг за другом и за инструктором

#### **ОРУ с грибочками**

Ходьба по извилистой дорожке.

Прыжки из кружка в кружок. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед.

Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60см).

Проползание в вертикально стоящий обруч или воротца.

#### **Пальчиковая игра «Гриб-грибок»**

### **Октябрь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье

### **1.ОД «Насекомые»**

Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне за инструктором.

- на носках;

- на пятках;

- с высоким поднимаем колен.

Бег в колонне за инструктором.

#### **ОРУ «Бабочки», «Муравей»**

Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).

Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка.

Проползание в вертикально стоящий обруч или воротца.

Ползание на четвереньках между предметами.

#### **Пальчиковая игра «Насекомые»**

#### **Подвижная игра «Мишки и пчелы»**

## **2. ОД «Птицы» «Перелетные птицы»**

Построение в круг.

Ходьба по кругу.

Ходьба в колонне за инструктором.

Бег по кругу.

Бег в колонне за инструктором.

### **ОРУ «Цыплята»**

### **ОРУ «Перелетные птицы»**

Прыжки через несколько веревочек, лежащих на полу, поочередно через каждую.

Катание мяча (шарика) друг другу.

Перелезание через бревно.

### **Подвижная игра «Птички в гнездышках»**

### **Пальчиковая гимнастика «Перелетные птицы»**

## **3. ОД «Я и моя семья»**

Построение в колонну по одному.

Обычная ходьба. Ходьба змейкой (между предметами).

Бег друг за другом.

### **ОРУ «Дружная семья»**

Ходьба по доске с приставлением пятки одной ноги к носку другой.

Прыжки через несколько веревочек, лежащих на полу, поочередно через каждую.

Подлезание под веревку, и под дугу не касаясь руками пола.

### **Пальчиковая гимнастика «Дружная семья»**

## **4. Традиционная структура ОД**

Построение в шеренгу.

Ходьба змейкой (между предметами).

Бег в колонне по одному за инструктором.

### **ОРУ «С погремушками»**

Ходьба по извилистой дорожке (ширина 20см, длина 4м).

Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).

Прыжки между предметами.

Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка.

Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60см).

### **Пальчиковая гимнастика «Здравствуй»**

## **Ноябрь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье

### **1 ОД «Опасности вокруг нас»**

Перестроение в колонну по два.

Ходьба в колонне по одному.

Бег с одного края площадки на другой.

### **ОРУ «Веселый пешеход»**

Ходьба по гимнастической скамейке.

Прыжки между предметами.

Катание мяча (шарика) между предметами.

Перелезание через бревно.

### **Подвижная игра «Цветные автомобили»**

### **2 ОД «В деревне побываем и про домашних животных все узнаем»**

Построение врассыпную.

Ходьба по кругу. Ходьба в колонне по одному.

Бег на носочках.

### **ОРУ «На скотном дворе»**

Медленное кружение в обе стороны.

Прыжки на двух ногах на месте.

Пролезание в обруч. О

### **Подвижная игра «Не наступи»**

### **3. ОД «В лесу побываем и про диких животных все узнаем»**

Построение в круг.

Обычная ходьба. Ходьба змейкой (между предметами).

Бег змейкой.

### **ОРУ «Звериная зарядка»**

Ходьба по гимнастической скамейке.

Прыжки с продвижением вперед.

Катание мяча (шарика) друг другу.

Ползание на четвереньках вокруг предметов.

### **Подвижная игра «Лиса и зайцы»**

### **4. ОД «На прогулку мы пойдем»**

Построение в колонну по два.

Ходьба на носках.

Бег с одного края площадки на другой.

### **ОРУ «Мы собираемся гулять»**

Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).

Прыжки вокруг предметов.

Катание мяча (шарика) между предметами.

Пролезание в обруч.

**Упражнение «Тапки», «Платье», «Ботинки»**

**Пальчиковая гимнастика «Рукавичка»**

### *Декабрь*

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье

#### **1.ОД «Здравствуй Зимушка-зима»**

Перестроение в рассыпную.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колена.

Бег в колонне по одному. Бег змейкой.

**ОРУ «Зима»**

**ОРУ «Белоснежная зима»**

Ходьба по рейке положенной на пол.

Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).

Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1.5-2м).

Лазанье по гимнастической стенке.

**Подвижная игра «Снежинки и ветер»**

#### **2.ОД «Зимние забавы»**

Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба змейкой на носках. С высоким подниманием коленей.

**Игра «Найди себе пару»**

**ОРУ «Зимние забавы»**

**ОРУ со снежками**

Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).

Прыжки через шнур.

Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1.5-2м).

Ползание на четвереньках вокруг предметов.

**Пальчиковая игра «Мастера»**

**Двигательные упражнения «Зимняя разминка»**

#### **3.ОД «В гости к елочке пойдём»**

Построение в шеренгу.

Обычная ходьба. Ходьба по двое.

Бег в колонне по одному.

**ОРУ «Елочка»**

Ходьба по гимнастической скамейке.

Прыжки на двух ногах на месте.

Катание мяча (шарика) в воротца.



Ползание на четвереньках по прямой. (расстояние 6м).

**Музыкальная игра «Мы погреемся немножко»**

**Подвижная игра «Летает не летает»**

**4.ОД «Здравствуй, здравствуй Новый год»**

Построение в круг.

Ходьба на носках. Ходьба по два.

Бег в медленном темпе (в течение 50-60сек).

**ОРУ «Будем елку украшать»**

Медленное кружение в обе стороны.

Прыжки через шнур.

Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1.5-2м).

Лазанье по гимнастической стенке.

**Игра «Угадай по голосу»**

**Январь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

**I каникулярная неделя**

**2.ОД «Народная игрушка –Матрешка»**

Размыкание и смыкание обычным шагом.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба в разных направлениях.

Бег в колонне по одному на носках.

**ОРУ« В гости к нам пришла матрешка»**

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м).

Прыжки через предметы (высота 5см).

Катание мяча (шарика) между предметами.

Ползание на высоких четвереньках между предметами.

**Подвижная музыкальная игра «Волшебный платок»**

**Физкультминутка «Матрешка»**

**Массаж пальцев «Матрешки»**

**3.ОД «Птицы зимой»**

Перестроение в колонну по два.

-обычная ходьба, руки за спиной, как сложенные крылья;

- на носках, выполняя маховые движения руками вверх- вниз;

- на пятках, руки в стороны

Бег в колонне по одному. Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25-50см, длина 5-6м).

**ОРУ «Птицы»**

Ходьба по доске с приставлением пятки одной ноги к носку другой.

Прыжки между предметами.

Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м).

Перелезание через бревно.

**Подвижная игра «Снегири»**

**Пальчиковая гимнастика «Сорока-сорока»**

#### **4.ОД «Мебель»**

Построение в шеренгу.

Ходьба в разных направлениях.

Бег с одного края площадки на другой.

**ОРУ «С кубиками»**

Ходьба по гимнастической скамейке.

Прыжки через линию.

Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1.5-2м).

Ползание на высоких четвереньках вокруг предметов.

**Пальчиковая игра «Мебель»**

#### **5.ОД «Транспорт»**

Размыкание и смыкание обычным шагом.

Обычная ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу.

Бег в колонне по одному. Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25-50см, длина 5-6м).

**Ритмическая гимнастика ОРУ под музыкальное сопровождение «Вот мы в автобусе сидим»**

Ходьба по доске с приставлением пятки одной ноги к носку другой.

Прыжки через предметы (высота 5см).

Катание мяча (шарика) между предметами.

Лазанье по наклонной доске.

