

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Василёк»

**ПРИНЯТО:**  
решением Педагогического совета  
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Заведующий МАДОУ «Детский сад «Василёк»  
\_\_\_\_\_ Тимонина Т.М.

Приказ от 01.09.2023 г. № 202-ОД

**Рабочая программа**  
**Образовательная область «Физическое развитие»**  
**для детей группы № 3 общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет.**

Составитель: Жмырева А.В., инструктор по  
физической культуре

2023 год

## **Пояснительная записка**

**Целью** рабочей программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкально-художественной, чтения.

**Для достижения целей рабочей программы первостепенное значение имеют:**

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях ДООУ и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

**Образовательная область «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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей

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

Данная рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад «Василек», комплексной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

### **Основные цели и задачи физического развития:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Физическая культура.*

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Возрастные особенности развития детей 6-7 лет.**

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Дошкольник овладевает различными видами движений, может совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма, растут возможности пространственной ориентации.

Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). Совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Вся работа по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность всего занятия 30 минут.

В данной возрастной группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

### **Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения программы:**

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 - 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3 - 4 колонны, в 2 - 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.
- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы на вечерней прогулке.

### Режим реализации программы

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество образовательных ситуаций в неделю	Длительность образовательной ситуации	Форма организации образовательного процесса
76	2	25 минут	групповая

### Содержательный раздел рабочей программы

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### **Физическая культура.**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

### Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя / 5-я неделя
1	2	3	4	5
	<b>Занятия 1–2</b>	<b>Занятия 3–4</b>	<b>Занятия 5–6</b>	<b>Занятия 7–10</b>
	<b>Задачи</b>			
Сентябрь	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;</li> <li>– в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;</li> <li>– в сохранении равновесия на повышенной опоре.</li> </ul> <p>Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.</p>	<p>Повторить упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на перебрасывание мяча и подлезании под шнур;</li> <li>– в перелезании через скамейку;</li> <li>– прыжки на двух ногах;</li> <li>– акробатический кувырок</li> </ul>		
	<b>Планируемые результаты к уровню развития (на основе интеграции образовательных областей)</b>			
	Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют			

равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) (*физическая культура*); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (*социализация, коммуникация*)

### Виды детской деятельности

<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.</li> <li>2. Опускания и повороты головы в стороны.</li> <li>3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок скрестно.</li> <li>4. Сохранение равновесия стоя на скамейке</li> </ol>			
<b>2-я часть Основные движения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через шнур.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</li> <li>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.</li> <li>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м).</li> <li>4. Упражнение «Крокодил».</li> <li>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.</li> <li>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок).</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда</li> </ol>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ловкие ребята» (тройки).</li> <li>2. «Пингины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).</li> <li>3. «Догони свою пару» (ускорение).</li> <li>4. «Проводи мяч».</li> <li>5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).</li> </ol> <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Дорожка препятствий».</li> <li>2. «Пингины» (две</li> </ol>

3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу», «Вершки и корешки»	«Жмурки», «Найди и промолчи»	команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
<b>Занятия 11–12</b>		<b>Занятия 13–14</b>	<b>Занятия 15–16</b>	<b>Занятия 17–18</b>
<b>Задачи</b>				
<p><b>У ч и т ь :</b> – выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.</p> <p><b>З а к р е п л я т ь :</b> – навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p>		<p><b>У п р а ж н я т ь :</b> – в сохранении равновесия; – прыжках; – бросании мяча; – приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; – переползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p><b>Р а з в и в а т ь</b> координацию движений</p>		
<b>Планируемые результаты к уровню развития (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ок- тябрь	<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (<i>физическая культура</i>); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (<i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i>)</p>			
	<b>Виды детской деятельности</b>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут		
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<p>1. Поднятия рук вверх из положения руки к плечам. 2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.</p>			



	3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь). 4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках			
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2–3 команды)
3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Стоп», «Вершки и корешки»	«Дорожка препятствий», «Фигуры»	«Охотники и утки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	
	<b>Занятия 19–20</b>	<b>Занятия 21–22</b>	<b>Занятия 23–24</b>	<b>Занятия 25–26</b>
	<b>Задачи</b>			
Ноябрь	<p><b>Учить:</b> – ходьбе по канату; – прыжкам через короткую скакалку; – бросанию мешочков в горизонтальную цель; – переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.</p> <p><b>Упражнять:</b> – в энергичном отталкивании в прыжках; – подползании под шнур;</p> <p style="text-align: right;">– прокатывании обручей; – ползании по скамейке с мешочком на голове; – равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p>			

