Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Детский сад комбинированного вида «Южный»

**Утверждено:**

Приказ № 199 от 30.08.2019 г

**Программа по физическому развитию дошкольников с учетом**

**Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.**

**Возраст воспитанников: 3-7 лет**

Разработала:

инструктора по физической культуре

Самарина Светлана Анатольевна

Всеволожск

**Содержание:**

**Целевой раздел:**[……………………………………………………………………………………………………………………….…**3**](#_Toc503798789)

[Пояснительнпя записка…………………………………………………………………………………………………………….3](#_Toc503798790)

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста…….....…....7

[Целевые ориентиры……………………………………………………………...8](#_Toc503798791)

[**Содержательный раздел:**](#_Toc503798792) **10**

Учебно-тематический план  [10](#_Toc503798793)

[Использование здоровьесберегающих технологий……………………………11](#_Toc503798798)

[Комплексно-тематическое планирование младшая группа 13](#_Toc503798799)

Комплексно-тематическое планирование средняя группа…………………....28

Комплексно-тематическое планирование старшая группа………………..….48

Комплексно-тематическое планирование подготовительная группа……….83

Формы работы с детьми, педагогами, родителями……………………….…121

**Организационный раздел:…………………………………………………..122**

График работы инструктора по физ. культ………………………………….123

Режимы двигательной активности ………………………………………….124

Оценка уровня овладения необходимыми навыками и умениями и показатели

физической подготовленности детей дошкольного возраста от 3 – 7 лет..128

Физкультурное оборудование спортивного зала……………………….….133

Литература……………………………………………………………………135

Наглядно-дидактические пособия…………………………………………..136

**Приложение 1.** Конспекты НОД на все группы

**Приложение 2.** Подвижные игры на все группы

**Приложение 3.**  Картотеки и усложнения к ОРУ и ОВД

**Приложение 4.** Мониторинг на все группы

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:**

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие», включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей, 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 детей выполнением основных видов движений. Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» зарегистрированном Минюсте России 26.09.2013 г № 30038),

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами Син Пин 2.4.1. 3049 -13 (утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ №26 от 15.05.2013г), Федеральным государственным основным стандартом дошкольного образования (приказ № 1155 от 17.10.2013 г. зарегистрированном Минюсте России 14 ноября 2013 г), Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006, № 06-1844.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации, которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к физическому развитию детей.

**Цель программы:** обогащение двигательного опыта ребенка в ходе освоения техники основных видов движений.

**Задачи:**

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: силу, выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

2. Формировать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

3.Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

4.Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни.

5.Обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы.

6. Способствовать развитию у детей самоконтроля, самооценки.

**Основные принципы программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принципы** | **Подходы, которые реализуются в ДОУ.** |
| **Принцип развивающего образования** | Ориентация на зону ближайшего развития ребенка; на развитие ключевых компетенций дошкольника.  Организация разнообразного детского опыта и детских открытий; специальный отбор взрослым развивающих объектов для самостоятельной детской деятельности;  Насыщение детской жизни новыми яркими впечатлениями, знаниями, образами, представлениями, которые намечают дальнейшие горизонты развития;  Создание оптимальных условий для проявления активности ребенка в разных видах детской деятельности;  Ориентация в образовательном содержании на актуальные интересы ребенка, склонности и потребности. |
| **Принцип позитивной социализации ребенка.** | Поддержка индивидуальности и инициативы детей через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности.  Создание атмосферы, комфортной для каждого ребенка, способствующей развитию его индивидуальности, творчества, навыков созидательной деятельности и достижения жизненного успеха.  Обогащение предметно-пространственной среды, наполнение которой представляет ребёнку возможность для саморазвития.  Создать условия для эффективного взаимодействия с семьями воспитанников детского сада**.** |
| **Принцип возрастной адекватности образования** | Регламентирование времени занятости детей различными видами деятельности, определение наиболее благоприятного для развития распорядка дня,  Отбор доступного материала, форм и методов учебно-воспитательной деятельности.  Создание соответствующих условий физического, психического и социального развития ребенка. |
| **Принцип личностно - ориентированного взаимодействия** | Организация образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка, учет социальной ситуации его развития. |
| **Принцип индивидуализации образования** | Создание условий для самостоятельной активности ребенка, формирование социально активной личности. |
| **Принцип интеграции содержания дошкольного образования** | Объединение комплекса различных видов  специфических детских деятельностей  вокруг единой «темы».  Виды «тем»:  «организующие моменты»,  «тематические недели»,  «события»,  «реализация проектов»,  «сезонные  явления в природе»,  «праздники»,  «традиции».  Тесная взаимосвязь и взаимозависимость  с интеграцией детских деятельностей.  Организация проектной деятельности.  Решение проблемных ситуаций в прохождении ребенком собственного исследовательского пути.  Создание условий для организации совместной деятельности детей и взрослых.  Организация образовательного процесса с учетом принципа интеграции пяти образовательных областей. |
| **Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса** | Создание предметно - развивающей среды в организации образовательного процесса. Организация взаимодействия всех участников образовательного процесса в образовательную и коррекционную работу ДОУ.  Разработка и внедрение комплексно – тематического планирования организации учебно – воспитательной работы, предварительной и последующей работы: в утренние часы, на прогулке, вечером, в свободное от занятий время.  Организация игрового экспериментирования, наблюдения за изучаемыми объектами и явлениями, использование художественного слова, познавательной информации по тематике занятий и т.д. |
| **Культурно - исторический принцип** | Организация образовательной и воспитательной работы с дошкольниками с учетом национальных ценностей и традиций страны, родного города, поселка.  Приобщение к основным компонентам человеческой культуры. |
| **Личностный подход** | Ориентация в образовательной деятельности на важные личностные качества, как образ мышления, мотивы, интересы, установки, направленность личности, отношение к жизни, труду, ценностные ориентации, жизненные планы и др.  Создание условий для каждого воспитанника к посильной для него и все усложняющейся по трудности воспитательной деятельности, обеспечивающей прогрессивное развитие личности.   Организация предметно-развивающей среды для максимальной ориентации на собственную активность личности ребенка, развития самостоятельности, инициативы. |
| **Деятельностный подход** | Создание оптимальных условий для проявления творческой активности ребенка.  Организация разнообразной деятельности, способствующей саморазвитию дошкольника. |

**Возрастные особенности развития детей 3-4 лет.**

Ребенок 3-4 лет ориентируется на требования взрослого. Может (но не всегда) переносить эти требования в разные ситуации. Выделяет несоответствие поведения другого требованиям взрослого. Вежливо обращается к взрослым, здоровается и прощается, говорит «спасибо», «пожалуйста», в меру возможностей самостоятельно одевается, ест и т.п. По указанию взрослого убирает игрушки, доводит не очень интересное дело до конца, выполняет простейшие трудовые действия. По требованию взрослого или по просьбе сверстника может помочь последнему, пожалеть его, поделиться с ним игруш­ками. По требованию взрослого может сдерживать агрессивные реакции.