**Музыкальная игра «Паровозик Чух-чух-чух»**

**Пальчиковая игра «Транспорт»**

### ***Февраль***

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «Я шофером быть хочу, пусть меня научат»**

Повороты на месте (направо. Налево) переступанием.

Ходьба с высоким подниманием колена.

Бег в колонне по одному. Бег с выполнением заданий.

**ОРУ «Самосвал»**

Ходьба по доске приставляя пятку к носку.

Прыжки с высоты (15-20см.).

Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5 – 2м).

Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5м).

## **Пальчиковая гимнастика «Что принес нам почтальон»**

### **Подвижная игра «Автомобили»**

## **2.ОД «Мы растем сильными, здоровыми, спортивными»**

Построение в круг.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную.

Бег в колонне по одному. Бег в медленном темпе (в течение 50-60секунд).

### **ОРУ «Зарядка летчиков»**

Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).

Прыжки через линию.

Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100см).

Ползание на четвереньках между предметами.

### **Игра «Прыгни прясядь»**

## **3.Сюжетная ОД ко «Дню защитника Отечества».**

Построение в колонну по одному.

Обычная ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением задания (с остановкой).

Бег в колонне по одному.

Бег змейкой.

### **ОРУ с флажками**

Ходьба по гимнастической скамейке.

Прыжки из кружка в кружок.

Катание мяча (шарика) друг другу.

### **Подвижная игра «Самолеты»**

### **Пальчиковая гимнастика «Пальчики-солдатики»**

## **4.Традиционная структура ОД**

Повороты на месте (направо, налево) переступанием.

Ходьба в разных направлениях. Ходьба врассыпную.

Бег с одного края площадки на другой.

Бег с выполнением заданий.

### **ОРУ с ленточками**

#### **«В феврале»**

Ходьба по рейке положенной на пол.

Прыжки с высоты (15-20см.).

Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100см).

Лазанье по гимнастической стенке.

### **Коммуникативная игра «По дорожке мы шагаем»**

## **Март**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **1.ОД «Мамин день»**

Размыкание и смыкание обычным шагом.

Ходьба парами взявшись за руки: на внешней стороне ступни; на пятках; на носках; перешагивая через шнуры.

Ходьба с выполнением заданий (остановкой).

Бег в быстром темпе.

#### **ОРУ «Будем маме помогать»**

Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловя его (2-3раза подряд).

Перелезание через бревно.

#### **Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»**

#### **Игра «Кто быстрее повесит белье»**

### **2.Игровая ОД «Весенние встречи»**

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному.

Бег в колонне по одному. Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 20-25см, длина 5-6м).

#### **ОРУ «Помогаем весне»**

Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой.

Прыжки через предметы (высота 5см).

Катание мяча (шарика) между предметами.

Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола.

#### **Пальчиковая гимнастика «Весна идет»**

### **3.ОД «Пришла весна разбудим мишку от сна»**

Построение в круг.

Обычная ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную.

Бег в колонне по одному.

Бег с одного края площадки на другой.

#### **ОРУ без предметов**

Ходьба по лестнице, положенной на пол.

Прыжки на двух ногах на месте.

Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60см).

Лазанье по гимнастической стенке.

#### **Подвижная игра «Поиграем с мишкой»**

### **4.ОД «День рождения детского сада»**

Повороты на месте (направо, налево) переступанием.

Ходьба в колонне по одному.

Бег в быстром темпе.

#### **Веселая зарядка «На носок, на носок»**

Медленное кружение в обе стороны.

Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую).  
Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловя его (2-3раза подряд).  
Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола.

### **Подвижная игра «Каравай»**

### **Пальчиковая игра «Пирожки»**

## ***Апрель***

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **1.ОД «Растительный мир весной»**

Построение врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (с поворотом).

Бег в медленном темпе (в течение 50-60сек).

### **ОРУ «Птички прилетели»**

Ходьба по лестнице, положенной на пол.

Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30см).

Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2.5-5м).

Лазанье по гимнастической стенке (высота 1.5м).

### **Подвижная игра «А весной, а весной»**

### **Пальчиковая гимнастика «Птицы прилетели»**

### **2.ОД «Животный мир весной»**

Повороты на месте (направо, налево) переступанием.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба змейкой, (между предметами).

Бег в колонне по одному.

### **ОРУ «Мишкина зарядка»**

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м).

Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40см).

Катание мяча (шарика) друг другу.

Ползание на четвереньках по прямой. (расстояние 6м).

### **Подвижная игра «Поиграем с мишкой»**

### **3.Традиционная ОД**

Построение в колонну по одному.

Обычная ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий (с поворотом).

Бег в колонне по одному.

Бег на носках.

### **ОРУ «Весна пришла»**

Ходьба по наклонной доске. (высота 30-35см).

Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую).

Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60см).

Ползание на четвереньках между предметами.

### **Подвижная игра «Мишка бурый»**

#### **4.ОД «Весеннее настроение»**

Построение в колонну по два.

Ходьба в колонне на носках.

Бег с выполнением заданий.

#### **ОРУ с ленточками**

Ходьба по лестнице, положенной на пол.

Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30см).

Ловля мяча брошенного, воспитателем (расстояние 70-100см).

Лазанье по гимнастической стенке (высота 1.5м).

### **Подвижная игра «Воробьи и щенок»**

## **Май**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.Традиционная ОД**

Построение врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (с поворотом).

#### **Игра «Топ –топ по дорожке»**

Бег в медленном темпе (в течение 50-60сек).

#### **ОРУ с кубиками**

Ходьба по наклонной доске. (высота 30-35см).

Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40см).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол(землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Пролезание в обруч.

### **Подвижная музыкальная игра « Сбей кеглю»**

#### **2.Традиционная ОД**

Повороты на месте (направо, налево) переступанием.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба змейкой, (между предметами).

Бег в колонне по одному.

#### **ОРУ без предметов**

Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носочку.

Прыжки с высоты (15-20см).

Катание мяча (шарика) между предметами.

Перелезание через бревно.

### **Игра «Пас друг другу»**

#### **3.ОД «Скоро лето»**

Построение в колонну по одному.

Обычная ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий (с поворотом).

Бег в колонне по одному.

Бег на носках.

#### **ОРУ с платочками**

Ходьба по наклонной доске. (высота 30-35см).

Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30см).

Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60см).

Подлезание под предметы (высота 50см), не касаясь руками пола.

#### **Игра «Передача мяча в колонне»**

#### **4.ОД «В гости к солнышку»**

Построение в колонну по два.

Ходьба в колонне на носках.

Бег с выполнением заданий.

#### **ОРУ «На солнечной полянке»**

Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).

Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка.

Метание мяча в вертикальную цель (высота мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 2м).

Лазанье по гимнастической стенке (высота 1.5м).

#### **Подвижная игра «Поймай бабочку»**

### **План работы на учебный год по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 4-5лет.**

#### **Сентябрь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «День знаний»**

Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному, по двое (парами)

Бег в колонне по одному широким шагом.

#### **ОРУ С флажками**

Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через препятствия.

Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м).

**Хороводная игра «Если весело живется делай так»**

## **2.ОД «В огород мы пойдем»**

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному, на носках, боком приставным шагом.

Бег в колонне по одному широким шагом. Бег «змейкой» между предметами.

**ОРУ «Овощи»**

Прокатывание мячей в прямом направлении.

Лазанье по гимнастической стенке.

**Игра эстафета «Посади и выкопай картошку»**

**Пальчиковая гимнастика «Корзина с овощами»**

## **3.ОД «Сад давно уж нас зовет»**

Построение в колонну по одному.