### Планируемые результаты к уровню развития (на основе интеграции образовательных областей)

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 - 5 м (*здоровье, физическая культура*); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание*)

#### Виды детской деятельности

<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднятие и опускание плеч.</li> <li>2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении.</li> <li>3. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге</li> </ol>			
<b>2-я часть Основные движения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком приставным шагом.</li> <li>2. Прыжки через шнуры.</li> <li>3. Эстафета «Мяч водящему».</li> <li>4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.</li> <li>2. Ползание под шнур боком.</li> <li>3. Прокатывание обруча друг другу.</li> <li>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> <li>2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м).</li> <li>3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе</li> </ol>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перелет птиц».</li> <li>2. «Лягушки и цапля».</li> <li>3. «Что изменилось?».</li> <li>4. «Удочка».</li> <li>5. «Придумай фигуру».</li> </ol> <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Быстро передай» (в колонне).</li> <li>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).</li> </ol>

	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Эхо»	«Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает – не летает». 5. «Муравейник»
	<b>Занятия 27–28</b>		<b>Занятия 29–30</b>	<b>Занятия 31–32</b>	<b>Занятия 33–34</b>
	<b>Задачи</b>				
	<p>Закреплять навыки и умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьбы с выполнением задания по сигналу;</li> <li>– бега с преодолением препятствий, парами;</li> <li>– перестроения с одной колонны в две и три;</li> <li>– соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.</li> </ul> <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p>		<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;</li> <li>– переползании по гимнастической скамейке;</li> <li>– лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> </ul>		
	<b>Планируемые результаты к уровню развития (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Декабрь	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (<i>физическая культура</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (<i>познание, здоровье, коммуникация</i>)</p>				
ь	<b>Виды детской деятельности</b>				
	1-я часть <b>Вводная</b>	<p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег враспынную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами</p>			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны.</li> <li>2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</li> <li>3. Выпады вперед, в сторону.</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза</li> </ol>			

<p>2-я часть <b>Основные движения</b></p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)</p>	<p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние – 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал – садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и насекомые». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)</p>
<p>3-я часть <b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Ловля обезьян», эстафета «Передал – садись»</p>	<p>«Перемени предмет», «Летает – не летает»</p>	<p>«Два Мороза», «Пройди бесшумно»</p>	
<p><b>Занятия 35–36</b></p>		<p><b>Занятия 37–38</b></p>	<p><b>Занятие 39–40</b></p>	<p><b>Занятие 41–42</b></p>
<p><b>Задачи</b></p>				
<p>Ян-варь</p>	<p><b>Учить:</b> – ходьбе приставным шагом; – прыжкам на мягком покрытии; – метанию набивного мяча. <b>Закреплять:</b> – перестроение из одной колонны в две по ходу движения; – переползание по скамейке.</p>		<p><b>Развивать:</b> – ловкость и координацию в упражнениях с мячом; – навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; – умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. <b>Повторить:</b> – упражнения на равновесие на гимнастической стенке;</p>	

– прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед

**Планируемые результаты к уровню развития (на основе интеграции образовательных областей)**

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*)

**Виды детской деятельности**

<p>1-я часть <b>Вводная</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо</p>			
<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>1. Отведение локтей назад (рывки 2–3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью. 2. Сед из положения лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). 4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг)</p>			
<p>2-я часть <b>Основные движения</b></p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и</p>	<p>1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч</p>	<p>1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз – красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». <i>Эстафеты:</i> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси – не урони».</p>

	правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками		приставными шагами с мешочком на голове	3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом» «Гусеница»
3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее доберется до флажка?», «Что изменилось?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	
<b>Занятия 43–44</b>		<b>Занятия 45–46</b>		<b>Занятия 47–48</b>
<b>Задачи</b>				
<p><b>У п р а ж н я т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>– прыжках и бросании малого мяча;</li> <li>– ходьбе и беге с изменением направления;</li> <li>– ползании по гимнастической скамейке;</li> <li>– ходьбе и беге между предметами;</li> <li>– пролезании между рейками;</li> <li>– перебрасывании мяча друг другу.</li> </ul>		<p><b>У ч и т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ловить мяч двумя руками;</li> <li>– ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.</li> </ul> <p><b>З а к р е п л я т ь</b> упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p><b>Р а з в и в а т ь</b> ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p>		
<b>Планируемые результаты к уровню развития (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (<i>физическая культура</i>); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (<i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация</i>)</p>				
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом			
<b>Общераз-</b>	1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).			

