


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей им. Г.Ф. Атякшева» (дошкольные группы)

<p>Рабочая программа, <b>рассмотрена</b> на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 4 от «29» <u>мая</u> 2019</p>	<p><b>«Согласовано»</b></p>  <p>_____ (подпись курирующего заместителя директора)</p> <p>« 31» мая 2019</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Приказом Директора Лицея от</p> <p>« 01» июня 2019 № 400</p>
--	--	---

**Рабочая программа  
по реализации образовательной области  
«Физическое развитие»  
Старшая группа  
Срок реализации программы: 2019-2020 учебный год**

**Инструктор по физической культуре**

## Оглавление

<b>1. Целевой раздел</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи.....	3
1.3. Основные принципы программы .....	4
1.4. Климатические особенности организации образовательного процесса.....	4
1.5. Характеристика особенностей развития детей старшего возраста .....	5
1.6. Планируемые результаты освоения программы .....	5
<b>2. Содержательный раздел</b> .....	6
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования детей.....	6
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы .....	10
<b>3. Организационный раздел</b> .....	11
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность .....	11
3.2. Методическое обеспечение .....	12
3.3. Перечень консультаций для родителей.....	12
3.4. Комплексно - тематическое планирование физкультурных занятий (от 5-до 6 лет) ....	13

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольных групп МБОУ «Лицея им. Г.Ф. Атякшева», с учетом концептуальных положений примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой, Н. Е. Вераксы, в соответствии с требованиями ФГОС ДО, с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «Лицея им. Г.Ф. Атякшева» МБОУ «Лицея им. Г.Ф. Атякшева».
- Постановление № 26 от 15 мая 2013 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении СанПиН» 2.4.1.3049-13).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности.

### 1.2. Цели и задачи

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно-образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а *целью* физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных *задач* во всех направлениях работы с дошкольниками.

*Образовательные задачи* предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную.

*Оздоровительные задачи* направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989). В настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной и именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в

процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

В процессе физического воспитания осуществляются *воспитательные задачи*, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям, приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам. Реализация межпредметных связей способствует целостному развитию личности ребенка: наряду с обучением различным видам движений, предусмотрена работа педагога по формированию нравственной сферы воспитанника, развитию двигательных способностей (общих и специальных), творческих, познавательных процессов, воспитанию качеств, которые, в свою очередь, обеспечивают успешность овладения дошкольниками основными движениями. Таким образом, предусматривается целостность физического развития: обучение, воспитание.

### **1.3. Основные принципы программы**

Методологической базой для написания рабочей программы послужили следующие принципы:

1. принцип создания непринужденной обстановки, в которой ребенок чувствует себя комфортно;
2. принцип целостного подхода в решении педагогических задач:
  - а) обучение детей основным видам деятельности через игровые упражнения и подвижные игры;
  - б) претворение полученных умений в самостоятельной игровой деятельности;
  - в) приобщение к народной культуре.
3. принцип последовательности, предусматривающий усложнение поставленных задач по разделам физического воспитания;
4. принцип партнерства, благодаря которому группа детей, инструктор по физическому воспитанию и воспитатель становятся единым целым;
5. принцип положительной оценки деятельности детей, что способствует еще более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению и желанию дальнейшего участия в занятии.

### **1.4. Климатические особенности организации образовательного процесса**

Климатические условия Ханты-Мансийского автономного округа - Югры имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней, низкая температура, резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветра, длительная и жесткая зима с очень низкими температурами, дождливое и недостаточно теплое лето, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни. Исходя из этого, в образовательную деятельность дошкольных групп включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

В зимний период климатические условия города, приравненного к условиям Крайнего севера, согласно требованиям СанПиН дети не выходят на прогулку, в связи с ограничениями по температурному режиму создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, активной деятельности детей, проводятся физкультурные досуги. В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организовывается на открытом воздухе.

### **1.5. Характеристика особенностей развития детей старшего возраста**

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами (весом 1 кг); учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения. Следует продолжать учить их быть внимательными во время показа и объяснений, выполнять задание в соответствии с указаниями. Освоение техники движений должно происходить поэтапно (по одному-двум элементам). Педагогу необходимо тщательно продумывать команды: они должны быть понятными, четкими, краткими, не слишком громкими. Правильный образец, объяснение, точные указания и команды способствуют тому, что каждый ребенок успешно овладевает программным материалом, сохраняет бодрое настроение, увеличивает свою двигательную активность. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока не все получается. Следует развивать умение детей анализировать свои движения, оценивать качество их выполнения, замечать ошибки и исправлять их.