Ходьба:

- в колонне по одному;

- на носках;

-боком приставным шагом;

- с высоким подниманием колен;

- врассыпную

Бег в быстром темпе в колонне по одному.

**ОРУ «Фруктовый сад»**

Прыжки вокруг предметов.

Прыжки на двух ногах на месте

Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60см).

**Игра-эстафета «Погрузка арбузов»**

## **4.ОД «За грибами и ягодами в лес пойдем»**

Построение в шеренгу с последующим перестроением в колонну.

Ходьба в колонне по одному; с высоким подниманием колена.

Бег в колонне по одному; с изменением темпа движения.

**Ору «Грибы»**

Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м).

Лазанье по гимнастической стенке.

**Игра-соревнование «Чья команда больше соберет грибов»**

## **Октябрь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.



### **1.ОД «Насекомые»**

Построение, размыкание и смыкание.

Ходьба обычная в колонне по одному. Имитация движения насекомых:

- на высоких четвереньках (жук)

- ползание на животе (гусеница)

Бег в колонне по одному на носках.

Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 мин).

#### **ОРУ «Муравей»**

Прыжки в длину с места (не менее 70см).

Ловля мяча двумя руками на расстоянии от друг друга 1,5м.

Пролезание в вертикально стоящий обручи не касаясь руками пола (прямо, правым и левым боком).

#### **Подвижная игра «Комары и лягушки»**

#### **Пальчиковая гимнастика «Пчела»**

### **2.ОД «Птицы» «Перелетные птицы»**

Построение в колонну по одному. Равнение в колонне.

Ходьба по прямой.

Бег в колонне по одному.

#### **ОРУ «Птицы» «Перелетные птицы»**

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.

Прокатывание мяча друг другу из положения стоя.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

#### **Подвижная игра «Гуси-лебеди»**

#### **Пальчиковая игра «Сорока»**

### **3.ОД «Я в мире человек»**

Построение в круг.

Ходьба вдоль границ зала.

-боком приставным шагом;

- с высоким подниманием колен;

- врассыпную

Бег в колонне по одному. Бег с изменением направления по звуковому сигналу.

#### **Музыкальная разминка «Части тела»**

Ходьба по канату, веревке (диаметр 1,5-3см).

Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Прокатывание мяча в воротца (ширина 50-60см).

Лазанье по гимнастической стенке.

#### **Словесно-двигательная игра «Части тела»**

### **4.ОД «Мой город, моя страна»**

Построение в колонну по два.

Ходьба в колонне по двое (парами)

Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 мин).

Бег «змейкой».

**ОРУ под музыкальное сопровождение «Автобус»**

Прыжки в длину с места (не менее 70см).

Ловля мяча двумя руками на расстоянии от друг друга 1,5м.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

**Пальчиковая гимнастика «Мой город»**

**Игры-эстафеты**

### ***Ноябрь***

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «Опасности вокруг нас»**

Равнение по ориентирам.

Ходьба обычная в колонне по одному.

Бег в колонне по одному на носках.

Бег змейкой.

**ОРУ без предметов**

Ходьба по канату (диаметр 1.5-3см).

Прыжки в длину с места (не менее 70см).

Ловля мяча двумя руками на расстоянии 1,5м.

Ползание по горизонтальной и наклонной доске.

**Подвижная игра «Огонь и вода»**

#### **2.ОД «Познакомимся с домашними животными»**

Построение в колонну по два.

Ходьба по прямой. Ходьба на пятках.

Бег в колонне по одному. Бег на носках.

**ОРУ «Домашние животные»**

Ходьба между линиями (расстояние 10-15см).

Прыжки с поворотом кругом.

Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5раз подряд).

Ползание по гимнастической скамейке на животе.

**Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»**

#### **3.ОД «Познакомимся с дикими животными»**

Равнение и смыкание.

Ходьба с высоким подниманием колена.

Бег в колонне по одному. Бег в колонне по двое.

#### **ОРУ «Дикие животные»**

Ходьба с мешочком на голове.

Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4раза подряд).

Ползание между предметами.

#### **Подвижная игра «Как -то мы в лесу гуляли»**

#### **4.ОД «На прогулку мы пойдем»**

Построение в круг.

Ходьба в колонне друг за другом.

-на носках

-боком приставным шагом

Бег в колонне по двое.

Бег «змейкой»

#### **ОРУ «Что оденем на себя»**

Ходьба по линии.

Прыжки с поворотом кругом.

Ловля мяча брошенного воспитателем (с расстояния 70-100 см).

Ползание по горизонтальной и наклонной доске.

#### **Упражнение «Тапки», «Платье», «Ботинки»**

#### **Пальчиковая гимнастика «Рукавичка»**

#### **Подвижная игра- эстафета «Кто быстрее обуется»**

### ***Декабрь***

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «Зимушка – зима»**

Равнение по ориентирам.

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба с выполнением задания.

Бег в колонне по одному на носках.

Бег с одного края площадки на другой.

#### **ОРУ «К нам зима пришла, и веселье принесла»**

Ходьба с мешочком на голове.

Прыжки поочередно (через 4-5линий, расстояние между которыми 40-50см).

Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).

Ползание между предметами.

#### **Подвижная игра «Снежная баба»**

## **2.ОД «Зимние забавы»**

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба в разных направлениях.

Бег в колонне по одному. Бег со сменой ведущего.

### **ОРУ «Со снежком»**

Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой от пола на 20-25см).

Прыжки с поворотом кругом.

Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5раз подряд).

Ползание по горизонтальной и наклонной доске.

### **Двигательное упражнение «Зимняя разминка»**

## **3.ОД «Скоро, скоро Новый год»**

Размыкание и смыкание.

Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба на носках.

Бег в колонне по одному. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1 - 1.5мин).

### **Ритмическая гимнастика «В лесу родилась елочка»**

Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой от пола на 20-25см).

Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).

Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.

### **Подвижная игра «Метелица»**

## **4.ОД «Новогодняя елка»**

Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба с приседанием.

Бег в колонне по двое.

Бег со сменой ведущего.

### **ОРУ «Украшим елку»**

Ходьба с приставлением одной ноги к пятке другой.

Прыжки поочередно (через 4-5линий, расстояние между которыми 40-50см).

Ловля мяча (на расстоянии 1.5м).

### **Музыкально- подвижная игра «Шел веселый Дед Мороз»**

## **Январь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **Каникулярная неделя**

## **2.ОД «Народный праздник Рождество-Святки»**

Равнение по ориентирам.

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.

Бег в колонне по одному. Бег змейкой.

### **ОРУ «Хоровод ряженных»**

Ходьба по гимнастической скамейке «с перешагиванием через предметы».

Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).

Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.

Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.

### **Игра «Липкие пенечки»**

### **3.ОД «Зимующие птицы»**

Построение в колонну по три.

Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба на внешней стороне ступни.

Бег в колонне по одному. Бег со средней скоростью.

### **ОРУ «Зимующие птицы»**

Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой от пола на 20-25см).

Прыжки (с высоты 20-25см).

Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).

Ползание по горизонтальной и наклонной доске.

### **Подвижная игра «Совушка-сова»**

### **Пальчиковая гимнастика «Сколько птиц к кормушке нашей»**

### **4.ОД «Мебель»**

Построение в колонну по три.

Построение в шеренгу.

Обычная ходьба в колонне по одному.

Бег в колонне по одному.

Бег со сменой ведущего.

### **ОРУ «с флажками»**

Ходьба с приставлением одной ноги к пятке другой.

Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).

Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.

Прокатывание мяча друг другу между предметами.

Ползание змейкой.