**Возрастные особенности развития детей 4-5 лет.**

Ребенок в 4-5 лет имеет представление о том, как надо (не надо) себя вести, об особенностях полового поведения. В поведении сверстников и своем выделяет его несоответствие нормам и правилам. Эмоционально переживает, когда поступает не так, «как надо». Усиливается взаимный контроль детей за поведением друг друга. Без напоминания взрослого в состоянии убрать игрушки, выполнять трудовые обязанности, доводить дело до конца.  Однако в процессе самой деятельности может отвлекаться на более интересные занятия. Во взаимодействии с други­ми проявляет (но не всегда) социально одобряемые формы поведения.

**Возрастные особенности развития детей 5-6 лет.**

Ребенок 5-6 лет может регулировать поведение на основе усвоенных норм и правил, своих этических представлений, а не в ответ на требова­ния других людей. Эмоционально переживает несоблюдение норм и правил и несоответствие поведения своим этическим представ­лениям. Без контроля со стороны взрослого, не отвлекаясь, может выполнять трудовые обязанности, доводить до конца малопривле­кательную работу, наводить порядок в комнате. Поведение стано­вится более сдержанным. Дружно играет, сдерживает агрессивные реакции, делится, справедливо распределяет роли, помогает во вза­имодействии с друзьями

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

У ребенка в 6-7 лет повышаются возможности само регуляции поведения. Без напоминания взрослых, самостоятельно выполняет усвоенные нормы и правила, в том числе и этические. Однако только некоторые дети могут регулировать ими свое поведение независимо от их отношения к другим участникам взаимодействия и от своих желаний и интересов. Отстаивает усвоенные нормы и правила, свои этические представления перед ровесниками и взрослыми.

**Целевые ориентиры: указание конкретных знаний, умений, навыков, обучающихся по итогам каждого года обучения.**

**Вторая младшая группа (3-4 года).**

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

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

**Средняя группа (4-5 лет).**

1.Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

2.Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд.

3.Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

4.Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

5.Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

6.Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Старшая группа (5-6 лет).**

1.Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

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

3.Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

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

5.Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

6.Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

7.Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**Подготовительная группа (6-7 лет).**

1. Выполняет правильно все виды основных движений.
2. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 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 различными способами.
3. Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., 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 цел.
4. Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.
5. Выполняет физические упражнения из разных и.п.
6. Следит за правильной осанкой.
7. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:**

1. **Учебно-тематический план:** при двух занятий в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество учебных часов** | | | | | |
| **Вторая**  **младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая группа** | | **Подготовительная**  **группа** | |
| **о\н** | **к\н** | **о\н** | **к\н** |
| 1. | Строевые упражнения | 5 | 3 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 2. | Общеразвивающие  упражнения | 13 | 15 | 15 | 16 | 15 | 20 |
|  | **Основные виды движений:** |
| 3. | Ходьба | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 4. | Бег | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 |
| 5. | Прыжки | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 |
| 6. | Метание, катание, бросание, ловля мяча | 7 | 9 | 8 | 9 | 7 | 8 |
| 7. | Ползание, лазание. | 5 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 8. | Упражнения в равновесии | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 3 |
| 9. | Подвижные игры | 10 | 10 | 6 | 7 | 7 | 7 |
| 10. | Спортивные упражнения и игры | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 11. | Теоретическая часть | 3 | 4 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| **12.** | **Всего учебных часов:** | **74 уч. часа** | **74 уч. часа** | **74 уч. часа** | **82 часов** | **74 уч. часа** | **82 часа** |

**Использование здоровье сберегающих технологий в непосредственно образовательной деятельности**

**в области «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дыхательная гимнастика**  **Лобанова.**  **Цель:** упражнять детей в развитии правильного дыхания и произношения звуков.  **Задачи:**  1.совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики;  2.Восстановить нормальное физиологическое дыхание через нос;  3. научить направить энергию детей «в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности;  4. улучшить речевое дыхание. | **Ритмопластика**  **Цель:** формировать у детей средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.  **Задачи:**   1. Развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание. 2. Развивать музыкальную память. 3. Развивать гибкость и пластичность. 4. Формировать правильную осанку, красивую походку. 5. Развивать умения ориентироваться в пространстве. 6. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений. 7. Развивать способность к импровизации: умение выражать эмоции в мимике и пантомимике. | **Кинезиологическая**  **гимнастика.**  **Цель:** развивать умственные способности детей через определенные двигательные упражнения.  **Задачи:**  1.учить детей приёмам сохранения здоровья;  2.развивать у детей переключаемость с одного вида деятельности на другой, снятия напряжения, стимуляции работоспособности и мышления;  3. обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений. | **Стретчинг – гимнастика**  **Цель:**  учить детей статическим растяжкам мышц тела и  суставной – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки.  **Задачи:**  1. учить детей технике имитационно – подражательных движений;  2. развивать функцию равновесия, вестибулярного аппарата, гибкости и пластичности;  3. укреплять мышцы спины, рук, ног и плечевого пояса;  4.формировать творческое мышление при выполнении движений. | **Логоритмические упражнения**  **Цель:** преодолеть речевое нарушение детей путем развития коррекции двигательной сферы.  **Задачи:**  1.развивать слуховое внимание и фонематический слух;  2.развитие общей и тонкой моторики, кинестетических ощущений, мимики, пантомимики, пространственных организаций движений;  3. формировать и закреплять навык правильного употребления звуков в различных формах и видах речи;  4.формирование, развитие и коррекция слухо-зрительно-двигательной координации; |

