

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр  
развития ребенка детский сад № 65 «Улыбка» города Ставрополя

Принято на педагогическом совете

Протокол № 1 от 27. 08. 2020 г.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ ЦРР  
д\с № 65 «Улыбка»  
Тетерина С. В.  
Приказ № 53 от 28.08.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

образовательная область

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

группы детей дошкольного  
возраста 5 – 8 лет

г. Ставрополь – 2020

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка детский сад № 65 «Улыбка» города Ставрополя

Принято на педагогическом совете

Протокол № 1 от 27. 08.2020г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ ЦРР

д\с № 65 «Улыбка»

Тетерина С. В. -----

Приказ №53 от 28.08.2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

образовательная область

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

группы детей дошкольного  
возраста 5 – 8 лет

г.Ставрополь – 2020

<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Нормативно – правовая основа рабочей программы	4
1.1.2	Цели и задачи реализации Программы	5
1.2.	Принципы к формированию программы	6
1.2.1	Основные цели и задачи в формировании начальных представлений о здоровом образе	7
1.2.2	Возрастные особенности детей дошкольного возраста(5-8 лет)	9
1.2.3	Целевые ориентиры	10
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	11
2.1.	Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 5 - 6 лет	11
2.2.	Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 6 - 8 лет	14
2.3.	Промежуточные планируемые результаты	19
2.4.	Формы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей	21
2.5.	Коррекционная работа	22
2.6.	Взаимодействие воспитателя по физической культуре с родителями	23
2.7.	Формы работы с родителями	25
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	29
3.1.	Формы и методы оздоровления детей	29
3.2.	Физкультурно-оздоровительный режим	31
3.3.	Физкультурно-оздоровительная работа	33
3.4.	Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения Программы	35
3.5..	Материально- техническое обеспечение образовательной деятельности в соответствии с ФГОС в области «Физическое развитие» Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	38
3.6.	Программно-методический комплекс образовательного процесса детей с 5-8 лет	38
4.	<b>Приложение 1.</b> Развернутое комплексно – тематическое планирование работы с детьми старшего возраста 5-8 лет	41
5.	<b>Приложение 2.</b> Маршрут сопровождения ребенка инвалида 6-8 лет по направлению «Физическое развитие»	78
5.1.	<b>Приложение 3.</b> Перспективно-тематическое планирование работы с ребенком-инвалидом группы детей дошкольного возраста 6-8 лет	83

5.2	<b>Приложение 4.</b> Педагогический мониторинг оценки эффективности реализации программы с ребенком инвалидом в области «Физическое развитие»	88

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- игровой, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, выполнением основных движений: (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

### **1.1. 1. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образовательного учреждения «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

### **1.1.2Цели и задачи программы**

#### **Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи программы**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

## **1.2. Принципы к формированию Программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

### **1.2.1. Основные цели и задачи в формировании начальных представлений о здоровом образе жизни:**

#### ***5-6 лет***

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей. Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение переутомления.

Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.) Формирование полезных привычек.

#### ***6-8 лет***

Расширять представления о составляющих компонентах здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

### ***Физическая культура***

#### ***5-6 лет***

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

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

#### ***6-8 лет***

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

Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности и самостоятельности в двигательной деятельности, воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые спортивные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах.

Учить выразительности движений, способствовать развитию умений, в ходе которых совершенствуются основные движения.

### ***Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):***

#### ***5-6 лет***

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по двое, трое, равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

#### ***6-8 лет***

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 2–3 колонны, шеренги после расчёта на первый-второй - третий; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

#### ***5-6 лет***

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

#### ***6-8 лет***

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).



Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям.

### **1.2.2. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 5 до 8 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (5–8 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6- 8 м (подготовительный дошкольный возраст) году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-8-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость. Общее время составляет 30 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости». Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

В группе №8 имеется ребенок инвалид, на которого составлен индивидуальный маршрут сопровождения по направлению «Физическое развитие»

### **1.2.3. Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок 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;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре. Ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок 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 личной гигиены.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 5 - 6 лет**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Совершенствование умения выполнять прыжки, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать через скакалку, сохранять равновесие.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 20-25 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), с 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.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по верёвке (диаметр 1,5- 3см), ходьба прямо и боком, на носках. Ходьба по канату с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине. Прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба с высоким подниманием колена, 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).

**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; опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и

продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно 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). Прыжки через короткую скакалку, вперёд и назад, через длинную скакалку.

**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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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 вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево.

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

### *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поочерёдное поднимание согнутых прямых ног, рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, и на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка).

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

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание.** Катание друг друга на ледянках, катание с горки по двое.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам.

**Игры.** «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

**Катание на самокате.** Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде прямо, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении.

#### *5. Подвижные игры*

**Сбегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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».

**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.

## **2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 6 - 8 лет**

Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание интереса к физической культуре и спорту и отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

*1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по верёвке (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 вперёд, 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 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.