Февраль

<b>вивающие упражнения</b>	2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору. 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге			
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров	1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги – не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Большая птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Не попадись», «Эхо»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери», «Кто ушел?»	
<b>Занятия 51–52</b>	<b>Занятия 53–54</b>	<b>Занятия 55–56</b>	<b>Занятия 57–58</b>	
<b>Задачи</b>				
Март <b>Закреплять:</b> – навыки ходьбы и бега в чередовании; – перестроение в колонну по одному и по два в движении; – лазание по гимнастической стенке.	<b>Развивать:</b> – координацию движений в упражнениях с мячом; – ориентировку в пространстве; – глазомер и точность попадания при метании.			

У п р а ж н я т ь :

- в сохранении равновесия;
- энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;
- беге до 3 минут;
- ведении мяча ногой.

У ч и т ь в р а щ а т ь обруч на руке и на полу

### Планируемые результаты к уровню развития (на основе интеграции образовательных областей)

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

### Виды детской деятельности

1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз–два–три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге			
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева;	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i>



	поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом	1. «Пингвины». 2. «Пробеги – не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень – корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)	
3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?», «Эхо»	«Горелки», «Придумай фигуру»	«Жмурки», «Стоп»		
<b>Занятия 59–60</b>		<b>Занятия 61–62</b>		<b>Занятия 63–64</b>	
<b>Задачи</b>					
Ап- рель	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьбе парами по ограниченной площади опоры;</li> <li>– ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка».</li> </ul> <p><b>Закреплять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьбу с изменением направления;</li> <li>– бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>– навык ведения мяча в прямом направлении;</li> <li>– лазание по гимнастической скамейке;</li> <li>– метание в вертикальную цель;</li> <li>– ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>– лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</li> </ul>		<p><b>Повторить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– прыжки с продвижением вперед;</li> <li>– ходьба и бег с ускорением и замедлением;</li> <li>– ползание по гимнастической скамейке;</li> <li>– упражнения на сохранение равновесия;</li> <li>– прыжки через короткую скакалку;</li> <li>– ходьба по канату с сохранением равновесия.</li> </ul> <p><b>Совершенствовать прыжки в длину с разбега</b></p>		
	<b>Планируемые результаты к уровню развития (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
	<p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках</p>				

(познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)

**Виды детской деятельности**

<p>1-я часть <b>Вводная</b></p>	<p>Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз–два»</p>			
<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>1. Вращение обруча обеими кистями рук. 2. Прогибания, лежа на животе. 3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу. 4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке</p>			
<p>2-я часть <b>Основные движения</b></p>	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега</p>	<p>1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось – поймай». 3. «Передал – садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи – быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»</p>
<p>3-я часть <b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Ловля обезьян», «Пройди – не задень»</p>	<p>«Прыгни – присядь», «Стоп»</p>	<p>«Охотники и утки»</p>	
<p>Май</p>	<p><b>Занятия 69–70</b></p>	<p><b>Занятия 71–72</b></p>	<p><b>Занятия 73–74</b></p>	<p><b>Занятия 75–76</b></p>

<b>Задачи</b>	
<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бегать на скорость;</li> <li>– бегать со средней скоростью до 100 м.</li> </ul> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в прыжках в длину с разбега;</li> <li>– перебрасывании мяча в шеренгах;</li> <li>– равновесии в прыжках;</li> <li>– забрасывании мяча в корзину двумя руками.</li> </ul>	<p>Повторять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение «Крокодил»;</li> <li>– прыжки через скакалку;</li> <li>– ведение мяча</li> </ul>
<b>Планируемые результаты к уровню развития (на основе интеграции образовательных областей)</b>	
<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка</i>); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (<i>социализация, здоровье, физическая культура</i>)</p>	
<b>Виды детской деятельности</b>	
<b>1-я часть Вводная</b>	<p>Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим.</li> <li>2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).</li> <li>3. Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.</li> <li>4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза</li> </ol>

<p>2-я часть <b>Основные движения</b></p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг</p>	<p>1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой</p>	<p>1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках – «Крокодил»</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»</p>
<p>3-я часть <b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Лодочки и пассажиры», «Запрещенное движение»</p>	<p>«Прыгни – присядь»</p>	

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни осуществляется в режимные моменты.