Для повышения моторной плотности занятия необходимо использовать разнообразные способы организации детей. Например, сначала они выполняют одно движение все вместе, а затем два других — по подгруппам. Внутри каждой подгруппы упражнения могут выполняться поточно, фронтально, индивидуально. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - способы выполнения упражнений с различными предметами,
  - направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. Основные движения:
  - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
  - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
  - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
  - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
  - лазание одноименным и разноименным способами.

#### 4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

#### 5. Спортивные упражнения:

- ступающий и скользящий лыжный ход.

### **Двигательные умения**

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.

Передвигаться на лыжах переменным шагом.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования детей**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек) Образовательная деятельность в общеразвивающих группах учреждения строится в соответствии с требованиями ФГОС ДО и примерной образовательной программой: «От рождения до школы» (Н.Е.Веракса; Т.С.Комарова; М.А.Васильева).

В соответствии с методическими рекомендациями к программе «От рождения до школы», обязательными являются разделы, которые входят в направления развития и образования детей, представленные в таблице.

Образовательная область	Раздел программы
Физическая культура	«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»
	«Физическая культура»

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

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

Задачи физического развития в ФГОС ДО.

Физическое развитие включает:

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

Основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие»:

1) приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений,
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость,
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики,
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

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

3) приобретение детьми опыта в двигательной деятельности. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Направление № 1 по реализации образовательной области «Физическое развитие»

(раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»)

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Основная цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни			
Задачи			
Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.	Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.	Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.	Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
Основные направления работы			
Я узнаю себя	Представление о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения	Школа моего питания	
Принципы			

Развивающее образование	Научной обоснованности и практической применимости	Единство воспитательных развивающих и обучающих задач и целей	Интеграция образовательных областей	Решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей	Построение образовательного процесса на адекватных формах работы с детьми.
-------------------------	--	---	-------------------------------------	--	--

Интеграция образовательных областей

Физическая культура	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное-речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие
---------------------	------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

Методы и приемы

Словесные методы: (чтение и рассказывание художественных произведений, обобщающая беседа, рассказывание с опорой на наглядный материал)	Наглядные методы (непосредственное наблюдение, деятельность репродуктивного характера (показ-повтор за взрослым, пример сверстников, поощрение): рассматривание картин, Наглядные приемы (показ иллюстрированного материала, беседы с привлечением наглядности, работа с альбомами сюжетных фотографий)	Практические методы: (дидактические игры, игры - драматизации, дидактические упражнения, пластические этюды, хороводные игры) Игровые приемы (игровое сюжетно-событийное развертывание, игровые проблемно-практические ситуации, имитационно-моделирующие игры, ролевые обучающие игры, дидактические игры, игры-путешествия предметного характера)
---	---	---

Направление № 2 по реализации образовательной области «Физическое развитие»  
(раздел «Физическая культура»)

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Основная цель: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение физической работоспособности, формирование потребности в ежедневной двигательной активности
Задачи физического развития



Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	<p>Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;</li> <li>- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;</li> <li>- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</li> <li>- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</li> <li>- развивать творчество, инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</li> </ul>	Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.	Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Основные направления работы			
Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.	
Принципы развития движений			
<p>Дидактические:</p> <p>систематичность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учет индивидуальных особенностей, сознательность и активность ребенка, наглядность.</p>	<p>Специальные:</p> <p>непрерывность, последовательность наращивания тренирующих воздействий, цикличность.</p>	<p>Гигиенические:</p> <p>сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.</p>	
Интеграция образовательных областей			
Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие
Методы и приемы развития движений			

<p>Словесные методы: Объяснения, пояснения, указания; Подача команд, распоряжений, сигналов; Вопросы к детям; Образный сюжетный рассказ, беседа; Словесная инструкция.</p>	<p>Наглядно-зрительные приемы: (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные ориентиры). Наглядно-слуховые приемы: (музыка, песни). Тактильно-мышечные приемы: (непосредственная помощь воспитателя)</p>	<p>Практические методы: повторение упражнений без изменений и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.</p>
--	--	---

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Программа рассчитана на 108 занятий в год (всего в неделю 3 занятия). Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой. Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; преобладание в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Для формирования основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности детей в проведении разнообразных форм занятий физической культурой реализуются формы обучения: соревновательная, игровая. Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями используются современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья; информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

### 2.3. Взаимодействие педагога с родителями детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников. Период старшего дошкольного детства непосредственно связан с повышением компетентности родителей по проблеме подготовки детей к школе, снижением уровня тревожности родителей перед поступлением детей в школу, определением совместных с педагогом условий для лучшей физической подготовки ребенка.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

1. Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников — развитии любознательности, самостоятельности, инициативы в активной физической деятельности.
2. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.
3. Побуждать родителей к развитию гуманистической направленности отношения детей к окружающим людям, природе, поддерживать стремление детей проявлять доброжелательность, сочувствие, внимание, заботу о взрослых и сверстниках.