**Комплексно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности**

**в образовательной области «Физическое развитие»**

**Вторая МЛАДШАЯ ГРУППа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема и форма, занятия  1-й недели** | | **Тема и форма занятия  2-й недели** | **Тема и форма занятия  3-й недели** | **Тема и форма занятия  4-й недели** | **Виды интеграции областей** |
| 1 |  | |  |  |  | 6 |
| **Сентябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию  в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со  сверстниками. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 1–2**  Групповой | **Занятия 3–4**  Групповой. | **Занятие 5–6**  Групповой | **Занятие 7–8**  Подгрупповой | **Физическое развитие:** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках  на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками  одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».  Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.  **Социальное - коммуникативное развитие:** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры,  в которых развиваются навыки лазанья,  ползания; игры с мячами.  Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения  в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.  **Речевое развитие:** помогать детям доброжелательно общаться друг с другом. |
|  | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.  Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.  Подвижная игра «Бегите ко мне»  «Догони меня» | Учить  ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем;  подпрыгивать на двух ногах на месте.  Подвижная игра «Догони мяч»  «Найди жучка» | Ознакомить детей с ходьбой  и бегом в колонне небольшими группами.  Учить  энергично отталкивать мяч двумя  руками.  Подвижная игра «Кот и воробушки»,  малоподвижные игры «Догони мяч», «Кот и воробушки» | Учить  ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;  подлезать  под шнур.  Подвижная игра «Найди свой домик» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 9-10**  Фронтальный | **Занятия 11-12**  Групповой | **Занятие 13-14**  Поточный | **Занятие 15-16**  Групповой | **Физическое развитие:** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя  ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.  Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.  **Социально-коммуникативное развитие:** развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.  Учить соблюдать правила  безопасного передвижения в помещении  и осторожно спускаться, и подниматься  по лестнице, держаться за перила |
| Цели | Учить  ходить и бегать по кругу;  сохранять  устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.  Упражнять в  подпрыгивании на двух ногах на месте.  Подвижная игра «Наседка и цыплята»,  малоподвижная игра «Найди цыплёнка» | Учить  во время ходьбы и бега останавливаться  на сигнал  воспитателя;  при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.  Упражнять в прокатывании мячей.  Подвижная игра «Поезд»  Угадай, чей голосок?»  Музыкально-ритмическая композиция «Чебурашка».  Музыка В. Шаинского. Стр. 45. | Учить  останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя;  подлезать  под шнур.  Упражнять в равновесии при ходьбе  по уменьшенной площади.  Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»  Музыкально-ритмическая композиция «Чебурашка».  Музыка В. Шаинского. Стр. 45. | Закреплять умение ходить  и бегать по кругу.  Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.  Упражнять в ползании  на четвереньках.  Подвижная игра «Поезд»  Музыкально-ритмическая композиция «Чебурашка».  Музыка В. Шаинского. Стр. 45. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично  отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет  взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться  с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 17-18**  Фронтальный | **Занятия 19-20**  Подгрупповой | **Занятие 21-22**  Поточный | **Занятие 23-24**  Групповой | **Физическое развитие:** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами  и правильно приземляться в прыжках  на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.  Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.  **Социально-коммуникативное развитие:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,  поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| Цели | Упражнять в ходьбе и беге.  Учить  сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;  мягко приземляться  в прыжках.  Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?» Музыкально-ритмическая композиция «Чебурашка».  Музыка В. Шаинского. Стр. 45. | Упражнять  в ходьбе колонной по одному;  прыжках из обруча в обруч.  Учить приземляться на полусогнутые ноги.  Упражнять в прокатывании  мяча.  Подвижная игра «Трамвай»  Музыкально-ритмическая композиция «Чебурашка».  Музыка В. Шаинского. Стр. 45. | Упражнять  в ходьбе колонной по одному;  ловить мяч,  брошенный воспитателем, и бросать его назад;  ползать на четвереньках  1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | Закреплять умение подлезать под дугу  на четвереньках.  Упражнять  в ходьбе  по уменьшенной площади.  Подвижная игра «Найди свой домик»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Чебурашка».  Музыка В. Шаинского. Стр. 45. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 25-26**  Поточный | **Занятия 27-28**  Подгрупповой | **Занятие 29-30**  Фронтальный | **Занятие 31-32**  Индивидуальный | **Физическое развитие:** упражнять в ходьбе  и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.  Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение,  познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы  организма, приучать детей находиться  в помещении в облегченной одежде.  **Социально-коммуникативное развитие:** постепенно вводить игры  с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки  пожалеть сверстника, обнять его, помочь.  Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения  в детском саду.  Развивать диалогическую форму речи |
| Цели | Учить  ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала;  сохранять  устойчивое равновесие при  ходьбе по доске, в прыжках.  Упражнять в приземлении  на полусогнутые ноги.  Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная игра «Лошадки» | Учить  ходить и бегать по кругу;  мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.  Упражнять  в прокатывании мяча.  Подвижная игра «Поезд»  3.Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники».  Музыка М. Старокадомского. Стр. 43. | Учить  ходить и бегать врассыпную;  катать мяч друг другу, выдерживая направление;  подползать  под дугу.  Подвижная игра  «Воробышки и кот»,  2.  Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра».  Музыка Б. Савельева. Стр. 48. | Учить  ходить и бегать по кругу;  подлезать  под шнур, не  касаясь руками;  сохранять равновесие при ходьбе по доске.  Подвижная игра  «Птички  и птенчики» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 33-34**  Фронтальный | **Занятия 35-36**  Групповой | **Занятие 37-38**  Поточный | **Занятие 39-40**  Групповой | **Физическое развитие:** формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.  Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки,  познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы  организма.  **Социально-коммуникативное развитие:** поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость  движений.  Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения  в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.  Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками |
| Цели | Познакомить  с перестроением и ходьбой  парами;  сохранять  устойчивое равновесие при ходьбе по доске.  Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.  Подвижная игра «Кролики»  3.Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники».  Музыка М. Старокадомского. Стр. 43. | Учить  ходить и бегать врассыпную при спрыгивании;  мягкому приземлению на полусогнутые ноги;  прокатывать мяч вокруг  предмета.  Подвижные игры «Трамвай»,  «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто  кричит?» | Упражнять  в ходьбе пара-  ми и беге врассыпную;  прокатывать мяч друг другу;  подлезать под дугу, не касаясь  руками пола.  Подвижная игра «Найди свой цвет»  2.  Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра».  Музыка Б. Савельева. Стр. 48. | Упражнять  в ходьбе и беге с остановкой  на сигнал  воспитателя;  подлезать под шнур, не касаясь руками пола.  Формировать правильную  осанку при ходьбе по доске.  Подвижная игра «Мыши в кладовой»  «Найди свой цвет» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Февраль** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 41–42**  Поточный | **Занятия 43–44**  Групповой | **Занятие 45–46**  Индивидуальный.  групповой | **Занятие 47–48**  Групповой | **Физическое развитие:** развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья  и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.  Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.  **Социально-коммуникативное развитие:** развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого |
| Цели | Упражнять  в ходьбе и беге врассыпную;  прыжках из обруча в обруч.  Учить ходить переменными  шагами через шнур.  Подвижная игра «Мыши в кладовой»  3.Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники».  Музыка М. Старокадомского Стр. 43. | Упражнять  в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; прокатывании мяча друг другу.  Учить приземляться на полусогнутые ноги при  спрыгивании.  Подвижная игра «Птицы в гнездах» | Упражнять  в ходьбе переменным шагом через шнуры;  беге врассыпную;  бросать мяч  через шнур;  подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.  Подвижная игра «Воробышки и кот», малоподвижная игра  «Угадай, кто  кричит?» | Упражнять  в ходьбе колонной по одному, выполняя задания;  в беге врассыпную;  пролезать  в обруч, не касаясь руками пола;  сохранять равновесие при  ходьбе по доске.  Подвижная игра «Найди свой цвет» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух  ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 49-50**  Поточный | **Занятия 51-52**  Поточный | **Занятие 53–54**  Поточный | **Занятие 55–56**  Поточный | **Физическое развитие:** развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами,  по кругу, врассыпную, по доске, с  перешагиванием через предметы.  Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки,  формировать желание вести здоровый образ жизни.  **Социально-коммуникативное развитие:** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.  Формировать потребность  делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями |
| Цели | Учить  ходить и бегать по кругу;  сохранять  устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади;  мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед  Подвижная игра «Кролики» | Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную.  Познако  мить с прыжками в длину  с места.  Учить прокатывать мяч между предметами  3.Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники».  Музыка М. Старокадомского. Стр. 43.  Подвижная игра  «Поезд» | Упражнять  в ходьбе и беге по кругу;  ползании по скамейке на ладонях и коленях.  Учить бросать мяч о землю  и ловить двумя руками.  2. Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра».  Музыка Б. Савельева. Стр. 48.  Подвижная игра  «Поймай комара» | Упражнять в ходьбе  парами;  беге  врассыпную;  ходьбе с  перешагиванием  через брусок.  Учить правильному хвату руками за рейки  при влезании  на наклонную лестницу  Подвижная игра  «Найди свой цвет» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 57-58**  Фронтальный | **Занятия 59-60**  Групповой,  индивидуальный | **Занятие 61-62**  Фронтальный | **Занятие 63-64**  Поточный | **Физическое развитие:** формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках;  закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя  руками одновременно; закреплять умение ползать.  Формировать умение сообщать  о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.  **Социально-коммуникативное развитие:** постепенно вводить игры  с более сложными правилами и сменой  видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим.  На основе обогащения  представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.  **Познавательное развитие***:* продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения  в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль |
| Цели | Упражнять  в ходьбе и беге с остановкой  по сигналу;  сохранять  устойчивое равновесие при  ходьбе на повышенной опоре;  в прыжках  в длину с места.  Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная игра  «Где цыпленок?» | Упражнять  ходить колонной по одному; бегать  врассыпную;  в прыжках  с места.  Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять  в бросании мяча об пол.  Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «По ровненькой дорожке» | Упражнять  ходить и бегать врассыпную;  бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;  ползать  по доске.  малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»  1.Музыкально-ритмическая композиция «Чебурашка».  Музыка В. Шаинского. Стр. 45.  Подвижная игра  «Лягушки» | Упражнять  в ходьбе и беге колонной  по одному;  влезать на наклонную лесенку;  в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.  Подвижная игра «Найди свой цвет»  Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники».  Музыка М. Старокадомского. Стр. 43. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя,  может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 65-66**  **Подгрупповой**  Упражнять  ходить и бегать по кругу;  сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в перепрыгивании через шнур.  Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди  цыпленка»  2. Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра».  Музыка Б. Савельева. Стр. 48. | **Занятия 67-69**  **Подгрупповой**  Упражнять  ходить и бегать врассыпную;  в  подбрасывании мяча;  в приземлении на носочки в прыжках в длину с места.  малоподвижная игра «Поезд» | **Занятие 70-72**  **Подгрупповой**  Упражнять  ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу;  бегать  врассыпную;  учить подбрасывать мяч вверх  и ловить его;  ползании по  скамейке на ладонях и коленях.  Подвижная игра «Воробышки  и кот» | **Занятие 73-74**  **Поточный**  Упражнять  в ходьбе,  отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную;  в равновесии.  Закреплять умение влезать  на наклонную  лесенку, не пропуская реек  Подвижная игра «Найди свой цвет»,  малоподвижная игра «Каравай» | **Физическое развитие:** закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног,  в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы;  бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его;  ползать на четвереньках по прямой,  лазать по лесенке-стремянке,  развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.  Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.  **Социально-коммуникативное развитие:** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.  Развивать диалогическую форму речи.  **Познавательное развитие:** не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения  и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого  человека |