**Упражнение в равновесии.** Ходьба по верёвке (диаметр 1,5-3 см), ходьба прямо и боком, на носках. Ходьба по канату с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине. Прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках между предметами, ползание на животе и спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд 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, верёвку вперёд и назад, вправо, влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 80 см), в длину с разбега (100-120 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, 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, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; 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. 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).

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое. Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, 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.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; Из положения лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине и поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередное поднимание ноги, согнутой в колене; поочередное поднять прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки

(одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд–назад.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, на канате, на кубе, на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### *3. Спортивные упражнения*

**Ходьба.** Ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину лесенкой, ёлочкой.

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

**Катание.** Сохранение равновесия (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой).

**Игры.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

### *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).

### *5. Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «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.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые 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.

### 2.3. Промежуточные планируемые результаты

#### *5-6 лет*

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через скакалку;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по двое, равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

### **6 – 8 лет:**

У ребенка сформированы начальные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие;
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (120 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может 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;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений;
- умеет перестраиваться: в 2 -3 колонны, в 2–3 круга, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.

#### **2.4. Формы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, медиасредств и т.д.);

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

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

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

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, усиливают эффект закаливания и эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а

также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

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

## **2.5. Коррекционная работа**

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья или детей-инвалидов.

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

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

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

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

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

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

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ и инвалидов;
- принцип дозированной объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

## **2.6. Взаимодействие воспитателя по физической культуре с родителями**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.



# ***ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ***

## 2.7. Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li> <li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li> <li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</li> </ul>	<p>Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li> <li>- появляется интерес к физической культуре.</li> </ul>

<p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</li> <li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</li> <li>- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.</li> </ul>
<p>Оформление выставок совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul>

<p>Дни и недели открытых дверей</p> <p>Конкурсы</p> <p>Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> <li>- воспитывать физические и морально-ролевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов</p> <p>Консультации</p> <p>Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о значении физкультуры для человека;</li> <li>- повышать интерес к физической культуре;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к занятиям физкультурой</li> </ul>	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

### III. Организационный раздел.

#### 3.1. Формы и методы оздоровления детей.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"><li>• щадящий режим в адаптационный период;</li><li>• гибкий режим;</li><li>• организация микроклимата;</li><li>• определение оптимальной нагрузки ( смедиками).</li></ul>
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"><li>• утренняя гимнастика;</li><li>• физкультурные занятия;</li><li>• подвижные игры;</li><li>• профилактическая гимнастика;</li><li>• спортивные игры;</li><li>• прогулки;</li><li>• гимнастика после дневного сна;</li><li>• музыкально-ритмические занятия;</li><li>• оздоровительный бег;</li><li>• дозированная ходьба;</li><li>• корригирующая гимнастика.</li></ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"><li>• умывание;</li><li>• мытье рук;</li><li>• местный и общий душ;</li><li>• игры с водой;</li><li>• контрастное обливание ног.</li></ul>
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"><li>• проветривание помещений;</li><li>• сон при открытых фрамугах;</li><li>• воздушные ванны;</li><li>• обеспечение светового режима;</li></ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"><li>• развлечения;</li><li>• праздники;</li><li>• дни здоровья;</li><li>• физкультурные досуги.</li></ul>
6.	Аромо - и фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>• сеансы фито-аэроионизации;</li><li>• фиточай;</li><li>• аромомедальоны.</li></ul>
7.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"><li>• музыкальное сопровождение режимных моментов;</li><li>• музыкально-театральная деятельность;</li></ul>

8.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>• игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний;</li> <li>• коррекция поведения;</li> <li>• релаксация.</li> </ul>
9.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева.</li> </ul>
10.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курс лекций и бесед;</li> <li>• спецзанятия;</li> <li>• периодическая печать.</li> </ul>

### 3.2. Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00-8.00	Воспитатели 1 -й смены
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Медицинская сестра, воспитатели групп
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму	Повар, кладовщик, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели
Музыкальные занятия	По сетке	Музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	По мере необход.	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	воспитатель по ФИЗО, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели, муз.рук.
Физкультурный праздник	2 раз в год	Воспитатель по ФИЗО, муз.рук, воспитатели
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели групп
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО
Дневной сон	По режиму	Воспитатели групп
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели групп
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели групп, медицинская сестра.
Обследование физического	2 раза в год	Воспитатель по

развития детей		ФИЗО, медики
Медико-педагогический проведения физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, медицинская сестра, воспитатель по ФИЗО
Медико-педагогический контроль проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, воспитатель по физо
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра, воспитатели групп
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, мед.сестра
Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра, воспитатель по ФИЗО
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, воспитатель по ФИЗО, педагог-психолог
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, воспитатель по ФИЗО, педагог-психолог, мед.персонал