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Формы организации	Старший возраст 5-6 лет
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно 6-8 минут
1.2 Физкультминутки	Ежедневно
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 25 минут
1.4 Закаливание:	
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна
- обтирание	Ежедневно после дневного сна
- босохождение	Ежедневно после дневного сна
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>	
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 25 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 25 минут
2.3 Корригирующая гимнастика	Ежедневно
<i>3. Активный отдых</i>	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)

3.2 Спортивные праздники	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	2 раза в год
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>	
4.1 Дни здоровья	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально

### 3.2. Методическое обеспечение

Перечень программ и педагогических технологий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Как воспитать здорового ребенка»- В.Г. Алямовская, М.: linka- press, 1993.</li> <li>2. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-синтез, 2004.</li> <li>3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. - М.: Academia, 2001.</li> <li>4. Ознакомление с природой через движение / М.А. Рунова, А.В. Бутилова. - М.: Мозаика-синтез, 2006</li> <li>5. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 1999.</li> <li>6. Физическая культура - дошкольникам / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2004.</li> <li>7. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2005.</li> <li>8. Физкультура - это радость / Л.Н. Сивачева. - СПб.: Детство-пресс, 2001.</li> <li>9. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2000</li> <li>10. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. - М.: ТЦ «Сфера»,</li> <li>11. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. - М.: Скрепторий, 2004.</li> <li>12. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. - М.: Владос, 2003.</li> <li>13. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. - М.: Владос, 1999.</li> <li>14. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. - М.: Просвещение, 2003.</li> <li>15. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.</li> <li>16. Детские народные подвижные игры. А. В. Кенимал, Т.И. Осокина М.: Просвещение, 1995</li> <li>17. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник.</li> <li>18. Пособие для практических работников ДОУ. Воспитание здорового ребенка. М. Д. Маханева. М.: Просвещение, 1997</li> <li>19. Физическое воспитание дошкольников. В. Н. Шебеко, Н.Е. Ермак, В.А. Шишкина. М.: Академия, 1999</li> <li>20. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2000</li> </ol>
---	--

### 3.3. Перечень консультаций для родителей

1. Воспитание здорового образа жизни в семье
2. Правильная осанка - это красивый и здоровый человек
3. Физическое воспитание ослабленных и часто болеющих детей»
4. Зима! Встаем на лыжи и коньки!
5. Движение – это здоровье
6. Для чего нужна диагностика физического развития?

### 3.4. Комплексно - тематическое планирование физкультурных занятий (от 5-до 6 лет)

#### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.09-06.09	Вторая неделя 09.09-13.09	Третья неделя 16.09-20.09	Четвертая неделя 23.09-27.09
		«Безопасный город, в котором я живу»/адаптационный период	«Дружат в нашей группе девочки и мальчики»/1-2	«Осень в гости к нам пришла» /3-4	«Урожай собирай и на зиму запасай»/5-6
Вводная часть			Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному прыжком. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному переходом на ходьбу.	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны, ходьба в колонне по одному с пятки на носок, семенящим шагом.
Основные виды движений	виды		1.Прыжки на двух ногах – «Достань до предмета». 2.Броски мяча вверх двумя руками. 3.Ползание на четвереньках между предметами.	1.Ползание по г/с с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом. 3.Броски мяча вверх двумя руками и его ловля.	1. Пролезание в обруч боком. 2.Ходьба, перешагивая через препятствие. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между ног мячом.
ОРУ			С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
Подвижные игры			«Фигуры» «Мы веселые ребята»	«У дочка» «Быстро возьми»	«Мы веселые ребята» «Найди свой цвет»
Игры м/п			«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.	«Мяч по кругу»
Нетрадиционные формы			Дых/у «Петушок» Точечный массаж	Дых/у «Дыхание» Точечный массаж	Релаксация

# ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 30.09-04.10	Вторая неделя 07.10-11.10	Третья неделя 14.10-18.10	Четвертая неделя 21.10-25.10	Пятая неделя 28.10-01.11
		«Дружная семья. Семейные традиции»/7-8	«Мой дом»/9-10	«Морские тайны»/11-12	«Быть здоровыми хотим»/13-14	«Перелетные и зимующие птицы»/15-16
Вводная часть		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по одному, в глубоком присед. Непрерывный бег в теч. 1 мин.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по трое; ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба широким шагом, семенящим. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два с поворотом по сигналу. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по трое; ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски.
Основные виды движений	виды	1. Ходьба по г/с боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах (способ от груди).	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча большого диаметра друг другу из-за головы. 3. Ползание по г/с на четвереньках.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1. Ползание-пролезание в обруч боком. 2. Ходьба по г/с с перешагиванием на середине через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) с трех шагов.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.
ОРУ		Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем по 4 человека	С малым мячом
Подвижные игры		«Перелет птиц» «Не попадись»	«Не оставайся на полу» «Ловишки»	«Удочка» «Найди себе пару»	«Гуси-лебеди» «Кошка и мышка»	«Не оставайся на полу» «Ловишки»
Игры м/п		«Найди и промолчи»	«Овощи-фрукты»	«Летает- не летает»	«Затейники»	«Летает- не летает»
Нетрадиционные формы		Дых/у по усмотрению Гимнастика для глаз Пальчиковый массаж	Дых/у «Ушки» (А.Н.Стрельникова) Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж (средний, указательный)	Дых/у по усмотрению Пальчиковый массаж (большой палец) Гимнастика для глаз	Психогимнастика М.И.Чистяковой	Дых/у «ушки» (А.Н.Стрельникова) Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый

# НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 05.11-08.11	Вторая неделя 11.11-15.11	Третья неделя 18.11-22.11	Четвертая неделя 25.11-29.11
		«Я - гражданин»/17-18	«Дикие животные»/19-20	«Милая мамочка моя»/21-22	«Международный день домашних животных»/23-24
Вводная часть		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, смыкание, размыкание. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена. Бег между предметами, бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба с изменением направления, бег между предметами, поставленными в один ряд. Перестроение в колонну по трое.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево. Ходьба с изменением темпа движения. Бег между предметами, поставленными в один ряд.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, размыкание в колонне по одному. Ходьба по периметру площадки с выполнением заданий по сигналу. Ходьба врассыпную, бег врассыпную.
Основные виды движений		1.Ходьба по г/с, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3.Отбивание мяча после отскока от пола одной рукой.	1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге. 2.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 2.Ходьба по г/с приставным шагом боком. 3.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	1.Подлезание под шнур боком. 2.Ходьба по г/с с мешочком на голове. 3.Прыжки на правой и левой ноге до препятствия.
ОРУ		С малым мячом	Без предметов	С мячом большого диаметра	На гимнастической скамейке
Подвижные игры		«Мышеловка» «Не оставайся на полу»	«Мы веселые ребята» «Кто скорее доберется до флажка»	«Эстафета парами» «Две ладошки»	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки»
Игры м/п		«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Кто ушел?»	«У кого мяч?»
Нетрадиционные формы		Дых/у №1 (А.Н. Стрельникова) Биоэнергетическая гимнастика Точечный массаж	Дых/у «Ушки» Ритмическая гимнастика Пальчиковый массаж	Дых/у «Малый маятник» (А.Н. Стрельникова) Гимнастика для глаз Восточная гимнастика «Шарфик», «Листочки»	Релаксация

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.12-06.12	Вторая неделя 09.12-13.12	Третья неделя 16.12-20.12	Четвертая неделя 23.12-27.12
		«Край, в котором мы живем»/ 25-26	«Неделя пожарной безопасности»/27-28	«Мир профессий»/ 29-30	«Новый год у ворот»/ 31/32
Вводная часть		Построение в шеренгу, размыкание в шеренге. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, в полуприседе.	Построение в шеренгу, повороты вправо, влево. Перестроение в круг. Ходьба по кругу на пятках, бег по кругу с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Ходьба «змейкой», бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в круг. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу.
Основные виды движений		1. Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Броски мяча одной рукой от плеча, стоя в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча по прямой шагом. 3. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.	1. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах разными способами. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба между предметами, с высоким подниманием колена.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по г/с гимнастическим шагом с поворотом на середине. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении.
ОРУ		С кубиками	С веревкой (шнуром)	На гимнастической скамейке	С обручем
Подвижные игры		«Ловишки с мячом» «Звериная зарядка»	«Мышеловка» «Уголки»	«Чай-чай выручай» «Караси и щука»	«Хитрая лиса» «Ловишки парами»
Игры м/п		«Ножки отдыхают»	«Зимушка - зима»	«Сделай фигуру»	«Карусель»
Нетрадиционные формы		Дых/у «Большой маятник» (А.Н. Стрельникова) Гимнастика для глаз Ритмика (движения)	Дых/у «Приседы» (А.Н. Стрельникова) Восточная гимнастика «Бабочка» Пальчиковый массаж	Дых/у «Повороты головы» Точечный массаж Корректирующие дорожки	Релаксация



# ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 30.12-31.12 09.01-10.01	Вторая неделя 13.01-17.01	Третья неделя 20.01-24.01	Четвертая неделя 27.01-31.01
		«Зимние игры и забавы»/33-34	«Народное творчество. Умельцы»/ 35-36	«Одежда, обувь, головные уборы»/37-38	«Животные севера и жарких стран»/39-40
Вводная часть		Построение в шеренгу, размыкание в шеренге. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, в полуприседе.	Построение в шеренгу, повороты вправо, влево. Перестроение в круг. Ходьба по кругу на пятках, бег по кругу с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Ходьба «змейкой», бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в круг. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу.
Основные виды движений		1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине зала.	1.Метание мешочков в цель левой и правой рукой. 2.Вис на гимнастической стенке (ноги вместе, ноги в стороны). 3.Прыжки в длину с места.	1.Ходьба по г\с боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 2.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. 3. Лазанье по г\с с опорой на ладони и ступни.	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2.Ходьба на носках между предметами. 3.Метание мешочков в цель.
ОРУ		С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем по 4 человека
Подвижные игры		«Встречные перебежки» «Большой маятник»	«Сбей кеглю» «Уголки»	«Пустое место» «Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу» «Стоп»
Игры м/п		«Гихо-громко»	«Картошка»	«Дорожка препятствий»	«Угадай по голосу»
Нетрадиционные формы		Дых/у «Большой маятник» (А.Н. Стрельникова) Гимнастика для глаз Аэробика	Дых/у «Ушки» (А.Н. Стрельникова) Точечный массаж Корректирующие дорожки	Дых/у «Повороты головы» (А.Н. Стрельниковой) Точечный массаж Ритмическая гимнастика	Релаксация

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 03.02-07.02	Вторая неделя 10.02-14.02	Третья неделя 17.02-21.02	Четвертая неделя 25.02-28.02
		«Традиции детского сада, игры и игрушки»/41-42	«Большое путешествие. Транспорт»/43-44	«День защитника Отечества»/45-46	«В мире доброты»/47-48
Вводная часть		Построение в колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Бег умеренный 1 мин, с изменением направления.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по одному, круг. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу, ходьба широким и мелким шагом. Построения в звенья.	Построение в шеренгу, ходьба и бег между скамейками. Перестроение в колонны справа от гимнастической скамейки.	Построение в шеренгу, повороты кругом переступанием. Ходьба с разным положением рук с поворотом на углах зала, непрерывный бег 1-1.5 мин.
Основные виды движений		1.Ходьба по г/с раскладывая и собирая предметы. 2.Прыжки через бруски. 3.Бросание мячей в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы.	1.Прыжки в длину с места. 2.Отбивание мяча от пола. 3.Подлезание под дугу.	1.Метание мешочков в цель. 2.Подлезание под шнур. 3.Перешагивание через шнур.	1.Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом и передвижение по 4 рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2.Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4.Ведение мяча по прямой шагом.
ОРУ		С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
Подвижные игры		«Охотники и зайцы» «Перебежки»	«Ловишки с лентой» «Третий лишний»	«Хитрая лиса» «У солдат порядок строгий»	«Гуси-лебеди» «Мышеловка»
Игры м/п		«Тихо-громко»	«Четыре стихии»	«Снайперы»	«Найди следы зайцев»
Нетрадиционные формы		Дых/у «Кошка» Упражнения для мелкой моторики Корректирующие дорожки	Дых/у «Насос» Пальчиковая гимнастика Биоэнергетическая гимнастика	Дых/у «Обними плечи» Восточная гимнастика «Китайский веер»	Релаксация

# МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.03-06.03	Вторая неделя 10.03-13.03	Третья неделя 16.03-20.03	Четвертая неделя 23.03-27.03
		«О любимых мамах»/49-50	«Весна красна»/51-52	«Мир театра»/53-54	«Всероссийская неделя детской и юношеской книги «Книга, праздник души»/55-56
Вводная часть		Построение в шеренгу. Равнение в шеренге, колонне. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе 1 мин, ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, круг. Построение в три колонны. Смыкание, размыкание. Ходьба и бег по кругу с изменением направления, ходьба и бег «змейкой». Ходьба скрестным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Расчет на «первый», «второй». Построение в три колонны. Ходьба широким и семенящим шагом, с поворотом по сигналу. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Ходьба и бег врассыпную.
Основные виды движений		1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине зала.	1. Метание мешочков в цель левой и правой рукой. 2.Вис на гимнастической стенке (ноги вместе, ноги в стороны). 3.Прыжки в длину с места.	1.Ходьба по г/с боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 2.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. 3. Лазанье по г/с с опорой на ладони и ступни.	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2.Ходьба на носках между предметами. 3.Метание мешочков в цель.
ОРУ		С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем по 4 человека
Подвижные игры		«Встречные перебежки» «Большой маятник»	«Сбей кеглю» «Уголки»	«Пустое место» «Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу» «Стоп»
Игры м/п		«Гихо-громко»	«Картошка»	«Дорожка препятствий»	«Угадай по голосу»
Нетрадиционные формы		Дых/у «Большой маятник» (А.Н. Стрельникова) Гимнастика для глаз Аэробика	Дых/у «Ушки» (А.Н. Стрельникова) Точечный массаж Корректирующие дорожки	Дых/у «Повороты головы» (А.Н. Стрельниковой) Точечный массаж Ритмическая гимнастика	Релаксация

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 30.03-03.04	Вторая неделя 06.04-10.04	Третья неделя 13.04-17.04	Четвертая неделя 20.04-24.04	Пятая неделя 27.04-30.04
		«Быть здоровыми хотим»/57-58	«Наша планета Земля. Космос»/59-60	«Зеленый огонек»/61-62	«Природа – твой друг! Приди ему на помощь!» /63-64	«Азбука экологической безопасности»/65-66
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Ходьба в полуприседе. Построение в три, четыре колонны.	Построение в шеренгу, повороты «направо», «налево». Перестроение в колонну, ходьба и бег между предметами. Непрерывный бег 1-1.5 мин в среднем темпе.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий по команде. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	Построение в шеренгу, повороты «кругом» прыжком. Ходьба в колонне по одному с различным выполнением заданий, непрерывный бег со сменой темпа 1-1.5 мин.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Ходьба в полуприседе. Построение в три,
Основные виды движений		1.Ходьба по г/с с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг. 2.Прыжки через бруски. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча по прямой. 3.Пролезание в обруч левым и правым боком.	1.Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 2. Ползание по-пластунски. 3.Метание вдаль мешочка с песком.	1.Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом; спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки в длину с места. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом.	1.Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 2. Ползание по-пластунски. 3.Метание вдаль
ОРУ		С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов	С малым мячом
Подвижные игры		«Бездомный заяц» «Затейники»	«Не оставайся на полу» «Мы веселые ребята»	«Гуси-лебеди» «Пустое место»	«Горелки» «Хитрая лиса»	«Не оставайся на полу» «Мы веселые ребята»
Игры м/п		«Мяч водящему»	По выбору детей	Народная игра «12 палочек»	«Картошка»	«Мяч водящему»
Нетрадиционные формы		Дых/у «Насос» Пальчиковая гимнастика Ритмическая гимнастика	Дых/у «Приседы» Восточная гимнастика «Змея» Точечный массаж	Дых/у «Семафор» Точечный массаж Самомассаж	Пальчиковая гимнастика	

# МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 05.05-08.05	Вторая неделя 13.05-15.05	Третья неделя 18.05-22.05
		«День Победы»/67-68	«Насекомые - друзья природы» /69-70	«Лето на пороге»/71-72
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, ходьба и бег враспынную	Построение в колонну по два, перестроение в движении в колонну по одному. Ходьба обычная парами, бег на носках, с захлестом голени.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением темпа; и/у «Быстро в колонну!»
Основные виды движений		1.Ходьба по г/с с мешочком на голове. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге до ориентира. 3.Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасыванием в кольцо.	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги в стороны, ноги вместе). 2.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1.Ползание по-пластунски. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.
ОРУ		Без предметов	С флажками	С обручем
Подвижные игры		«Встречные перебежки» «Мышеловка»	«Парашют «с бегом» «Хитрая лиса»	«Пожарные на учении» «Мышеловка»
Игры м/п		«Меткие стрелки»	«Море волнуется»	По выбору детей
Нетрадиционные формы		Дых/г по выбору Точечный массаж	Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика	Гимнастика для глаз Пальчиковая гимнастика