### Перспективное планирование.

<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
<p>сентябрь</p>	<p>Твой режим дня</p>	<p>Сформировать представления о правильном режиме дня. Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.</p>	<p>Беседа «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья?». Дидактические игры: «Режим дня», «Части суток», «Что перепутал художник». Выставка книг с произведениями: «Мойдодыр», «Про мимозу», «Козлёнок, который не хотел умываться». Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу».</p>

октябрь	Откуда берутся болезни	Сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах. Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения. Научить детей заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.	Дидактические игры: «Оденься правильно», «Одень куклу на прогулку» Игровое упражнение «Что будет, если ...» Конструктивная деятельность «Больница для игрушек». Игра – соревнование «Полезные продукты». Игровая ситуация «Мой друг заболел»
ноябрь	С врачами нужно нам дружить	Закрепить знания детей о врачах – специалистах и особенностях их работы. Учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь.	Беседа на тему «Зачем нужны прививки?» «Что нужно делать, чтобы обращаться к врачу реже» Чтение: С. Михалков «Прививка». Д/и: «Закончи предложение», «Что лишнее?», «Кому что для работы нужно». Театрализованные игры: «Добрый доктор Айболит». Загадки о врачах. С/р игры: «Больница», «Поликлиника», «На приеме у терапевта», «У стоматолога».
декабрь	Мой организм	Познакомить детей с органами и системами человеческого организма и их основными функциями. Воспитывать у детей интерес к изучению своего организма.	Беседа на тему: «Из каких систем состоит организм человека?» Лепка фигуры человека Дыхательное упражнение «Дровосек» Д/и «Покажи, что назову», «Что лишнее?» Чтение и рассматривание иллюстраций в детской справочной литературе.
январь	Наш друг - спорт	Уточнить знания детей о различных видах спорта. Сформировать представление детей о пользе спорта для здоровья. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья.	Физкультурный досуг «На спортивной площадке» Игра с мячом: «Я знаю пять названий...» С/ и «Семья». Дидактические игры: «Одень куклу по сезону», «Что перепутал художник». Чтение рассказа и беседа по содержанию: «Волшебный морж». Беседа на тему: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

февраль	Вкусно и полезно.	Уточнить знания детей о продуктах питания. Сформировать представления детей о вредной и полезной для здоровья пище.	Разгадывание кроссворда «Продукты питания». Игровая ситуация «Поможем Незнайке купить полезные продукты» Конкурс загадок о продуктах питания. Беседы на тему: «Что лучше всего готовит моя мама», «Почему нужно есть фрукты и овощи?» Дидактические игры: «Что лишнее?», «Угадай по описанию», «Покажи, что назову». С/р игры: «Семья», «Магазин», «В кафе».
март	Нам нужны здоровые зубы	Формировать представления детей о значении здоровья зубов для здоровья организма в целом. Закрепить представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта. Познакомить с профилактикой кариеса, с работой врача - стоматолога.	Беседы: «Зачем человеку зубы?», «Что полезно для зубов, а что вредно?», «Почему болят зубы?», «Когда нужно идти к зубному врачу?» Игра – ситуация: «На приеме у стоматолога». Дидактическая игра: «Чтобы зубы были здоровыми». С/р игра «У зубного врача». Чтение и рассматривание иллюстраций в энциклопедии.
апрель	Зелёная аптека	Сформировать у детей понятия о взаимосвязи растительного и животного мира. Закрепить и расширить представления детей о лекарственных растениях. Воспитывать у детей бережное отношение к миру растений.	Заучивание и отгадывание загадок о лекарственных растениях. Д/и «что лишнее», «Лекарства под ногами», «Найди по описанию». Игровая ситуация: «Если ты в лесу поранил ногу» Рассматривание и заучивание памятки «Правила поведения в природе» Рассматривание альбома «Лекарственные растения» Беседа на тему: «Красная книга Тамбовской области»
май	Телевизор, компьютер и здоровье	Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье компьютера и телевизора. Познакомить с правилами, которые нужно соблюдать при работе за компьютером и при просмотре телевизора.	Дидактические игры: «Что вредно, что полезно», «Кто что делает», «Что перепутал художник», «Что сначала, что потом», «Режим дня». С/р игра «На приеме у окулиста»