**Младшая группа. Целевые ориентиры освоения данной программы:**

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указа­ниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке про­извольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

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

**Коррекционная работа по образовательной области «Физическое развитие».**

Развитие речи посредством движения; формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности.

Соблюдение режима дня в детском саду и дома; чередование различных видов деятельности и отдыха.

**Коррекционно-развивающая работа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Дыхательная**  **гимнастика** | **Ритмопластика** | **Стретчинг гимнастика** | **Логоритмические упражнения** |
| Сентябрь | «Аромат леса» | «Чебурашка» | «Ежик» | «Ворчит горох» |
| Октябрь | «Яблоки» | «Веселые путешественники» | «Слоник» | «Кап – кап» |
| Ноябрь | «Гудок паровоза» | «Рыбачек» | «Лягушонок» | «Ослик» |
| Декабрь | «Шарик» | «Лошадки» | «Змейка» | «Часы» |
| Январь | «Сигналит машина» | «Поросята» | «Пчелка» | «Мороз» |
| Февраль | «Снежинка- пушинка» | «Разноцветная игра» | «Часики» | «Удивительный вагон» |
| Март | «Плакала сосулька» | «Едем к бабушке» | «Сосулька» | «Телефон» |
| Апрель | «Насос» | «Птички» | «Веточка» | «Самокат» |
| Май | «Холодильник» | «Куклы» | «Муравей» | «Лягушонок» |
| Июнь | «Птицы поют» | «Белочка» | «Бабочка» | «Воробей» |