### **Пальчиковая гимнастика : «Мебель»**

### **Малоподвижная игра «Раз, два не зевай, скорее мебель называй»**

### **5.ОД «Машины на наших улицах»**

Построение в колонну по три.

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.

Бег в колонне по одному.

Бег со сменой ведущего.

### **ОРУ «Самосвал»**

Ходьба по гимнастической скамейке «с перешагиванием через предметы».

Прыжки (с высоты 20-25см).

Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.

### **Упражнение на развитие мелкой моторики «Маршрутка, автобус»**

## **Игра-эстафета «Чья машина быстрее доедет»**

### **Февраль**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «Кем быть?»**

Перестроение в колонну по два.

Ходьба вдоль границ зала.

Бег мелким и широким шагом.

#### **ОРУ «Все профессии хороши»**

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).

Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).

Метание в вертикальную цель (с расстояния 1.5-2м, высота центра мишени 1.5м).

Ползание змейкой.

#### **Игра- эстафета «Почтальон»**

#### **2.ОД «Буду в армии служить»**

Построение в колонну по одному.

Обычная ходьба в колонне по одному.

Бег в колонне по одному. Бег (на расстояние 40-60м) со средней скоростью.

#### **ОРУ «Разминка для будущих войнов»»**

Ходьба по гимнастической скамейке «с перешагиванием через предметы».

Прыжки: ноги вместе – ноги врозь.

Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.

#### **Игровое упражнение «Разведчики, парад, засада»**

#### **3.ОД «Славный праздник наших пап»**

Построение в колонну по три.

#### **Игровое упражнение «Построй шеренгу, круг, колонну»**

«Порядок» ходьба на носках; на пятках; широким и мелким шагом; в чередовании с приседаниями; в чередовании с поворотом вокруг себя;

«Беспорядок» ходьба врассыпную по залу.

Ходьба с изменением направления.

Бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Самолеты» бег в колонне по узкой дорожке из шнуров в чередовании с обычным бегом.

#### **ОРУ ритмическая гимнастика «Танец моряков»**

Ходьба с мешочком на голове.

Прыжки на одной ноге (правой, левой) поочередно.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м). **О**

**Подвижная игра «Самолет»**

#### **4.Традиционная структура ОД**

Построение в круг.

Обычная ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колена.

Бег в колонне по одному.

Бег мелким и широким шагом.

**ОРУ ритмическая гимнастика «Зарядка Кукутиков»**

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).

Прыжки с поворотом кругом.

Метание в вертикальную цель (с расстояния 1.5-2м, высота центра мишени 1.5м).

Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.

**Коммуникативная игра «По дорожке мы шагаем»**

### ***Март***

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «Мамин праздник»**

Перестроение в колонну по два.

Ходьба на носках, на пятках. Ходьба на внешней стороне ступни.

Бег в колонне по одному на носках.

**Ритмическая гимнастика «Стирка»**

**ОРУ «Мамин день»**

Прыжки с короткой скакалкой.

Прокатывание мяча друг другу между предметами.

Подлезание под веревку (высота 50см), правым и левым боком.

**Игра эстафета «Чья команда быстрее развешает белье»**

#### **2.Игровая ОД «Весеннее настроение»**

Перестроение в колонну по три.

Обычная ходьба в колонне по одному.

**Игра «Пошли-поехали-полетели»**

«Пошли» -ходьба в колонне;

«Поехали» - бег в медленном темпе;

«Полетели» -бег в быстром темпе

Бег в колонне по одному. Бег со сменой ведущего. **Игра «Будь первым»**

**ОРУ «За воротами весна»**

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).

Прыжки с высоты (20-25см).

Бросание мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (3-4раза подряд).

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с пролета на пролет вправо и влево).

### **Подвижная игра «На лужайке»**

### **Подвижная игра «Затейники»**

### **3.Традиционная структура ОД**

Повороты направо, налево, кругом.

Ходьба в колонне по одному с изменением направления.

Бег в колонне по одному. Бег мелким и широким шагом.

### **ОРУ с палкой**

Перешагивание через набивные мячи (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).

Прыжки: ноги вместе – ноги врозь.

Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).

### **Подвижная игра «Пингвины с мячом»**

### **4.ОД «День детского сада»**

Равнение по ориентирам.

Обычная ходьба в колонне по одному.

Ходьба на внешней стороне ступни.

Бег в колонне по одному.

Бег со сменой ведущего.

### **ОРУ без предметов под музыкальное сопровождение**

Ходьба по гимнастической скамейке «с перешагиванием через предметы».

Прыжки с

короткой скакалкой.

Метание в вертикальную цель (с расстояния 1.5-2м, высота центра мишени 1.5м).

Ползание змейкой.

### **Игра-эстафета «Испечем пирог»**

## ***Апрель***

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **1.ОД «Растительный мир весной»**

Размыкание и смыкание.

Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в колонне по одному.

Бег в колонне по одному на носках. П Челночный бег (3раза по 10м).

### **ОРУ «с гантелями»**

Перешагивание через набивные мячи (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).

Прыжки (через 2-3 предмета высотой 5-10см, поочередно через каждый).

Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.



## **Игра «Здравствуй, веснушка – весна»**

### **Дыхательное упражнение «Цветок»**

#### **2.ОД «На космической ракете по планетам полетим»**

Построение в колонну по два.

**Двигательное упражнение «Тренировка для космонавтов»**

Бег в колонне по одному. Бег с одного угла площадки на другой.

#### **ОРУ со звездами**

Перешагивание через предметы с разным положением рук.

Прыжки с поворотом кругом.

Метание в вертикальную цель (с расстояния 1.5-2м, высота центра мишени 1.5м).

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с пролета на пролет вправо и влево).

#### **Подвижная игра «Фигурная ходьба»**

#### **3.ОД «Перелетные птицы»**

Перестроение в колонну по три.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба вдоль границ зала.

Бег в колонне по одному.

Бег с захлестыванием голени назад и выбрасыванием прямых ног вперед.

#### **ОРУ «Птички прилетели»**

Ходьба по веревке (диаметр 1.5-3см).

Прыжки на одной ноге (правой, левой) поочередно

Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

#### **Подвижная игра «Перелет птиц»**

#### **4.Традиционная структура ОД**

Повороты направо, налево, кругом.

Обычная ходьба в колонне по одному. Ходьба с мешочком на голове.

Бег в колонне по одному.

Бег с изменением темпа.

#### **ОРУ «Зарядка солнышка»**

Ходьба с приставлением одной ноги к пятке другой.

Прыжки поочередно (через 4-5линий, расстояние между которыми 40-50см).

Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

#### **Подвижная игра «Птица без гнезда»**

#### **Упражнение «Грядка»**

## **Май**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **1. Традиционная структура ОД**

Построение в колонну по два.

Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево).

Бег в колонне по одному на носках. Челночный бег (3 раза по 10м).

#### **ОРУ без предметов**

Перешагивание через набивные мячи (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).

Прыжки в длину с места (не менее 70см).

Прокатывание обручей друг другу.

Пролезание в обруч.

#### **Подвижная игра «Волк и заяц»**

### **2. ОД «День Победы»**

Размыкание и смыкание.

Ходьба в колонне по одному с перестроением в пары через середину зала.

Бег в колонне по одному. Бег с одного угла площадки на другой.

#### **ОРУ с цветами**

Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).

Прыжки с короткой скакалкой. Метание в вертикальную цель (с расстояния 1.5-2м, высота центра мишени 1.5м).

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с пролета на пролет вправо и влево).

#### **Игры-эстафеты «Попади в танк».**

### **3. ОД «Скоро лето к нам придет»**

Перестроение в колонну по три.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба вдоль границ зала.