## Перспективное планирование физкультурных занятий на прогулке

№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		СЕНТЯБРЬ	
1	№1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение выполнять ходьбу с ускорением, меняя положение рук и используя широкий шаг.</li> <li>2. Побуждать регулировать силу толчка в прыжках в высоту с места с учетом высоты препятствия.</li> <li>3. Приучать бегать с замедлением и ускорением в п.и. «Цветные автомобили».</li> </ol>	
2	№2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение выполнять ходьбу с ускорением, меняя положение рук и используя широкий шаг.</li> <li>2. Побуждать регулировать силу толчка в прыжках в высоту с места с учетом высоты препятствия.</li> <li>3. Приучать бегать с замедлением и ускорением в п.и. «Цветные автомобили».</li> </ol>	
3	№3	Игра-занятие «Следопыты». Преодолевая препятствия, по установленным ориентирам проходят до конечного пункта.	
		ОКТЯБРЬ	
1.	№4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение выполнять ходьбу с ускорением, меняя положение рук и используя широкий шаг.</li> <li>2. Побуждать регулировать силу толчка в прыжках в высоту с места с учетом высоты препятствия.</li> <li>3. Приучать бегать с замедлением и ускорением в п.и. «Цветные автомобили»</li> </ol>	цветные рули
2.	№5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение выполнять ходьбу с ускорением, меняя положение рук и используя широкий шаг.</li> <li>2. Побуждать регулировать силу толчка в прыжках в высоту с места с учетом высоты препятствия.</li> <li>3. Приучать бегать с замедлением и ускорением в п.и. «Цветные автомобили».</li> </ol>	цветные рули
3.	№6	1. Закреплять знания о признаках правильной осанки. Содействовать	Мешочки

		<p>развитию самоконтроля за осанкой в игре «Волшебные елочки».</p> <p>2. Побуждать к творческой передаче знакомых образов в движении. Следить за силовыми усилиями при выполнении упражнений.</p> <p>3. Закреплять умение бросать вдаль мешочки, используя бросок от головы одной рукой.</p> <p>4. Упражнять в беге с ускорением в п.и. «Быстро возьми предмет».</p>	
4.	№7	<p>1. Приучать к безопасным действиям в естественных условиях, используя полосу препятствий. Закреплять умение выполнять движения с ходом.</p> <p>2. В п.и. «Найди себе пару» упражнять в умении выполнять бег с ускорением.</p>	полоса препятствий
5	№8	<p>1. Развивать умение выполнять ходьбу с ускорением, меняя положение рук и используя широкий шаг.</p> <p>2. Побуждать регулировать силу толчка в прыжках в высоту с места с учетом высоты препятствия.</p> <p>3. Приучать бегать с замедлением и ускорением в п.и. «Цветные автомобили».</p>	
<b>НОЯБРЬ</b>			
1.	№9	Игра-занятие «Следопыты». Преодолевая препятствия, по установленным ориентирам проходят до конечного пункта.	ориентиры
2.	№10	<p>«Азбука уличного движения».</p> <p>Закреплять знания следующих правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Машины на дороге придерживаются следующей стороны;</li> <li>• Светофор сигнализирует, когда можно идти, ехать;</li> <li>• Пешеходы двигаются, когда машины стоят.</li> </ul>	<p>флажки</p> <p>полоса препятствий</p>
3.	№11	<p>1. Закреплять умение при скольжении по ледяным дорожкам действовать на полусогнутых ногах; туловище наклонено вперед.</p> <p>2. В п.и. «Ловишки» развивать умение увертываться различными способами.</p>	ледяные дорожки
4.	№12	Игра-занятие «Следопыты». Преодолевая препятствия, по установленным ориентирам проходят до конечного пункта.	ориентиры
<b>ДЕКАБРЬ</b>			

1.	№13	Игра-эстафета «Чья команда быстрее?», бег, пробегание по бровке, запрыгивание, подлезание. Знакомить с приемом быстрого перелезания через бревно 70 см. махом ногой с опорой руками	полоса препятствий
2.	№14	Подвижные игры и упражнения по желанию детей	полоса препятствий
3.	№15	Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки	полоса препятствий
4.	№16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами.</li> <li>2. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.</li> <li>3. выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги.</li> <li>4. В п.и. «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.</li> </ol>	флажки
<b>ЯНВАРЬ</b>			
1.	№17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами.</li> <li>2. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.</li> <li>3. выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги.</li> <li>4. В п.и. «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.</li> </ol>	флажки
2	№18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Ознакомить с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.</li> </ol>	
3	№19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами.</li> <li>2. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.</li> <li>3. выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги.</li> </ol> <p>В п.и. «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.</p>	
4	№20	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Приучать выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие.</li> <li>4. Ознакомить с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.</li> </ol>	ледяные дорожки