**Комплексно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности**

**в образовательной области «Физическое развитие»**

**средняя ГРУППа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема и форма занятия  1-й недели** | | **Тема и форма занятия  2-й недели** | **Тема и форма занятия  3-й недели** | **Тема и форма занятия  4-й недели** | **Обеспечение интеграции областей** |
| 1 |  | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Сентябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию  в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 1–3**  Поточный | **Занятия 4–6**  Групповой | **Занятие 7–9**  Поточный | **Занятие –10-12**  Поточный | **Физическое развитие:** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, сохраняя перекрестную координацию рук и ног; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках  на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».  Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.  **Социально-коммуникативное развитие:** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры,  в которых развиваются навыки лазанья,  ползания; игры с мячами.  Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения  в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.  Помогать детям, доброжелательно общаться друг с другом |
| Цели | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1;  учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании  2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.  1-  Музыкально-ритмическая композиция «Чебурашка».  Музыка В. Шаинского. Стр. 45. | Учить  энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх;  упражнять в прокатывании мяча.  Подвижная игра «Самолеты»,  «Найди себе пару» | Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную;  в прокатывании мяча, лазанье под шнур.  упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках.  Подвижная игра «Огуречик».  «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай», «Воробушки и кот» | Учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы;  закреплять умение группироваться при лазанье под шнур;  подлезать  под шнур.  Подвижная игра «У медведя во бору»  разучить перебрасывание мячей друг другу;  упражнять в прыжках.  Игровые упражнения:  - «перебрось-поймай»,  - «успей поймать»,  - «вдоль дорожки»  Подвижная игра «Огуречик» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя,  может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 13–15**  Поточный | **Занятия 16–18**  Фронтальный | **Занятие 19–21**  Фронтальный | **Занятие 22–24**  Групповой | **Физическое развитие***:* развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя  ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.  Развитие умения заботиться о своем здоровье.  **Социально-коммуникативное развитие:** приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх.  Побуждать детей к уборке спортивного инвентаря и расстановке при проведении занятия.  **Познавательное развитие***:* развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада. |
| Цели | Учить сохранять  устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре;  упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.  Подвижная игра «Кот и мыши», упражнять в перебрасывании мяча через сетку  Игровые упражнения:  «мяч через шнур»,  «кто быстрее доберется до кегли»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники».  Музыка М. Старокадомского Стр. 43. | Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега;  упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;  закреплять умение прокатывать мяч друг другу.  Подвижная игра «Автомобили»,  упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.  Игровые упражнения:  «Кто быстрее»,  «Подбрось-поймай»,  Подвижная игра «Ловишки» | Упражнять в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски;  в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.  Подвижная игра «У медведя во бору»,  малоподвижная игра «Угадай, где спрятано?»  упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.  Игровые упражнения «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки» подвижная игра «Цветные автомобили»  Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники».  Музыка М. Старокадомского. Стр. 43. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную;  повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола;  упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.  Подвижная игра «Кот и мыши»,  малоподвижная игра «Угадай, кто позвал?»  23- упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1.  Игровые упражнения:  - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»,  Подвижная игра «Лошадки»  Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники».  Музыка М. Старокадомского Стр. 43. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично  отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет  взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться  с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 25–27**  Подгрупповой,  индивидуальны | **Занятия 28–30**  Групповой | **Занятие 31–33**  Поточный | **Занятие 34–36**  Подгрупповой | **Физическое развитие:** развивать умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; развивать умение энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.  Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма;  Развивать умение заботиться о своем здоровье.  **Социально-коммуникативное развитие:** развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности.  Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортинвентаря.  Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,  поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  **Речевое развитие***:* помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| Цели | Упражнять в ходьбе и беге между предметами,  в прыжках на 2 ногах,  закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.  Подвижная игра «Салки», малоподвижная игра «Найди и промолчи»»  26- упражнять  в ходьбе и беге с изменением направления движения;  ходьбе и беге «змейкой» между предметами,  -в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.  Игровые упражнения:  «Не попадись»,  «Поймай мяч»  Подвижная игра «Кролики» | Упражнять  в ходьбе и беге по кругу,  на носках,  в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках,  в прокатывании мяча.  Подвижная игра «Самолеты»  «Найди себе пару»  повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием.  Игровые упражнения  «Не попадись»,  «Догони мяч». | Упражнять  в ходьбе и беге с изменением направления,  бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками,  ползание на четвереньках.  Подвижная игра «Лиса и куры»  упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их;  в прыжках и беге с ускорением.  Игровые упражнения  «Не задень»,  «Передай мяч»  «Догони пару"  «Лиса и куры» | Упражнять  в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,  в ползании на животе по гимнастической скамейке.  Подвижная игра «Цветные автомобили»  упражнять в ходьбе и беге по кругу,  - в прыжках.  Игровые упражнения:  «пингвины»,  «Кто дальше бросит» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной опоре,  может ползать произвольным способом, подлезать под дуги, сгруппировавшись, катать мяч в заданном направлении, друг другу из разных и.п., проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортинвентаря. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 37–39**  Фронтальный | **Занятия 40–42**  Групповой | **Занятие 43–45**  Поточный | **Занятие 46–48**  Поточный | **Физическое развитие:** упражнять в ходьбе  и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени,  Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме.  **Социально-коммуникативное развитие:** формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры.  Продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спортивного инвентаря.  **Познавательное развитие:** развитие пространственных направлений – двигаться по заданию воспитателя.  **Речевое развитие:** формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками.  **Познавательное развитие:** развитие умение выполнять ходьбу и бег в соответствии с темпо и ритмом музыки. |
| Цели | Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге;  ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.  Упражнять  в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  Подвижная игра «Лиса и куры», малоподвижная игра «Найдем цыпленка»  упражнять в ходьбе и беге между предметами.  Игровые упражнения:  «Веселые снежинки»,  «Кто быстрее к пирамиде»,  «Кто дальше бросит?»  Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники».  Музыка М. Старокадомского. Стр. 43. | Упражнять  в перестроение в пары на месте,  в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги,  развивать  глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  Подвижная игра «У медведя во бору»  упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки.  Игровые упражнения:  «Лошадки»,  «Веселые снежинки»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники».  Музыка М. Старокадомского. Стр. 43. | Упражнять  в ходьбе колонной по 1,  развивать  ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу,  повторить ползание на четвереньках.  Подвижная игра «Зайцы и волк»,  Малоподвижная игра «Где спрятался зайка»  повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс6 см), броски мяча вверх одной рукой, и ловля его 2-мя руками.  Игровые упражнения:  «Через кочки», «Зайцы и волк», | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге;  учить  правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе,  повторить упражнения в равновесии.  Подвижная игра «Птички и кошка»  упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в равновесии- ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке.  Подвижная игра «Снайперы»  Игра малой подвижности «Птички и кошка»  Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники».  Музыка М. Старокадомского Стр. 43. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 49–51**  Поточный,  индивидуальны. | **Занятия 52–54**  Групповой | **Занятие 55–57**  Фронтальный | **Занятие 58–60**  Фронтальный | **Физическое развитие***:* развитие двигательной активности в играх с мячами, обручами.  Организация и проведение различных подвижных игр, воспитание опрятности и привычки следить за своим внешним видом, расширение представлений о важности для здоровья различных физических движений и упражнений.  **Социально-коммуникативное развитие:** продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным.  Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря.  Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.  **Познавательное развитие:** развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз.  Развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.  **Речевое развитие:** развитие свободного общения с взрослыми и детьми. |