Бег в колонне по одному.

Бег с захлестыванием голени назад и выбрасыванием прямых ног вперед.

#### **ОРУ без предметов**

Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки к носку.

Прыжки с короткой скакалкой.

Перебрасывание мяча через сетку (с расстояния 2м).

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

#### **Игра «Чья колонна быстро построиться»**

### **4. Традиционная структура ОД**

Повороты направо, налево, кругом.

Обычная ходьба в колонне по одному. Ходьба с мешочком на голове.

Бег в колонне по одному.

Бег с изменением темпа.

#### **Ритмическая гимнастика.**

Прыжки поочередно (через несколько предметов подряд (высота 10-15см).

Отбивание мяча о пол правой и левой рукой несколько раз подряд.  
Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с пролета на пролет вправо и влево).  
**Подвижная игра «Удочка»**

## **План работы на учебный год по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 5-6 лет.**

### **Сентябрь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «День знаний»**

Построение в круг.

Ходьба в колонне по одному; перекатом с пятки на носок.

Бег в колонне по одному на носках.

#### **ОРУ без предметов**

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.

Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.

Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с одновременным толканием мяча головой.

#### **Подвижная игра (с бегом) «Ловишка»**

#### **Музыкальный танец «Арам-зам-зам»**

#### **2.ОД «На огороде»**

Построение в шеренгу.

Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на:

-пятках

-носках

-на наружных сторонах стоп.

Обычный бег в сочетании с бегом:

-высоким подниманием колена.

#### **ОРУ «Спор овощей»**

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (диаметр 1,5-3см).

Прыжки на двух ногах их обруча в обруч.  
Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу.  
Ползание на высоких четвереньках «змейкой».

### **Игра-эстафета «Погрузка овощей»**

#### **Пальчиковая игра «Овощи в корзине»**

### **3.ОД «Сбор фруктов в саду»**

Повороты направо и налево.

Ходьба:

- на носках;
- с наклоном вперед и разведением рук в стороны;
- змейкой;
- врассыпную

Бег змейкой между предметами.

#### **ОРУ «Яблоки в саду»**

Ходьба по ребристой доске и гимнастической скамейке.

Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).

Ползание между предметами на высоких четвереньках в чередовании с ходьбой.

#### **Игра-эстафета «Рассортируй урожай фруктов»**

### **4.ОД «Путешествие в лес по грибы и ягоды»**

Построение в колонну по одному и перестроение в круг.

Ходьба обычная в сочетании ;

- на носках;
- перекатом с пятки на носок;
- приставным шагом боком с «пружинкой».

Бег обычный; с высоким подниманием колена.

#### **ОРУ «Грибы»**

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (диаметр 1,5-3см).

Прыжки на двух ногах их обруча в обруч.

Перебрасывание предметов (мяча) через препятствие (с расстояния 2м).

Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с одновременным толканием мяча головой.

#### **Игра «Собери грибы в корзинку»**

### **Октябрь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **1.ОД «Насекомые»**

Построение в колонну по два.

Ходьба обычная в колонне друг за другом.

Бег обычный в колонне по одному. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин).

#### **ОРУ «Насекомые»**

Прыжки в верх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. (кузнечики)

Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).

Ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками.

#### **Подвижная игра «Пингвины с мячом»**

### **2.ОД «Птицы» «Перелетные птицы»**

Построение в круг.

Обычная ходьба в колонне.

#### **Двигательное упражнение «На огород мы наш пойдем»**

Обычный бег в колонне в сочетании с бегом высоко поднимая колени.

#### **ОРУ «Перелетные птицы»**

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи.

Прокатывание набивных мячей (массой 1кг).

Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.

#### **Пальчиковая гимнастика «Перелетные птицы»**

#### **Подвижная игра «Прокати сбей»**

### **3.ОД «Я в мире человек»**

Ходьба обычная в колонне друг за другом.

Обычный бег в колонне в сочетании с:

- захлестыванием голени назад

- подскоки

#### **ОРУ «Части тела»**

Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.

Метание предметов на дальность в горизонтальную цель.

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья.

#### **Упражнение «Части тела»**

### **4.ОД «Мой город, моя страна»**

Повороты: направо, налево.

Ходьба по прямой.

#### **Музыкальная разминка «Автобус»**

Непрерывный бег в медленном темпе ( в течение 1,5-2мин).

#### **ОРУ «Мой город»**

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Прыжки в верх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. (кузнечики)

Прокатывание набивных мячей (массой 1кг).

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья.

#### **Игры-эстафеты**

## **Ноябрь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **1.ОД «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Размыкание и смыкание в колонне по одному.

Ходьба обычная в колонне друг за другом.

Ходьба на носках, руки за головой.

Бег обычный в колонне по одному. Бег с одного края площадки на другой.

#### **ОРУ с палками**

Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20см.

Отбивание мяча о землю стоя на месте и с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м).

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья.

#### **Подвижная игра «Огонь и вода»**

### **2.ОД «В гости к домашним животным»»**

Построение в колонну.

Обычная ходьба в колонне.

Бег на носках по наклонной доске вверх и вниз.

#### **ОРУ «Домашние животные»**

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4м).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).

#### **Игра «Метко в цель»**

### **3.ОД «В гости к диким животным»**

Перестроение в колонну по три.

Ходьба обычная в колонне друг за другом вдоль границ зала.

Обычный бег в колонне. Бег боком приставным шагом.

#### **ОРУ «Дикие животные»**

Ходьба по гимнастической скамейке на носках.

Ловля мяча двумя руками (не менее 10раз).

Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой.

#### **Подвижная игра «Волк и заяц»**

### **4.ОД «Такая разная одежда, обувь головные уборы»**

Построение в круг.

Ходьба на наружных сторонах стоп.

Бег в колонне по одному. Бег в рассыпную.

#### **ОРУ со степами**

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (диаметр 1,5-3см).

Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20см.

Отбивание мяча о землю стоя на месте и с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м).

**Пџигра «Чья колонна быстро построиться»**

### *Декабрь*

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «Вот зима кругом бело»**

Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.

Ходьба обычная в колонне друг за другом.

Ходьба приставным шагом направо и налево.

Бег обычный в колонне по одному. Бег боком приставным шагом.

#### **ОРУ «с флажками»**

Ходьба по гимнастической скамейке на носках.

Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).

Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

Перелезание через несколько предметов подряд.

#### **Пџигра «Мороз красный нос»**

#### **2.ОД «Зимние забавы»**

Перестроение в колонну по три.

Ходьба обычная в колонне друг за другом. Ходьба в колонне по двое.

Бег обычный в колонне по одному. Бег в чередовании с ходьбой.

#### **ОРУ «С мячами»**

Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.

Прыжки в длину с места (не менее 80см).

Пролезание в обруч разными способами.

#### **Пџигра «Метко в цель»**

#### **3.ОД «Путешествие в лес на Новогоднюю елку»**

Равнение в затылок.

Ходьба обычная в колонне друг за другом. Ходьба на наружных сторонах стопы.

Обычный бег в колонне. Бег с высоким подниманием колена.

#### **ОРУ на степях**

Ходьба по наклонной доске на носках.

Прыжки в длину с места (не менее 80см).

Прокатывание набивных мячей (вес 1кг.)

Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием мяча головой.

#### **Пџигра «Прыгни присядь»**

#### **4.ОД «Новый год»**

Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.

Ходьба в колонне по двое.

Бег в колонне по одному. Бег врассыпную.

#### **ОРУ «Новый год»**

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.

Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).

Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

#### **Игра «Липкие пенечки»**

### **Январь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **Каникулярная неделя**

#### **2.ОД «Святки празднует народ»**

Пороты направо, налево, кругом.