## ФЕВРАЛЬ

1.	№21	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности.</li> <li>2. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирая наиболее подходящий момент, регулировать силу броска.</li> <li>3. В п.и. «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять в быстром беге зигзагом.</li> </ol>	<p>санки</p> <p>короб</p> <p>снежки</p>
2.	№22	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности.</li> <li>2. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирая наиболее подходящий момент, регулировать силу броска.</li> <li>3. В п.и. «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять в быстром беге зигзагом.</li> </ol>	<p>санки</p> <p>короб</p> <p>снежки</p>
3.	№23	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в использовании замаха при метании вдаль.</li> <li>2. Приучать группироваться при приземлении во время скольжения по ледяным дорожкам.</li> <li>3. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении.</li> </ol>	<p>ледяные дорожки</p>
4.	№24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках через снежные валы, отрабатывать толчок одной ногой.</li> <li>2. Игры со снежками, катание на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам.</li> </ol>	<p>ледяные дорожки</p>
<b>МАРТ</b>			
1.	№25	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение перепрыгивать через снежные валы, отталкиваясь одной рукой.</li> <li>2. Метание снежков в цель.</li> <li>3. В п.и. « Два Мороза» упражнять в беге с ускорением.</li> </ol>	
2.	№26	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в мягком выполнении бега и прыжков в естественных условиях.</li> <li>2. Знакомить с броском биты прямой рукой сбоку.</li> <li>3. В п.и. « Хитрая лиса» упражнять в соблюдении правил и в умении бегать с увертыванием, не наталкиваясь друг на друга.</li> </ol>	<p>бита</p> <p>полоса препятствий</p>
3.	№27	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать подъемную силу мышц ног в ходьбе по разновысотным пенькам, сохраняя равновесие.</li> <li>2. В п.и. «Мяч по кругу» упражнять в точном перебрасывании и ловле мяча.</li> </ol>	<p>мяч</p>

4.	№28	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в цель с расстояния 3 метра. Следить за правильным принятием и.п.</li> <li>2. В п.и. «Парный бег», упражнять в умении быстро набирать скорость и сохранять ее на дистанции 20 м.</li> </ol>	мешочки
<b>АПРЕЛЬ</b>			
1	№29	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение выполнять бросок прямой рукой сбоку при сбивании городков битой.</li> <li>2. Упражнять в умении создавать условия для игры в городки.</li> <li>3. Использовать умение строить фигуры из городков, приобретенное на занятиях в группе. Развивать умение договариваться друг с другом.</li> </ol>	
2	№30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять метание мешочков в цель «Чья команда самая меткая?»</li> <li>2. В п.и. «Пожарные на учениях» закреплять лазание и лазанье разными способами.</li> </ol>	
3	№31	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Школа мяча» - отбивание мяча о стену и ловля его после отскока. Обратить внимание на высоту подбрасывания мяча.</li> <li>2. В п.и. «Волк во рву» развивать умение выбирать движение в зависимости от ситуации.</li> </ol>	мячи
4	№32	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Школа мяча» - отбивание мяча о стену через ногу.</li> <li>2. В п.и. «Мышеловка» упражнять в умении быстро выполнять подлезание, а так же увертывание от кота.</li> </ol>	мячи
5	№33	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать подъемную силу мышц ног в ходьбе по разновысотным пенькам, сохраняя равновесие.</li> <li>2. В п.и. «Мяч по кругу» упражнять в точном перебрасывании и ловле мяча.</li> </ol>	
<b>МАЙ</b>			
1.	№34	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в цель с расстояния 3 метра. Следить за правильным принятием и.п.</li> <li>2. В п.и. «Парный бег», упражнять в умении быстро набирать скорость и сохранять ее на дистанции 20 м.</li> </ol>	<p>городки</p> <p>биты</p>

2.	№35	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Школа мяча» - отбивание мяча о стену через ногу.</li> <li>2. В п.и. «Мышеловка» упражнять в умении быстро выполнять подлезание, а так же увертывание от кота.</li> </ol>	мячи
3.	№36	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра – эстафета «Дорожка препятствий»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег 20 м.</li> <li>• прыжки в длину с места 70 см,</li> <li>• Допрыгивание до колокольчика,</li> <li>• Бег 10 м</li> </ul> </li> <li>2. В п.и. «Охотники и утки» упражнять в умении быстро реагировать на полет мяча с отскоком от земли.</li> </ol>	колокольчик  мяч