| Цели | Упражнять  -в ходьбе и беге между предметами, не задевая их,  в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры,  в прыжках.  Подвижная игра «Кролики»  Игра малой подвижности «Найдем кролика»  упражнять в лазанье в обруч, не касаясь руками пола, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок.  1. Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра». Разучивание.  Музыка Б. Савельева. Стр. 48. | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего,  в прыжках и перебрасывании мячей друг другу.  Подвижная игра «Найди себе пару»  упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу*.*  Подвижная игра «Зайцы и волк»  Музыкально -ритмическая композиция «Разноцветная игра». Разучивание.  Музыка Б. Савельева. Стр. 48. | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.  Подвижная игра  «Лошадки»  упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю, и ловля его 2-мя руками.  Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра». Разучивание.  Музыка Б. Савельева. Стр. 48. | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен,  в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.  Подвижная игра «Автомобили»  упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол, и ловля его 2-мя руками.  Подвижная игра «Кот и мыши» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Февраль** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах и приземляться на полусогнутые ноги, может катать мяч в заданном направлении, между предметами, друг другу; проявляет положительные эмоции при выполнении физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 61–63**  Поточный | **Занятия 64–66**  Поточный | **Занятие 67–69**  Подгрупповой | **Занятие 70–72**  Фронтальный | **Физическое развитие:** закреплять умение бросать и ловить мяч 2-мя руками, не прижимая к себе; закреплять умение энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, ползать, перелезать, подлежать через предметы, между предметами.  Продолжать работу по укреплению здоровья детей.  **Социально-коммуникативное развитие:** совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с правилами игры.  Поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря.  Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.  **Познавательное развитие:** развитие сенсорики.  Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом),  **Речевое развитие:** совершенствование диалогической речи.  **Познавательное развитие:** развитие музыкального слуха–выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. |
| Цели | Упражнять в ходьбе и беге между предметами,  в равновесии,  в прыжках.  Подвижная игра «Котята и щенята»  упражнять в лазании под рейку (выс40 см от пола) прямо и боком,  в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)  Подвижная игра «Котята и щенята»  Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра». Разучивание. Музыка Б. Савельева. | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч,  развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  Подвижная игра «У медведя во бору»  повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  Игровые упражнения  «Покружись»,  Кто дальше бросит»  Подвижная игра «У медведя во бору» | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами,  в ловле мяча 2-мя руками,  в ползании на четвереньках.  Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»  упражнять в метании на дальность.  Игровые упражнения:  «Кто дальше бросит»,  Найдем Снегурочку»,  1. Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра». Разучивание.  Музыка Б. Савельева. Стр. 48. | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения,  в ползании в прямом направлении, в  прыжках между предметами.  Подвижная игра «Перелет птиц»  развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.  Игровые упражнения:  «Точно в цель»,  «Туннель»,  Подвижная игра «Мороз – Красный Нос»  Малоподвижная игра «Найдем зайку» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках в различных направлениях, между предметами,  лазать по гимнастической лестнице произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух и мягко приземляться на полусогнутые ноги, прыгает в длину с места, может катать мяч в прямом направлении, своему напарнику, ударять мячом об пол 2-мя руками, одной и ловить 2-мя руками; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 73–75**  Групповой | **Занятия 76–78**  Фронтальный | **Занятие 79–81**  Фронтальный | **Занятие 82–84**  Поточный | **Физическое развитие:** развивать умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног; формировать умение выполнять действия по сигналу; закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.  Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки,  формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений.  **Социально-коммуникативное развитие:** продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх.  Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения вовремя непосредственно образовательной деятельности.  Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря.  **Познавательное развитие:** продолжать сенсорное развитие детей вовремя непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.  **Речевое развитие:** продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками вовремя непосредственно образовательной деятельности.  **Познавательное развитие*:*** совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Цели | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную,  в равновесии и прыжках.  Подвижная игра «Перелет птиц»  развивать ловкость и глазомер,  упражнять в беге;  закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.  Игровые упражнения:  «Ловишки»,  «Быстрые и ловкие»,  «сбей кеглю»  Подвижная игра «Зайка беленький»  Игра малой подвижности «Найдем зайку» | Упражнять  в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде,  в прыжках в длину с места,  в бросании мячей через сетку.  Подвижная игра «Бездомный заяц»  упражнять в ходьбе и беге по кругу,  с выполнением задания,  в ползании на животе по гимнастической скамейке.  Повторить прокатывание мяча между предметами.  Игровые упражнения  «Подбрось-поймай»,  «Бездомный заяц» | Упражнять  в ходьбе и беге по кругу;  с выполнением задания,  в прокатывании мяча между предметами,  в ползании на животе по гимнастической скамейке.  Подвижная игра «Самолеты».  упражнять детей в беге на выносливость,  в ходьбе и беге между предметами,  в прыжках на одной ноге попеременно.  Игровые упражнения:  «На одной ножке вдоль дорожки»,  «Брось через веревочку»  Подвижная игра «Лошадка» | Упражнять  в ходьбе и беге врассыпную,  с остановкой по сигналу воспитателя,  ползание по скамейке «по-медвежьи»,  в равновесии и прыжках.  Подвижная игра «Охотник и зайцы»  Малоподвижная игра «Найдем зайку»  упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом,  с мячом,  -в равновесии и в прыжках.  Игровые упражнения:  «Перепрыгни через ручеек»,  «Бег по дорожке»,  «Ловкие ребята» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполняя различные задания по сигналу воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры,  может бросать мяч и ловить двумя руками, отбивать мяч о землю одной рукой – ловить 2-мя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 85–87**  Поточный | **Занятия 88–90**  Поточный | **Занятие 91–93**  Фронтальный | **Занятие 94–96**  Поточный | **Физическое развитие***:* продолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.  **Социально-коммуникативное развитие:** поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх.  Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.  **Познавательное развитие:** упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Цели | Упражнять  в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную;  в равновесии и в прыжках.  Подвижная игра «Пробеги тихо».  упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне,  в прокатывании обручей,  в упражнениях с мячами.  Игровые упражнения:  «Прокати и поймай»,  «Сбей булаву», | Упражнять  в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки,  врассыпную,  в метании мешочков в горизонтальную цель,  в умении занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.  Подвижная игра «Совушка».  повторить ходьбу и бег;  Упражнения в прыжках и подлезании.  Игровые упражнения:  «По дорожке»,  «Не задень»  Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»  Малоподвижная игра «Найдем воробушка». | Упражнять  в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя,  в ползании на четвереньках.  Развивать  ловкость и глазомер при метании на дальность.  Подвижная игра «Совушка»  упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,  в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.  Игровые упражнения:  «Успей поймать»,  «Подбрось-поймай»,  Подвижная игра «Догони пару». | Упражнять  в ходьбе и беге врассыпную,  в равновесии и прыжках.  Подвижная игра «Птички и кошка»  упражнять в ходьбе и беге между предметами,  в равновесии,  в перебрасывании мяча.  Игровые упражнения:  «Пробеги – не задень»,  «Накинь кольцо»,  «Мяч через сетку» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, на повышенной площади опоры,  лазать по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой различным способом (одноименный, разноименный), катать мяч в заданном направлении, друг другу, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 3–4 раза подряд и ловить; отбивать мяч правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 97–99**  **подгрупповой.**  Упражнять  в ходьбе парами,  в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры,  в прыжках в длину с места.  Подвижная игра «Котята щенята».  упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,  Игровые упражнения:  «Достань до мяча»,  «Перепрыгни через ручеек»,  «Пробеги- не задень»,  Подвижная игра «Совушка» | **Занятия 100–102**  **Групповой**  Упражнять  повторить ходьбу со сменой ведущего,  упражнять  в прыжках в длину с места,  развивать ловкость в упражнении с мячом.  Подвижная игра «Котята и щенята» упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя,  ходьбе и беге по кругу.  Игровые упражнения:  «Попади в корзину»,  «Подбрось-поймай», | **Занятие 103-105**  **Подгрупповой.**  Упражнять  в ходьбе с высоким подниманием колена,  в беге врассыпную,  в ползании по скамейке на животе,  в метании предметов в вертикальную цель.  Подвижная игра «Зайцы и волк»,  Малоподвижная игра «Найдем зайца»  упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.  Игровые упражнения:  «Не урони»,  «Не задень»,  «Бегом по дорожке»  Подвижная игра «Пробеги тихо»  Малоподвижная игра «Кто ушел?» | **Занятие 106–108**  **Поточный**  Упражнять  в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоре прыжках,  повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  Подвижная игра «У медведя во бору»  упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения,  в подбрасывании и ловле мяча,  повторить игры с мячом, прыжками и бегом.  1. Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра». Музыка Б. Савельева. Стр. 48. | **Физическое развитие:** закреплять умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног; закреплять умение ползать, подлезать, перелезать через предметы; энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; продолжать развивать психофизические качества – силу, гибкость, выносливость; развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей.  Продолжать формировать представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека.  **Социально-коммуникативное развитие:** продолжать развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.  **Речевое развитие:** развивать диалогическую форму речи.  **Социально-коммуникативное развитие:** развитие знаний о правилах безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. |