Ходьба обычная в колонне друг за другом.

Бег обычный в колонне по одному. Не прерывный бег в среднем темпе.

#### **ОРУ «Новый год пришел, УРА!»**

Ходьба по наклонной доске на носках.

Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

#### **Игра «Кто быстрее»**

#### **3.ОД «Зимующие птицы»**

Равнение в затылок.

Ходьба обычная в колонне друг за другом. Ходьба в колонне по трое.

Бег с высоким подниманием бедра.

#### **ОРУ «Птицы зимой»**

Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом боком) с мешочком на голове.

Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь.)

Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).

Пролезание в обруч разными способами.

#### **Подвижная игра «Совушка-сова»**

#### **4.ОД «Сколько мебели в квартире»**

Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.

Ходьба приставным шагом вправо и влево.

Бег в колонне по одному. Непрерывный бег в медленном темпе в течении (1.5-2мин).



## **ОРУ на гимнастической скамейке**

### **ОРУ на ступах**

Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.

Прыжки через короткую скакалку.

Лазанье по гимнастической стенке (высота 2.5м) с изменением темпа.

### **Игра-эстафета «Чья команда быстрее»**

## **5. ОД «Транспорт»**

Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.

Ходьба обычная в колонне друг за другом. Ходьба в колонне по трое.

Бег обычный в колонне по одному. Не прерывный бег в среднем темпе.

Бег с высоким подниманием бедра.

### **ОРУ «Посмотри скорей в окно, всюду снега намело»**

Прыжки через короткую скакалку.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

Пролезание в обруч разными способами.

### **Игра «Не зевай быстро пару выбирай»**

## **Февраль**

Строчевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

## **1. ОД «Все профессии важны»**

Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вправо и влево.

Бег в колонне по одному. Непрерывный бег в среднем темпе.

### **ОРУ «Профессии»**

Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом с мешочком на голове.

Прыжки в длину с разбега (примерно на 100см).

Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений.

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

### **Игра «веревочка»**

## **2. ОД «Будем в армии служить»**

Перестроение в три колонны.

Ходьба обычная в колонне друг за другом.

Бег обычный в колонне по одному. Челночный бег (3раза по 10м).

### **ОРУ ритмическая гимнастика «Военная зарядка»**

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.

Игра «Попади в обруч»  
Перелезание с одного пролета на другой.  
**Подвижная игра «Прокати, сбей»**

### **3. Игровая ОД «Военные учения»**

Повороты кругом с переступанием.  
Ходьба обычная в колонне друг за другом.  
Бег в среднем темпе.

#### **ОРУ с палками «Моряки»**

Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба через набивные мячи.  
Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20см).  
Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).  
Ползание через несколько предметов подряд.  
**Подвижная игра «Ловишки перебежки»**

### **4. Традиционная структура ОД**

Пороты направо, налево, кругом.  
Ходьба на пятках.  
Бег в колонне по двое.

#### **ОРУ без предметов**

Ходьба по наклонной доске на носках.  
Прыжки в длину с разбега (примерно 100см).  
Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений.  
Перелезание с одного пролета на другой.  
**Игра «Успей занять место»**

## **Март**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **1. ОД «Международный женский день»»**

Повороты кругом с переступанием.  
Ходьба в колонне по одному. Ходьба вдоль стен зала с поворотом.  
Бег в колонне по одному. Бег с изменением направления.  
**ОРУ «Мамины помощники»**  
Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча двумя руками перед собой.  
Прыжки через короткую скакалку.  
Перебрасывание мяча из одной руки в другую.  
Ползание между рейками лестницы.

## **Пальчиковая гимнастика «Пирожки для мамы»**

### **2. Традиционная структура ОД**

Равнение в затылок.

Ходьба с выполнением различных заданий.

Бег обычный в колонне по одному. Бег на носочках.

#### **ОРУ без предметов**

Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20см).

Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния (3-4м).

Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

#### **Подвижная игра «Колобок»**

### **3. ОД «Птицы на крыльях весну принесли**

Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.

Ходьба обычная в колонне друг за другом. Ходьба на носках (руки за головой).

Бег в среднем темпе.

#### **ОРУ «Перелетные птицы»**

Прыжки разными способами (ноги вместе –врозь, ноги скрестно).

Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли.

Пролезание в обруч разными способами.

#### **Подвижная игра «Птица без гнезда»**

### **4. ОД «День рождения детского сада»»**

Повороты кругом с переступанием.

Ходьба с выполнением различных заданий.

Бег в колонне парами.

#### **Ритмическая гимнастика под музыкальное сопровождение**

Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча двумя руками перед собой.

Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли.

Ползание между рейками лестницы.

#### **Игра « Второй лишний»**

## ***Апрель***

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **1. ОД «Растительный мир весной»**

Перестроение в три колонны.

Ходьба в колонне по одному.

Бег в колонне по одному. Бег врассыпную.

### **ОРУ «Весенние первоцветы»**

Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом с мешочком на голове.

Прыжки через короткую скакалку.

Метание предметов в цель (центр мишени).

Перелезание с одного пролета на другой.

### **Игра-эстафета «Собери цветок»**

### **Дыхательное упражнение «Цветок»**

### **2.ОД «Космонавтами мы станем»**

Построение в круг.

Ходьба в колонне по одному.

### **Двигательное упражнение «Тренировка для космонавтов»**

Бег обычный в колонне по одному.

### **ОРУ «Космическое путешествие»**

Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.

Прыжки в длину с разбега (примерно 100см).

Отбивание мяча о землю с продвижением вперед (на расстояние 5-6м).

### **Подвижная игра «Луна»**

### **3.ОД «Птицы весной»**

Повороты кругом (прыжком).

Ходьба обычная в колонне друг за другом. Ходьба от одного края зала до другого.

Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках.

### **ОРУ «Птицы»**

Ходьба по узкой рейке (диаметр 1.5-3см).

Прыжки в длину с места (не менее 80см).

Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (не менее 10раз подряд).

Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием мяча головой.

### **Подвижная игра «Пройди бесшумно»**

### **4.ОД «Сельскохозяйственные работы весной»**

Повороты кругом с переступанием.

Ходьба обычная в колонне по одному.

Бег в колонне парами.

### **ОРУ без предметов**

Ходьба по наклонной доске.

Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20см.

Метание предметов в цель (центр мишени).

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья.

### **Подвижная игра «Весна, весна красная»**

### **Май**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **1.Традиционная структура ОД**

Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба по двое.

Бег в колонне по одному. Бег с препятствиями.

#### **ОРУ на гимнастических скамейках**

Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком .

Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.

#### **Подвижная игра «Пустое место»**

### **2.ОД «День победы»**

Построение в колонну по два.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра.

Бег обычный в колонне по одному. Бег мелким и широким шагом.

#### **ОРУ музыкальная разминка с цветами**

Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.

Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад.

Отбивание мяча о землю с продвижением вперед (на расстояние 5-6м).

#### **Игры «Фигуры»**

### **3ОД «Лето в гости к нам спешит»**

Равнение в затылок.

Ходьба обычная в колонне друг за другом. Ходьба перекатом с пятки на носок.

Бег в колонне по одному. Бег с преодолением препятствий.

#### **ОРУ без предметов**

Ходьба по узкой рейке (диаметр 1.5-3см).

Прыжки в длину с места (не менее 80см).

Метание мяча в вертикальную цель (с расстояния 3-4м)

Перелезание через несколько предметов подряд.

#### **Подвижная игра «Гори, гори ясно»**

### **4.Традиционная структура ОД**

Перестроение в колонну по три.