### 3.3. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
<b>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Воспитатель по физо
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Воспитатель по физо
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Воспитатель по физо, психолог, мед.персонал
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Воспитатель по физо
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Воспитатель по физо
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль поведения занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий МБДОУ, медицинская сестра
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	Воспитатель по физо, медики
<b>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</b>		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Воспитатель по физо
Физкультурные занятия	По плану	Воспитатель по физо, воспитатели групп
Утренняя зарядка	По плану	Воспитатели групп
Проведение физкультминуток	По мере необходимости	Воспитатели групп
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели групп
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение упражнения для глаз	В течение года	Воспитатели групп
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>		
Проведение для здоровья	1 раз в квартал	Воспитатель по физо, муз.рук

Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Воспитатель по физо, муз.рук.
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Воспитатель по физо, муз.рук.
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Воспитатель по физо, муз.рук
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Воспитатели групп медики, зам. директора по УВР
<b><i>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</i></b>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Заведующий, зам. директора по УВР, Воспитатель по физо, медики,
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Заведующий МБДОУ, воспитатель по физо, воспитатели групп, муз.рук.
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Воспитатель по физо, воспитатели групп.

### 3.4. Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

#### Показатели физической подготовленности детей

##### Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	57 - 47
	девочки	101 и выше	100-73	51 - 42
6 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	85 - 96
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

##### **Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

##### Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.9 – 9.1	8.6 – 9.2

### **Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)**

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
5 лет	мальчики	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

### Ловкость.

#### **Челночный бег 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.) ребёнок должен обежать каждый кубик, не задев его.

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
5 лет	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
6 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
7 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0

### Сила.

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м.)

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
5 лет	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
6 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
7 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75

### 3.5. Материально- техническое обеспечение образовательной деятельности в соответствии с ФГОС в области «Физическое развитие»

#### Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда безопасна для физического здоровья и отвечает требованиям СанПин 2.4.1.3049-13 (закрепление, маркировка, гигиеническая обработка).

Оборудование изготовлено из безопасных для здоровья материалов: имеют соответствующие сертификаты. Все материалы и оборудование подобраны с учетом возраста, требований СанПин и ПОП ДО и рабочей программы.

Предметно-пространственная среда ограждает детей от отрицательных эмоций, проявления страха, неуверенности, беспокойства. Создана благоприятная обстановка.

Создана уютная естественная обстановка, гармоничная по цветовому и пространственному решению, отражающие поверхности мебели, игровых пособий.

Музыкальный зал оснащен проектором, музыкальным центром, интерактивной доской.

Предметно-пространственная среда оснащена атрибутами и пособиями для двигательной активности детей, позволяющими развивать физические качества и двигательные навыки у детей.

Музыкальный зал ( спортивный зал)	Оборудование	Количество
	Интерактивная доска	1
	Проектор	1
	Музыкальный центр	1
	Маты	4
	Мячи	7
	Обручи	12
	Кегли	20
	Самокаты	3
	Ледянки	3
	Канат	2
	Теннисная ракетка	6
	Детский тоннель	2
	Кубики- бруски	8

	Мешочки с песком	22
	Мешки для прыжков	3
	Мячи – прыгуны	4
	Гимнастические палки	17
	Скакалки	10

### 3.6 Программно-методический комплекс образовательного процесса

<p><b>Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2018, 213 стр.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технология физического развития детей /под ред. Т. Э. Токаева « ТЦ Сфера», 2016, 352 стр.</li> <li>2. Физическая культура в детском саду под ред. Л. И. Пензулаева М. Мозаика – Синтез, 2014, 123 стр.</li> <li>3. Утренняя гимнастика в детском саду под ред. Т. Е. Харченко, Мозаика – Синтез – 2016. 150 стр.</li> <li>4. Подвижные тематические игры для дошкольников под ред. Т. В. Лисина, Г. В. Морозова, ТЦ Сфера. 2014. 124 стр.</li> <li>5. Карточка подвижных игр, упражнений, физминуток, пальчиковой гимнастики под ред. Н. В. Нищева, Санкт- Петербург Детство- Пресс 2014, 77 стр.</li> <li>6. Бодрящая гимнастика для дошкольников под ред. Т. Е. Харченко, Санкт- Петербург, Детство- Пресс, 92 стр.</li> <li>7. 100 Комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования под ред. Н. Ч. Желнзник, Е. Ф. Желобкович, Москва, Скрипторий 2014, 114 стр.</li> <li>8. Оздоровительная гимнастика 3-7 лет под ред. Л.И. Пензулаева, 2014.</li> <li>9. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка 5-7 лет, под ред. Е.А.Алябьева, 2014. 71 стр.</li> </ol>
--	--