**Средняя группа. Целевые ориентиры освоения данной программы:**

1.Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

2.Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд.

3.Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

4.Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

5.Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

6.Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Средняя группа. Коррекционно-развивающая работа.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Дыхательная**  **гимнастика** | **Ритмопластика** | **Кинезиологическая**  **гимнастика.** | **Стретчинг гимнастика** | **Логоритмические упражнения** |
| Сентябрь | «Мама качает малыша» | «Разноцветная игра» | «Осторожные дети» | «Змейка» | «Кап- кап- кап.» |
| Октябрь | «Лестница» | «Три поросенка» | «Осторожные дети» | «Стрекоза» | «Зойкин день» |
| Ноябрь | «Коктель» | «Чебурашка» | «Пальчики» | «Слоник» | «Балалайка и баян» |
| Декабрь | «Вьюга» | «Все мы делим пополам» | «Лесные звери» | «Веточка» | «Шарик» |
| Январь | «Запах ели» | «Кошка и девочка» | «Зимний лес» | «Часики» | «Колыбельная» |
| Февраль | «Метель» | «Веселые путешественники» | «Медведь в берлоге» | «Лисичка» | «Дворник» |
| Март | «Бабушка устала» | «Белочка» | «Олени в Тундре» | «Березка» | «Утро» |
| Апрель | «Птичьи голоса» | «Антошка» | «Домашняя работа» | «Поза ребенка» | «Кот- хвастун» |
| Май | «Прокололась шина у машины» | «Кузнечик» | «Два гуся» | «Бабочка» | «Лиса» |
| Июнь | «Как поют птицы?» | «Песенка о лете» | «Ласковая кошечка» | «Ящерица» | «Петух» |