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба на наружных сторонах стоп.

Бег мелким и широким шагом.

#### **ОРУ со скакалкой**

Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад.

Метание предметов в горизонтальную цель (с расстояния 3-4м).

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья.

#### **Подвижная игра «Хитрая лиса»**

## **План работы на учебный год по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 6-7 лет.**

### **Сентябрь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «День знаний»**

Построение в колонну по одному.

Обычная ходьба с заданием на движение рук. Ходьба на носках, на пятках.

Бег в колонне по одному со сменой направления по звуковому сигналу.

#### **ОРУ без предметов**

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).

Ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками.

#### **Игра «Мы веселые ребята»**

#### **2.ОД «Овощи на огороде»**

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носка, пятках.

Бег в колонне по одному на носках.

#### **ОРУ «Спор овощей»**

Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча перед собой двумя руками.

Метание предмета в горизонтальную цель.

Пролезание в вертикальный обруч разными способами.

#### **Подвижная игра «Овощи»**

#### **3.ОД «Фрукты в саду»**

Расчет на первый, второй. Перестроение из одной шеренги в две.

Ходьба:

- на носках;

-с наклоном вперед и разведением рук в стороны;

-змейкой.

Бег обычный в колонне по одному.

#### **ОРУ «Фрукты»**

Ходьба по гимнастической скамейке с приседание на середине и вытягиванием прямых рук вперед.

Перебрасывание мяча через сетку.  
Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

### **Подвижная игра «Успей занять место»**

#### **4.ОД «Путешествие в лес по грибы и ягоды»**

Построение в шеренгу.

#### **Двигательное упражнение «Прогулка в лес»**

Бег в колонне по одному; змейкой

#### **ОРУ «Грибы»**

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Прыжки из обруча в обруч.

Ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками.

#### **Игра – эстафета «Собери грибы в корзинку»**

### **Октябрь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «Насекомые»**

Перестроение в колонну по двое.

Ходьба обычная в колонне друг за другом.

Бег в колонне по одному. Бег с изменением направления по звуковому сигналу.

#### **ОРУ «Насекомые»**

Ходьба по узкой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3см).

Прыжки из обруча в обруч.

Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой.

#### **Подвижная игра «Пчела»**

#### **2.ОД «Перелетные птицы»**

Перестроение в колонну по двое.

Обычная ходьба в колонне.

Бег с сильным сгибанием ног назад.

#### **ОРУ «Перелетные птицы»**

Прыжки с продвижением вперед с зажатым мешочком между ног.

Перебрасывание мяча через сетку.

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

#### **Пальчиковая гимнастика «Перелетные птицы»**

#### **Подвижная игра «Летает не летает»**

#### **3.ОД «Я вырасту здоровым»**

Расчет на первый, второй. Перестроение из одной шеренги в две.

Ходьба обычная в колонне друг за другом.

Бег обычный в колонне по одному. Бег мелким и широким шагом.

#### **ОРУ на ступах**

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком (диаметр 1,5-3см).

Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад.

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

#### **Подвижная игра «Ловишка»**

#### **4.ОД «Мой город, моя страна»**

Равнение в затылок.

Ходьба по прямой.

#### **Музыкально-двигательное упражнение «Автобус»**

Бег в колонне по одному со сменой ведущего.

#### **ОРУ «Мой город»**

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Прыжки с продвижением вперед с зажатым мешочком между ног.

Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой.

#### **Игра «Эстафета парами»**

### ***Ноябрь***

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением направления.

Бег в колонне по одному. Бег на носочках.

#### **ОРУ без предметов**

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.

Прыжки с продвижением вперед (на 5-6м) с зажатым мешочком между ног.

Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.

#### **Подвижная игра «Огонь и вода»**

#### **2.ОД «В гости к домашним животным»»»**

Повороты направо, налево, кругом.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед и назад.

Непрерывный бег (в течение 2-3минуты).

#### **ОРУ «Ловля обезьян»**

Прыжки (через 6-8 набивных мячей. Последовательно через каждый).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20раз).



Пдигра «Пузырь»

### **3.ОД «В гости к диким животным»**

Размыкание и смыкание в колонне.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках.

Бег обычный в колонне по одному. Бег с различными заданиями.

#### **ОРУ «Дикие животные»**

Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча перед собой двумя руками.

Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад.

Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой.

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья.

#### **Подвижная игра «Волк и заяц»**

### **4.ОД «Такая разная одежда, обувь головные уборы»**

Перестроение в колонну по три.

Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.

#### **ОРУ на степях**

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20раз).

Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.

#### **Игра «Успей занять место»**

## ***Декабрь***

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **1.ОД «Белоснежная зима»**

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба широким и мелким шагом.

Бег в колонне по одному. Бег с сильным сгибанием ног назад.

#### **ОРУ «Зимушка-зима»**

Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

Прыжки вверх из глубокого приседа.

Игра «Кто самый меткий»

#### **Подвижная игра «Горка- каток- сугроб»**

### **2.ОД «Зимние забавы»**

Построение в колонну по двое.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед и назад.

Бег в колонне по одному. Бег на носках.

#### **ОРУ «Со снежком»**

Прыжки (через 6-8 набивных мячей. Последовательно через каждый).

Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой.

Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.

### **Подвижная игра «Ветер северный»**

#### **3.ОД «Елка в лесу»**

Перестроение из одного круга в несколько. (2-3).

Ходьба в колонне по одному.

Бег обычный в колонне по одному. Бег с различными заданиями.

#### **Ритмическая гимнастика «В лесу родилась елочка»**

Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

Прыжки в длину с разбега.

Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10раз).

Ползание под дугой несколькими способами подряд (высота 30-35см).

### **Подвижная игра «Два мороза»**

#### **4.ОД «Новый год»**

Размыкание и смыкание.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба змейкой.

Бег обычный.

Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад.

Перебрасывание мяча разными способами.

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

#### **Игровое упражнение «Снеговик»**

#### **Игра «Липкие пинечки»**

### **Январь**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **Каникулярная неделя**

#### **2.ОД «Святки празднует народ»**

Перестроение в колонну по три.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба змейкой.

Бег в колонне по одному. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.

#### **ОРУ «Новый год пришел, УРА!»**

Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы.

Прыжки в длину с места (около 100см) и с разбега.

Метание в вертикальную цель из положения стоя на коленях.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

### **Подвижная игра «Горелки»**

#### **3.ОД «Зимующие птицы»**

Перестроение из одного круга в несколько. (2-3).

Ходьба в колонне с поворотами.

Бег обычный в колонне по одному. Бег с высоким подниманием колен.

#### **ОРУ «Птицы зимой»**

Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

Прыжки вверх из глубокого приседа.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10раз).

Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.

### **Подвижная игра «Стоп»**

#### **4.ОД «Сколько мебели в квартире»**

Перестроение в колонну по четыре.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колена.

Бег обычный.

#### **ОРУ на гимнастической скамейке**

#### **ОРУ на стечах**

Ходьба по узкой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3см).

Прыжки на одной ноге через веревку (линию) вправо и влево.

Перебрасывание мяча через сетку.

Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.

### **Подвижная игра «Найди свой домик по цвету флажка»**

#### **5.ОД «Транспорт»**

Перестроение в колонну по четыре.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба скользящим и скрестным шагом.

Бег в колонне по одному. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.

#### **ОРУ «Посмотри скорей в окно, всюду снега намело»**

Прыжки в длину с места (около 100см) и с разбега.

Метание в вертикальную цель из положения стоя на коленях.

Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.

### **Игра-эстафета «Чья команда быстрее прокатится »**

#### **Февраль**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД « Все профессии важны»**

Равнение в колонне.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках.