	<p>10. Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет по ред. М.М. Борисова М. ТЦ «Сфера» 2014, 84стр.</p> <p>11. Технология физического развития детей от 1-3 лет /под ред. Т. Э. Токаева « ТЦ Сфера», 2017, 199 стр.</p> <p>12. Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста Малыши, физкульт - привет! под ред. Л. Ю. Кострыкина, О. Г. Рыкова, Т. Г. Корнилова, Москва. 2015. 115 стр.</p> <p>13. Реализация содержания образовательной деятельности. Ранний возраст 1,5- 2года. под ред. Н. А. Карпухина, Воронеж 2017г. 196 стр.</p> <p>14. Развитие игровой деятельности. Первая младшая группа под ред Н. Ф. Губанова, Москва, Мозаика- Синтез 2014г. 120 стр.</p> <p>15. Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет под ред. Э. Я. Степанкова, Москва, Мозаика- Синтез 2014г. 141 стр.</p>
--	---



**4.Развернутое комплексно – тематическое планирование работы с детьми старшего возраста  
5-8 лет**

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшаявозраст					
Сентябрь					
№ п/п Тема недел и	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении. 3-4 Построение водну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении.					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ	<p>Ползание змейкой между предметов, с опорой на ладони и колени.</p> <p>Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м.</p> <p>Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>«Удочка», «Шишки, желуди, грибы» ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 29) спортивные эстафеты, игры с элементами соревнований.</p>
4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ	<p>Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.</p> <p>Равновесие-ходьба, перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.</p>	<p>Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p> <p>Равновесие-ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p>«Мы веселые ребята», «Перелет птиц» ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 30)  игры с элементами соревнований</p>
Работа с воспитателями	<p>1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе</p>				
Работа с родителями	<p>1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»</p>				

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом, в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ	Ходьба боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах через шнур слева направо, продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«Перелет птиц», «Поймай грибок», (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 37), спортивные эстафеты, игры с элементами соревнований.
2 неделя	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках, развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ	Прыжки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках змейкой.	Прыжки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.	«Кролики», (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 50), спортивные эстафеты, игры с элементами соревнований.

3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба боком приставным шагом.	«Пауки», « Кролики», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 50), спортивные эстафеты, игры с элементами соревнований.
4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба с перешагиванием через предмет Прыжки на двух ногах.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Смелые мышцы» ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 50), спортивные эстафеты, игры с элементами соревнований.
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Мы со спортом дружим» 2 Консультация «Бодрящая гимнастика для малышей» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе				
Работа с родителями	1 Консультация «Спортивный уголок дома» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.					
1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ	Равновесие – ходьба, ходьба, чередующаяся с бегом, различные виды ходьбы. Передача мяча перед собой, прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба, чередующаяся с бегом, Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжки на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Кот и мыши», «Хвосты» (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 54),
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании между предметами.	ОРУ без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание через мягкие модули. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках, проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«Волк и зайцы», «Слушай и выполняй» (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 65),

3 неделя	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии.</p> <p>Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	ОРУ	<p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Ходьба и бег прямо и боком.</p>	<p>Ведение мяча в ходьбе.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p>	<p>«Бездомный заяц!»</p> <p>( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 65),</p>
4 неделя	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.</p>	ОРУ	<p>Подлезание под шнур боком не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба по канату с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге до предмета.</p>	<p>Викторины, игры, соревнования</p>	<p>«Рыбаки и рыбки», «Хитрая лиса»</p> <p>( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 66),</p>
Работа с воспитателями	<p>1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям.</p> <p>2 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки»</p> <p>3 Индивидуальная работа с воспитателями</p>				
Работа с родителями	<p>1 Консультация «Физкультминутки на развитие мелкой моторики»</p> <p>2 Индивидуальные беседы с родителями</p>				

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Декабрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.					
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по канату, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании.	ОРУ	Ходьба и чередующийся бег. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба, различные виды ходьбы, ходьба, чередующаяся с бегом. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Рыбаки и рыбки», «Хитрая лиса» (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 66), игры с элементами соревнований
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону, повторить метание. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Лиса в курятнике» «Заморожу» (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 66)
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание змейкой между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ без предметов	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Бег между предметами, ползание на животе, Равновесие – ходьба с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Лиса в курятнике» «Заморожу» (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 66)



4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу боковым шагом, враспынную; в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по рейкам, шнуру, боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Ходьба, чередующиеся виды ходьбы, ходьба с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком, зажатым между колен.	«Зайцы в огороде», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 67), игры с элементами соревнований
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...» 2 Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге, упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в лежащий обруч.	ОРУ	Равновесие – ходьба, чередующаяся с бегом, Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание – перебрасывание мяча в шеренге	Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком, зажатым между колен. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Пребрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Охотники» ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 68), спортивные эстафеты, релаксация
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Пребрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу.	«Лиса и гуси», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 68), игры с элементами соревнований