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений.**

**Содержание коррекционной работы для детей с ОВЗ**

Дети с тяжелыми нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически не выносливы, быстро утомляются. Многие с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе. Для детей с дизартрическими нарушениями речи характерна скованность, плохая переключаемость различных действий. Отрицательно сказывается на здоровье детей и то, что немало времени они проводят в сидячем положении. Поэтому многим из них в начале обучения непосильны требования, которые предъявляет программа по физическому воспитанию для детей с нормальным развитием. В связи с этим важно в 1-2 периодах обучения уделить серьезное внимание тем видам работы, которые помогли бы детям закрепить моторные навыки, догнать своих сверстников по физическому развитию. Лучшее средство от гиподинамии - подвижная игра.

Характер подвижной игры, ее содержание должны быть разнообразны. Это может быть сюжетная игра типа «Поезд», «Самолет», может проходить по типу игр-инсценировок («Теремок»). Возможно проведение подвижных бессюжетных игр, упражнений, игр с предметами (с мячом, бубном, скакалками). Эти игры дают возможность отработать с ребенком наиболее простые движения (ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ребенок учится целенаправленно катать мяч, ловить, бросать сначала большой мяч, потом маленький и т.д.), и постепенно подготовить его овладению более сложными, комбинированными движениями. Подвижные игры, нормализуя моторную функцию ребенка, помогают решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышают активность, развивают подражательность, формируют игровые навыки, совершенствуют компоненты речи, поощряют творческую активность детей.

Подвижные игры одновременно помогают успешному формированию речи. Они способствуют также развитию чувства ритма, положительно влияют на психологическое состояние детей.

У детей с тяжелой речевой патологией недостаточно сформированы пространственные представления, с трудом формируются не только речевые, но и двигательные стереотипы. Все это требует определенной специфики проведения подвижных игр. Рекомендуется иногда обращаться к игровому материалу, предназначенному детям младшей группы, адаптируя, изменяя его с учетом особенностей работы логопедических групп.

#### ***Задачи развития:***

- Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость в играх и эстафетах.
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.
- Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона.
- Закреплять навыки счёта в подвижных играх.
- Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям, играм.
- Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия.

- Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений.
- Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях.
- Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

### План работы с родителями по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»

Месяц	Формы работы
Сентябрь	Консультация «Клещи. Защитите себя от клещей»
Октябрь	Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования (дыхательный тренажер)
Ноябрь	Родительское собрание «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста».
Декабрь	Конкурс-акция «Здоровый образ жизни»
Январь	Папка – передвижка «Использование здоровьесберегающих технологий в физическом развитии дошкольников»
Февраль	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».
Март	Выпуск валеологической газеты.
Апрель	Памятка «Правильная посадка за столом».
Май	Рекомендации на лето «Играйте с детьми в подвижные игры»

### Учебно-методическое сопровождение

#### «Центр двигательной активности»

- Оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия: коврики, дорожки массажные со следочками (для профилактики плоскостопия), шнур длинный, мешочки с песком.
- Оборудование для прыжков: куб деревянный малый, обруч цветной, палка гимнастическая, шнур короткий плетёный.
- Оборудование для катания, бросания, ловли: мяч резиновый, обруч малый, шарик пластмассовый.
- Нестандартное оборудование.
- Атрибутика к подвижным играм (маски)
- Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, флажки, платочки, султанчики, кубики, погремушки, шишки, ленты.
- Набивные мешочки для бросания.
- Кегли.



- Массажёры механические.
- Вертикальная цель.
- Султанчики, вертушки, ленточки для дыхательной гимнастики.
- Коврики для массажа стоп, с наклеенными на основу формами из меха, пуговиц разного диаметра, пробок от пластиковых бутылок.

### **Литература**

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. - М.: Мозаика – Синтез, 2016.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2017.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС - М.: Мозаика-Синтез, 2016.