Непрерывный бег (в течение 2-3 минуты).

Бег в колонне по одному.

### **ОРУ «Профессии»**

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

Прыжки в длину с разбега (180-190см).

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.

### **Игра-эстафета «Чья команда быстрее построит дом»**

## **2.ОД «Будем в армии служить»**

Перестроение в колонну по четыре.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба мелким и широким шагом.

Бег в колонне по одному. Бег со средней скоростью, в чередовании с ходьбой.

### **ОРУ ритмическая гимнастика «Зарядка для военных**

Прыжки в длину с места (около 100см).

Метание в цель из положения стоя на коленях.

Подлезание под дугу разными способами подряд.

### **Подвижная игра «Метко в цель»**

## **3.Игровая ОД «23 февраля, красный день календаря!»**

Размыкание и смыкание приставным шагом.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на пятках руки за головой.

Бег обычный в колонне по одному. Бег с высоким подниманием колен.

### **ОРУ Ритмический танец на степях «Граница»**

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.

Перебрасывание набивных мячей.

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

### **Подвижная игра «Не попадись»**

## **4.Традиционная структура ОД**

Перестроение из одного круга в несколько.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на наружных сторонах стоп.

Бег обычный.

### **ОРУ Ритмический танец на степях «Солнышко лучистое»**

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

### **Гимнастика для глаз «Снегопад»**

### **игра «Пройди безшумно»**

## **Март**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

### **1.ОД «Международный женский день»**

Повороты направо, налево, кругом.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с разным положением рук.

Ходьба с выполнением различных заданий.

Бег в колонне по одному. Бег со скакалкой и вращением.

#### **ОРУ «Мамины помощники»**

Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).

Метание в цель из разных исходных положений (сидя, стоя на коленях).

Подлезание в обруч разными способами.

#### **Цигра «Фигуры»**

### **2.Традиционная структура ОД**

Перестроение в колонну по три.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колена.

Бег в колонне по одному.

Непрерывный бег (в течение 2-3минуты).

#### **ОРУ без предметов**

Прыжки на одной ноге через веревку (линию) вправо и влево.

Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4м).

Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.

#### **Подвижная игра «Колобок»**

### **3.ОД «Весна пришла»**

Расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба в полуприседе.

Бег обычный в колонне по одному. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

#### **ОРУ «Птицы прилетели»**

Прыжки в длину с разбега (180-190см).

Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.

#### **Подвижная игра «Птица без гнезда»**

### **4.ОД «День рождение детского сада»**

Размыкание и смыкание приставным шагом.

Обычная ходьба.

Бег обычный. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.

#### **Ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»**

Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней.

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.

Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой.

Перелезание с одного пролета стенки на другой.

**Игра «Найди и промолчи»**

### *Апрель*

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

#### **1.ОД «Растительный мир весной»»**

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед и назад.

Бег в колонне по одному. Челночный бег (3-5 раз по 10м).

**ОРУ«Первоцветы весной»**

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

Прыжки вверх из глубокого приседа.

Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.

**Игра-эстафета «Собери цветок»**

#### **2.ОД «Космическое путешествие»**

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на наружных сторонах стопы.

**Двигательное упражнение «Тренировка для космонавтов»**

Бег в колонне по одному.

Бег с прыжками.

**ОРУ«Космическое путешествие»**

Ходьба по узкой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3см).

Прыжки с разбега в длину(не менее 100см).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10раз).

**Подвижная игра «Прыгни вернись»**

#### **3.ОД «Птицы на крыльях весну принесли»**

Построение в круг.

Ходьба с изменением направления.

Бег обычный в колонне по одному. Бег со сменой ведущего.

**ОРУ «Перелетные птицы»**

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад.

Ведение мяча в разных направлениях.

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

## **Подвижная игра «Птица без гнезда»**

### **4.ОД «Сельскохозяйственные работы весной»**

Перестроение в колонну по три.

Обычная ходьба. Ходьба на носках.

Бег обычный.

Челночный бег (Зраза по 10м).

#### **ОРУ без предметов**

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

Прыжки с разбега в длину (не менее 100см).

Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.

## **Подвижная игра «Горелки»**

### **Май**

Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, равновесие, прыжки, метание, катание, бросание, ползание, лазанье.

1

### **Традиционная структура ОД**

Повороты направо, налево, кругом.

Ходьба широким и мелким шагом.

Бег в колонне по одному. Челночный бег (3-5 раз по 10м).

#### **ОРУ Ритмическая гимнастика на степях**

Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

Прыжки через длинную скакалку парами.

Ведение мяча в разных направлениях.

Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.

## **Подвижная игра «По ровненькой дорожке»**

### **2.ОД «День победы»**

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с различными перестроениями

Непрерывный бег в течении (2-3мин).

Бег в чередовании с прыжками.

#### **ОРУ «Победа будет за нами»**

Прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10раз).

Подлезание в обруч разными способами.

## **Игры-эстафеты на военную тему**

### **3.ОД «Весну провожаем, лето встречаем»**

Расчет на первый и второй, перестроение из одной шеренги в две.

Ходьба с изменением направления.

Бег обычный в колонне по одному. Бег со сменой ведущего.

#### **ОРУ без предметов**

Ходьба по наклонной доске и гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Прыжки через длинную скакалку парами.

Ведение мяча в разных направлениях с одновременным забрасыванием мяча в корзину.

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

#### **Подвижная игра «Не оставайся на земле»**

### **4.Традиционная структура ОД**

Перестроение в колонну по три.

Обычная ходьба. Ходьба на носках.

Бег обычный.

Челночный бег (3-5 раз по 10м).

#### **ОРУ с гантелями**

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.

#### **Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется»**

## **Приложение №4**

### **График проведения физкультурных занятий на 2021-2022 год**

<b>недели</b>	<b>Время</b>	<b>Группа</b>
<b>≡ ○ ≡ ○</b>	9.00 – 9.25	Старшая группа №11



	9.40 – 10.10	Старшая группа №9
	10.30 – 11.00	Подготовительная группа №10 (на прогулке)
	11.25 -11.50	Старшая группа №7 (под музыку)
<b>Вторник</b>	9.00- 9.15 -9.20	2-ая младшая - средняя группа №8
	9.30-9.50	Средняя группа №12 (на прогулке)
	10.00-10.15	2я младшая группа № 1
	10.20- 10.40	Старшая группа №2
<b>Среда</b>	9.00-9.20	Средняя группа №12
	9.40- 10.10	Старшая группа №9 (под музыку)
	10.20- 10.50	Подготовительная группа №10 (под музыку)
	11.35-12.00	Старшая группа №7
<b>Четверг</b>	9.00- 9.25	Старшая группа №11
	9.55 – 10.10	2я младшая группа №1
	10.20 – 10.50	Старшая группа №4
	11.00-11.15.- 11.20	2-ая младшая – средняя группа №8 (на прогулке)
	11.30-11-55	Старшая группа №7 (на прогулке)
<b>Пятница</b>	9.00-9.20	Средняя группа №12 (под музыку)
	9.40-10.10	Подготовительная группа №10
	10.20- 10.45	Старшая группа №11 (на прогулке)
	10.50-11.20	Старшая группа №9 (на прогулке)
	11.30- 11.45.-11.50	2я младшая - средняя группа №8 (под музыку)

### График проведения утренней гимнастики на 2021-2022 год.

Группа	Время
Средняя группа №12, 2ая младшая группа №8	8.00 -8.10
Старшая группа №11, №9	8.15 -8.25
Старшая группа №7, подготовительная №10	8.30 -8.40