3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык метание на дальность.	ОРУ	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	«Летает - не летает» ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 68), спортивные эстафеты, релаксация
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках.	ОРУ	Перелезание через мягкие модули. Ходьба, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Пролезание через дуги. Чередующаяся ходьба. Прыжки через шнур. Ведение мяча до обозначенного места.	«Воробышки и кот», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр.80)
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы»				
Работа с родителями	2 Пака – раскладушка «снятие психоэмоционального напряжения корригирующей гимнастикой» 3 Консультация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Февраль

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ	Ходьба, чередующаяся с бегом. Прыжки через предметы. Бросание мячей с песком в лежащий обруч двумя руками из-за головы.	Равновесие- различные виды бега. Бег, чередующийся с ходьбой Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Воробышки и кот», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр.80) спортивные эстафеты, релаксация
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание-подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.		«Летает - не летает» ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 68), спортивные эстафеты, релаксация
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под дугу и перешагивание через нее.	ОРУ	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под дугу. Высота 40 см. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Спортивные соревнования ко Дню защитника Отечества	«Ледяные фигуры», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 93), спортивные эстафеты

4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Чередующиеся виды ходьбы, Равновесие- ходьба по канату, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места, отбивание мяча в ходьбе.	Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«Ледяные фигуры», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 93), спортивные эстафеты релаксация
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4 Круглый стол «Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования»				
Работа с родителями	1 Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Март

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны ,повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.	ОРУ	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Заморожу», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 95), спортивные эстафеты, релаксация
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Заморожу», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 95), спортивные эстафеты, релаксация Игры – соревнования, релаксация
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ	Лазание с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание змейкой между предметами. Ходьба, чередующаяся с бегом. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Удочка» ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 95),

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по двое в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Игры – соревнования, релаксация
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2 Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования				
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

**Апрель**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	ОРУ	Ходьба по канату. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по канату с передачей мяча. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Птица без гнезда», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 104), Игры – соревнования, релаксация
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Птица без гнезда», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 104), Игры – соревнования, релаксация
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через мягкие модули. Ходьба, перешагивая через предметы.	Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Медведь и пчелы», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 117), Спортивные эстафеты, релаксация.



4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья через предметы, сохраняя равновесие.	ОРУ	Лазание произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, вправо Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 117), спортивные эстафеты, релаксация.
Работа с воспитателями	1 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте				
Работа с родителями	1 Кон курс «Рецепт на здоровье» 2 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ	Равновесие- ходьба, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Броски мяча и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба боком, приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 117), спортивные эстафеты, релаксация.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»	Досуг «ДеньПобеды» Спортивные соревнования с элементами строевых упражнений.	«Пожарные на учения» Спортивные игры-соревнования.
3 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
4 неделя	<b>МОНИТОРИГ</b>				

Работа с воспитателями	<p>1 Информационная папка раскладушка «Классики»</p> <p>2 Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы»</p>
Работа с родителями	<p>1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»</p>

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

**Сентябрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
2 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание.	ОРУ	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками) 2.Ползание по на животу, опираясь на руки. 3.Упражнения на равновесие	«Летает – не летает» ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 117), Спортивные игры-соревнования. Релаксация.

4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по канату с выполнением заданий.	ОРУ	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	1.Ползание на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по канату, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)	«Летает – не летает» ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 117), Спортивные игры-соревнования.
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок – здоровая страна» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования				
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями				

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 1,2, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5), сохранять необходимую дистанцию.	1. Чередующиеся виды ходьбы. 2. Прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала через шнуры, расстояние 40 см. 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Круговая эстафета» дыхательная гимнастика.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках, развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	ОРУ	Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы	1. Прыжки на полусогнутые ноги . 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед, (забрасывание мяча в корзину) 3. Ползание (пролезание в обруч)	«Рыбки и щука», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 117).

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ в подгруппах	Ходьба в колонне по одному, с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в две колонны.	1. Введение мяча по прямой и между предметами 2. Ползание с мешочком песка на спине 3. Ходьба по канату (руки за голову, в стороны)	«Птица без гнезда», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 104), Игры – соревнования, релаксация
4 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	ОРУ	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в колонне по одному	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по канату, хлопая в ладоши.	«Удочка», «Шишки, желуди, грибы» ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 29) спортивные эстафеты, игры с элементами соревнований. Спортивные эстафеты, релаксация.
Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей. 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом.	ОРУ	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант)	«Бездомный заяц!» (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 65), Спортивные эстафеты, релаксация.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ	Прыжки через короткую скакалку. Ползание на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передавать мяч в шеренге.	Эстафета с мячом «Мяч водящему», упражнения на восстановление дыхания.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	ОРУ	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по-медвежьему на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба боком с мешочком на голове.	«По местам» Спортивные эстафеты, Спортивные игры-соревнования. Рефлексия.



4 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	ОРУ	Прыжки на больших мячах. Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	Повторить лазание через предметы. Упражнения на равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Спортивные игры по желанию детей.
Работа с воспитателями	1. Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 2. Рекомендации по индивидуальной работе.				
Работа с родителями	1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Декабрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево, направо					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ в парах	Равновесие. Ходьба по канату, с мешочком на голове. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой.	Равновесие. Ходьба по канату, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)	«Хитрая лиса», (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 92), Эстафета с мячом. Народные игры Кавказа.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафеты с мячом	ОРУ в подгруппах	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Ползание на ладонях и коленях.	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком	Птица без гнезда», (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 104), Игры с элементами соревнований. Релаксация.

3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ в подгруппах	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.  Равновесие- ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки на мат или коврик.	«Лягушки и цапля» ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 106), Игры с элементами соревнований. Релаксация.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании «по - медвежьей», повторить упражнение в прыжках и на равновесии.	ОРУ в парах	Ходьба боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Лазанье через мягкие модули. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	«Хитрая лиса», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 106), Игры с элементами соревнований. Дыхательная гимнастика.
Работа с воспитателями	1.Папка –раскладушка « Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод»				
Работа с родителями	1. Информация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в две колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, колонн, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	ОРУ в подгруппах	Ходьба с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Равновесие- ходьба по канату, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, не задевая их.	Игры с элементами соревнований. Дыхательная гимнастика.
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании.	ОРУ	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание между предметами ладонях и коленях с мешочком на спине.	Спортивные игры – эстафеты. Дыхательная гимнастика.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ на полу	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие-ходьба по канату боком.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Зайцы и охотники», (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 109), Игры с элементами соревнований. Дыхательная гимнастика.

4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках.	ОРУ	Ползание по канату. Равновесие- ходьба по двум канатам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие- ходьба по канату, руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)	Игры с элементами соревнований. Релаксация.
Работа с воспитателями	1.Консультация «Здоровый ребенок – это...» 2.Папка-передвижка «Стадион дома»				
Работа с родителями	1.Конкурс снежных построек для детей во время прогулки 2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах» 3.Информация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Февраль

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ на полу	Равновесие- ходьба по канату. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Равновесие- ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге.	Игровое упражнение «Мяч водящему». Упражнения на восстановление дыхания.
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	ОРУ в подгруппах	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Удочка», «Шишки, желуди, грибы» (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 29) Упражнения на восстановление дыхания.

3 неделя	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге.</p> <p>Упражнять в метании мешочка.</p> <p>Повторить упражнение на сохранении равновесия.</p>	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по канатам, параллельнолежащим на полу.	<p>Равновесие-ходьба по канату.</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель.</p>	<p>Игры с элементами соревнований.</p> <p>Релаксация</p>
4 неделя	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.</p>	ОРУ с большим мячом	<p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>Ходьба по канату с хлопками перед грудью.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>Досуг, посвященный 23 февраля</p> <p>Игры, соревнования, эстафеты.</p>	<p>«Зайцы и охотники», ( Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 109),</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p>
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1. Фото - конкурс «Мой спортивный выходной»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Март

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в две колонны					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ОРУ	Равновесие- ходьба по канатам, лежащим на полу навстречу друг другу. На середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого. (прыжки выполняются парами).	Равновесие- ходьба по кубикам на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом.	Игры с элементами соревнований. Упражнения на восстановление дыхания.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег враспынную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	ОРУ в подгруппах	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу. Подлезание под шнур (дугу)	Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ходьба по канату.	«Зайцы и охотники», (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 109).
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия при ходьбе.	ОРУ	Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие- ходьба по канату с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования.	«Волк во рву», (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 110). Игры с элементами соревнований. Релаксация



4 неделя	Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, повторить упражнения на равновесие и прыжки.	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Лазанье под дугу прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.	Спортивные эстафеты. Дыхательная гимнастика.
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Физкультурный уголок в группе»</li> <li>2. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования</li> <li>3. Папка –раскладушка « Физические упражнения»</li> </ol>				
Работа с родителями	Консультации для родителей «Мамина школа»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками					
1 неделя	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	ОРУ	Равновесие- Ходьба по канату. Ходьба с передачей мяча. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	Развлечение «День смеха», Игры, эстафеты, викторины	Спортивные эстафеты. Дыхательная гимнастика
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ на полу	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты.	«Мышеловка» (Подвижные тематические игры для дошкольников стр. 92). Спортивные эстафеты. Дыхательная гимнастика.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	ОРУ без предметов	Метание мешочка вдаль. Ползание с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте.	Спортивные эстафеты. Дыхательная гимнастика.

4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжках и играх с мячом.	ОРУ	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу.	«Камни, ножницы, бумага» «Догони пару» Народные игры Кавказа.
Работа с воспитателями	1.Создание книжек малышей про загадки о спорте. 2.Спортивные соревнования, посвященные Всемирному Дню здоровья				
Работа с родителями	Спортивный праздник «Папа, мама, Я – спортивная семья»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча друг другу.	ОРУ в подгруппах	Равновесие-ходьба по канату. Ходьба с передачей мяча друг другу. Выполняется в паре. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мяча и пол и ловля его после отскока.	Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования	Спортивные эстафеты. Упражнения на восстановление дыхания.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола.	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Спортивные эстафеты. Релаксация.
3 неделя	МОНИТОРИНГ				
4 неделя	МОНИТОРИНГ				

Работа с воспитателями	1.Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми» 2.Папка –передвижка «Безопасное лето» 3.Папка –раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха»
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

5.Маршрут сопровождения ребенка инвалида  
6-8 лет по направлению  
«Физическое развитие»

# Особенности физического развития детей с детским церебральным параличом:

## Коррекционная работа

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

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

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

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

Особенности этого этапа коррекционной работы определяются спецификой двигательных нарушений, которые проявляются в трудностях формирования пяточно – пальцевой схемы ходьбы. Дети со спастической диплегией ходят, с преимущественной опорой на пальцы стоп. Дети с гиперкинезами и атаксией ходят на широко расставленных ногах с опорой на внутренние края стоп. Движения рук и ног развиты у них не достаточно. Они могут прыгать только с поддержкой. Им недоступно произвольное изменение скорости, силы и направления движений. В зависимости от возраста и структуры двигательных нарушений выделяются специальные приемы коррекционно – развивающих упражнений. Основными задачами этих упражнений является:

- коррекционная ходьба;
- развитие и коррекция прыжков и бега;
- развитие ручной умелости и подготовка рук к письму;
- развитие координации и пространственной организации движений.

### **Принципы индивидуальной работы**

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
  - принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
  - принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
  - принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.
- Осуществление комплексной помощи детям с нарушением опорно – двигательного аппарата с учетом интеграционных тенденций требует создания новых организационных форм, которые позволили бы реализовать положительный опыт специального дошкольного образования данной категории детей на качественно новом уровне. В качестве такой модели социализации детей с ограниченными двигательными возможностями мы рассматриваем реабилитационные пункты на базе ДОУ. Приоритетным направлением разработанной нами программы является:



- внедрение организационной модели комплексной реабилитации, учитывающей особенности детей с ограниченными возможностями и направленной на создание условий для их социального развития; - применение организационно – педагогических средств, включающих в себя программу обучения и воспитания детей, создание обучающей среды, сотрудничества с семьей;

- формирование социально – бытовых и коммуникативных навыков у детей с ограниченными возможностями осуществляется по обучающей программе, основанной на общедидактических и коррекционно – развивающих принципах с применением адекватных дидактических средств, методов и форм организации обучения, что в совокупности составляет обучающую среду. Осуществление общеразвивающих задач по всем разделам непрерывно связано с решением коррекционных задач. Коррекционные задачи индивидуальны и возникают они в связи с двигательными и психическими особенностями каждого ребенка.

### **Коррекционные задачи вызваны:**

- двигательной недостаточностью, различной по степени тяжести, характеру нарушения, а, следовательно, и по динамике развития двигательной функции;

- снижение интереса, побуждения и потребности к любому активному действию, тормозимости и инертности всех процессов, повышенной утомляемости и низкой работоспособности, замедленности мыслительных операций в различных видах деятельности. – физическое воспитание ребенка с ДЦП осуществляется в процессе обучения по различным видам деятельности, а также с использованием специальных коррекционных упражнений.

## **ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ДЦП.**

### ***Примерный перечень основных движений***

#### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя, прокатывание перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом). Ходьба с мешочком песка на голове.

**Бег.** Бег обычный, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе. Кружение в паре, 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.

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд). Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола, захватывать предметы пальцами ног, поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком (индивидуально). Наклоны вперёд, в стороны. Повороты, разводя руки в стороны. Подтягивание головы и ног к груди (группировка).

## **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ С ДЦП:**

1. – снижение мышечного и эмоционального напряжения, обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения, формирование, развитие и укрепление основных движений

( ходьба, лазанье, ползание, бросание, захват предметов).

2. – развитие пространственных ориентировок в движении.

3. – обучение произвольному началу и прекращению движения по сигналу или словесной инструкции воспитателя.

4. - развитие самостоятельной двигательной активности. Создание условий для реализации потребности ребенка в двигательной активности;

5. - формирование жизненно необходимых умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

6. - формирование равновесия и ориентировки в пространстве;

7. -формирование различных опорных реакций рук и ног;

8. - общая релаксация организма и отдельных конечностей;

9. - обеспечение физического и психического благополучия;

Занятия проводятся ежедневно.

Длительность занятия – 15- 20 мин. Длительность заключительной части 2 – 3 мин.

### СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

В водной части занятия ставится задача организовать детей, привлечь их внимание и подготовить организм к выполнению основных упражнений. Для этого используются упражнения на расслабления и упражнения в положении лежа. В основной части решается задача обучения ребенка новым упражнениям с коррекцией тех или иных двигательных нарушений. В первую очередь выполняются упражнения для головы, плечевого пояса, рук, туловища, затем ног. Особого внимания требует коррекция неправильных движений и поз головы и конечностей. Каждое упражнение повторяется 3 – 4 раза. В основную часть занятий постепенно вводятся подвижные игры. Продолжительность основной части занятий 10 – 15 мин. В заключительной части занятия ставится задача постепенного перехода от повышенной двигательной активности к спокойному состоянию. С этой целью вновь проводятся упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и упражнения на сохранение позы. Во всех упражнениях, где выполняются попеременные движения руками и ногами, начинать движения надо с менее пораженной конечности. Кроме того, для детей с церебральным параличом важно выполнять упражнения на развитие перекрестной координации, когда одновременно выполняются движения противоположными конечностями. Например, в положении лежа на спине, поднимается вверх правая рука и левая нога.

#### **5.1. Перспективно-тематическое планирование работы с ребенком-инвалидом группы детей дошкольного возраста 6-8 лет**

Месяц	Неделя	Занятия
Сентябрь		Упражнения на координацию движений
Октябрь	1 неделя	Упражнения для снятия гипертонуса мышц , устранения напряженности «Черепашка»
	2 неделя	Из исходного положения лежа на спине «Колокольчик»

	3 неделя	Из исходного положения лежа на животе;
	4 неделя	Повороты головы: «Пропеллер» «Эквилибристы», «Змея сбрасывает кожу»
Ноябрь	1 неделя	Упражнения для формирования правильного положения головы; упражнения для развития реакции опоры;
	2 неделя	Упражнения для развития равновесия рук;
	3 неделя	Активные упражнения с выполнением заданий под музыку « Обезьяна просыпается». «Тигр готовится к прыжку».
	4 неделя	Стимулирование активных движений с помощью массажного мяча;
Декабрь	1 неделя	Упражнения для формирования умения самостоятельно садиться на мяче;
	2 неделя	Упражнения с выполнением задания, используя гимнастические мячи ( прыжки верхом на мяче).
	3 неделя	Упражнения с использованием предметов: гимнастической палки, мяча.
	4 неделя	Комплекс упражнений на месте и в движении без предметов и с предметами ( с

		мешочком, с гимнастической палкой.
Январь	3 неделя	Сгибание, разгибание, прыжки на двух ногах «Кошка»;
	4 неделя	Упражнение на сопротивление; ловля мяча от педагога;
Февраль	1 неделя	Упражнения для формирования поворотов туловища в положении лежа;
	2 неделя	Ползание в прямом направлении;
	3 неделя	Упражнения для укрепления свода стопы.
	4 неделя	Ползание змейкой между предметами;
Март	1 неделя	Упражнения с гимнастической палкой;
	2 неделя	Упражнения на четвереньках, повороты головой в разные стороны;
	3 неделя	Ползание на животе, перелазание через препятствия;
	4 неделя	Перешагивание через палки, поднятые на 10см см.
Апрель	1 неделя	Катание мяча ногой в положении сидя;
	2 неделя	Развивающие подвижные игры;
	3 неделя	Ходьба по палкам и кубикам боком приставным шагом;
	4 неделя	Отбивание мяча на месте одной и двумя руками;
Май	1 неделя	Перекатывание мяча между предметами;
	2 неделя	Прокатывание мяча

		через ворота; Игровые комплексы для уплощенной и плоской стопы.
	3 неделя	Комплекс упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности суставов.
	4 неделя	Профилактические и коррекционные упражнения.

#### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Л. О. Бадалян Л. Т., Журба, «Детский церебральный паралич» 2018г.
2. С. Н. Мерзликина, Г. Ю. Козловская, Д. Ю. Закота. «Комплексная реабилитация детей с церебральным параличом в условиях специализированного дошкольного учреждения» Ставрополь: Литера. – 88с. 2014г.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ОЦЕНКИ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С  
РЕБЕНКОМ ИНВАЛИДОМ С 6 – 8 ЛЕТ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ**

	<i>СФОРМИРОВАНЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И КУЛЬТУРНО - ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ</i>	ВЫПОЛНЯЕТ УПРАЖНЕНИЯ НА СТАТИЧЕСКОЕ И ДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ	ВЫПОЛНЯЕТ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И ГИБКОСТИ	ИМЕЕТ ОПЫТ В ВЫПОЛНЕНИИ ОСНОВНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ	ВЫПОЛНЯЕТ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК	СФОРМИРОВАНЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НЕКОТОРЫХ ВИДАХ СПОРТА И ПРАВИЛАМ И ПОДВИЖНЫХ ИГР
Н Г						
С Г						
К Г.						