**Комплексно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности**

**в образовательной области «Физическое развитие»**

**старшая ГРУППа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема и форма занятия  1-й недели** | | **Тема и форма занятия  2-й недели** | **Тема и форма занятия  3-й недели** | **Тема и форма занятия  4-й недели** | **Виды интеграции образовательных областей** |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Сентябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 1–3**  Фронтальный | **Занятия 4–6**  Фронтальный | **Занятие 7–9**  Поточный | **Занятие –10-12**  Групповой | **Физическое развитие:** развитие физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.  Формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.  **Социально-коммуникативное развитие:** формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.  Развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортинвентаря.  **Речевое развитие:** развитие свободного общения с взрослыми и детьми.  **Познавательное развитие*:*** развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.  **Социально-коммуникативное развитие:** формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. |
| Цели | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1;  врассыпную,  в сохранении устойчивого равновесия,  в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.  Подвижная игра «Мышеловка»  упражнять в построении в колонны,  в равновесии и прыжках.  Игровые упражнения  «Пингвины»,  «Не промахнись»,  «По мостику»,  Подвижная игра «Ловишки»  Малоподвижная игра «У кого мяч?» | Повторить  ходьбу и бег между предметами;  упражнять  в ходьбе на носках,  развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета),  ловкость в бросках мяча вверх.  Подвижная игра «Фигуры» повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках.  Развивать ловкость в беге;  Разучить  игровые упражнения с мячом.  Игровые упражнения:  «Передай мяч»,  «Не задень»,  Подвижная игра «Мы веселые ребята»  Малоподвижная игра «Найди и промолчи» | Упражнять  в ходьбе с высоким подниманием колен,  в непрерывном беге до 1 мин,  в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени,  в подбрасывании мяча вверх.  Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  Подвижная игра «Удочка» | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя,  пролезание в обруч боком, не задевая его за край,  Повторить упражнения в равновесии и в прыжках.  Подвижная игра «Мы веселые ребята»  упражнять  в беге на длинную дистанцию,  - в прыжках,  повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.  Игровые упражнения:  «Поймай мяч»,  «Будь ловким»,  «Найди свой цвет»  1. Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра». Разучивание.  Музыка Б. Савельева. Стр. 48. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.;  выполняет упражнения красиво, под музыку. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 13–15**  Групповой | **Занятия 16–18**  Фронтальный | **Занятие 19–21**  Поточный | **Занятие 22–24**  Поточный | **Физическое развитие***:* развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах. Формировать привычку помогать, взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место.  Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни.  Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье.  **Социально-коммуникативное развитие:** поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований.  **Речевое развитие:** развитие свободного общения с взрослыми и детьми.  **Познавательное развитие:** красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением. |
| Цели | Упражнять  в беге продолжительностью до 1 мин,  в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке,  в прыжках и перебрасывании мяча.  Подвижная игра «Перелет птиц»  Малоподвижная игра «Найди и промолчи»  повторить  ходьбу с высоким подниманием колен,  знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола),  Упражнять в прыжках.  Игровые упражнения:  «ведение мяча по подгруппам6 мальчики, девочки, | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по 1;  повторить бег с преодолением препятствий;  упражнять в прыжках с высоты;  развивать координацию движений при перебрасывании мяча.  Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Малоподвижная игра «У кого мяч?»  упражнять в ходьбе и беге;  разучить игровые упражнения с мячом,  повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  Игровые упражнения:  «Проведи мяч» (баскетбольный вариант)  «Мяч водящему»  «Не попадись» | Повторить ходьбу с изменением темпа движения,  развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.  Подвижная игра «Удочка»  упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия,  непрерывном беге до 1 мин,  познакомить с игрой в бадминтон,  повторить игровое упражнение с прыжками.  Игровые упражнения:  «Пас друг другу»,  «Отбей волан»,  «Будь ловким»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Небылицы». Разучивание. Музыка В. Шаинского. | Упражнять в ходьбе парами,  В равновесии и в прыжках.  Повторить лазанье в обруч.  Подвижная игра «Гуси-лебеди»  развивать выносливость в беге до 1,5 мин, разучить игру «Посадка картофеля»,  упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».  Игровые упражнения:  «Посадка картофеля»,  «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)  Подвижная игра «Ловишки-перебежки». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования; | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 25–27**  Групповой | **Занятия 28–30**  Поточный | **Занятие 31–33**  Фронтальный | **Занятие 34–36**  Подгрупповой | **Физическое развитие:** развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости; развитие глазомера.  Формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.  **Социально-коммуникативное развитие:** поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх.  **Физическое развитие:** развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем. |
| Цели | ***П***овторить ходьбу с высоким подниманием колен,  упражнять в равновесии,  перебрасывании мячей в шеренгах.  Подвижная игра «Пожарные на учении»  повторить бег;  игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках.  Игровые упражнения:  «мяч о стенку»,  «Поймай мяч»,  «Не задень», | Упражнять  в ходьбе с изменением направления движения,  бег между предметами,  повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед,  в ползании по гимнастической скамейке,  в ведении мяча между предметами.  Подвижная игра «Не оставайся на полу»  повторить бег с перешагиванием через предметы.  Развивать  координацию движений, ловкость,  упражнять в беге.  Игровые упражнения6  «Мяч водящему»,  «По мостику».  Подвижная игра «Ловишки с ленточками» | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения,  в беге между предметами, в равновесии,  повторить упражнения с мячом.  Подвижная игра «Удочка».  упражнять в беге, развивая выносливость,  в перебрасывании мяча в шеренгах.  Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.  Игровые упражнения:  «Перебрось и поймай»,  «Перепрыгни- не задень»  «Ловишки парами»  Малоподвижная игра «Летает- не летает» | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя,  упражнять в равновесии и в прыжках.  Подвижная игра «Пожарные на учении»  Малоподвижная игра «У кого мяч?»  повторить бег с преодолением препятствий,  игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.  Игровые упражнения:  «Мяч о стенку» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 37-38**  Поточный | **Занятия 39-40**  Групповой | **Занятие 41-42**  Фронтальный | **Занятие 43-44**  Подгрупповой | **Физическое развитие:** развивать умение лазать по гимнастической стенке произвольным способом, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. Поощрять активное участие в подготовке и уборке спортинвентаря.  Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.  **Социально-коммуникативное развитие:** воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности.  **Речевое развитие*:*** формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять.  **Познавательное развитие:** развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. |
| Цели | Упражнять  в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга,  Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия,  повторить  перебрасывание мяча.  Подвижная игра «Ловишки с ленточками»  Малоподвижная игра «Сделай фигуру»  разучить игровые упражнения с бегом и прыжками,  упражнят***ь*** в метании предметов на дальность.  Игровые упражнения:  «Кто дальше бросит?»  «Не задень», | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону;  повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед,  упражнять в ползании и переброске мяча.  Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Малоподвижная игра «У кого мяч?»  повторить ходьбу и бег между предметами,  упражнять в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность.  Игровые упражнения:  «Метко в цель»,  «Кто быстрее?» (прыжки)  «Пройдем по моточку»  Подвижная игра «Мороз Красный Нос»  Малоподвижная игра «Найди, где спрятано» | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную,  Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер;  повторить ползание по гимнастической скамейке;  упражнять в сохранении устойчивого равновесия.  Подвижная игра «Охотники и зайцы»  Малоподвижная игра «Летает-не летает»  упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями для рук,  в перепрыгивании через шнуры,  в прокатывании мячей друг другу.  Игровые упражнения:  «По мостику»,  «Через веревочку»,  «В ворота»  Подвижная игра «Хитрая лиса» | Упражнять  в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки,  в беге врассыпную,  в лазанье по гимнастической стенке,  в равновесии и в прыжках.  Подвижная игра «Хитрая лиса»  разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.  Игровые упражнения:  «Ведение шайбы между предметами»  «Точный пас»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Небылицы». Разучивание. Музыка В. Шаинского. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 45-46**  Подгрупповой | **Занятия 47-48**  Поточный | **Занятие 49-50**  Фронтальный | **Занятие 51-52**  Поточный | **Физическое развитие:** поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о спортивной жизни страны.  Поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений.  **Социально-коммуникативное развитие:** продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками.  Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря.  Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.  **Познавательное развитие:** развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз.  Развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.  **Речевое развитие:** развитие свободного общения со взрослыми и детьми. |
| Цели | Упражнять  в ходьбе и беге между предметами, не задевая их,  в прыжках с ноги на ногу,  в забрасывании мяча в кольцо;  формировать  устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.  Подвижная игра «Медведи и пчелы»  Малоподвижная игра по выбору детей.  повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями.  Игровые упражнения:  ведение шайбы между предметами,  передача шайбы на клюшку друг другу,  «Сбей кеглю»  Подвижная игра «Ловишки парами» | Повторить ходьбу и бег по кругу;  разучить прыжок в длину с места;  упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.  Подвижная игра «Совушка»  повторить игровые упражнения с бегом и мячом.  Игровые упражнения:  «Кто быстрее»  «Пробеги – не задень»  Малоподвижная игра «Найдем зайца» | Повторить ходьбу и бег между предметами,  упражнять в перебрасывании мячей друг другу,  повторить задание в равновесии.  Подвижная игра «Не оставайся на полу»  повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность.  Игровые упражнения:  «Пробеги- не задень»,  «Кто дальше бросит»  1. Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра». Разучивание.  Музыка Б. Савельева. Стр. 48. | Повторить ходьбу и бег по кругу,  упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.  Подвижная игра «Хитрая лиса»  повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; лазание по гимнастической стенке.  Игровые упражнения:  «По местам»,  «Пробеги – не задень»  «Кто быстрее» - лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Февраль** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 53-54**  Поточный | **Занятия 55-56**  Подгрупповой | **Занятие 57-58** Групповой | **Занятие 59–60**  Групповой | **Физическое развитие*:*** продолжать развивать психофизические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований.  Продолжать работу по укреплению здоровья детей.  **Познавательное развитие:** расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.  **Социально-коммуникативное развитие:** поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря.  Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.  **Познавательное развитие:** совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.  Развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. |
| Цели | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную,  в беге до 1 мин,  в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре,  повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в кольцо.  Подвижная игра «Охотники и зайцы»  повторить игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по гимнастической стенке.  Игровые упражнения:  «Проведи- не задень»  «Точный пас друг другу»  «Кто выше»  Подвижная игра «Мышеловка» | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки,  ходьбу и бег врассыпную;  закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках,  упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.  Подвижная игра «Не оставайся на полу»  упражнять в метании предметов на дальность,  повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  Игровые упражнения:  «Кто дальше»  «Кто быстрее» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами,  разучить метание в вертикальную цель;  упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.  Подвижная игра «Мышеловка»  повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность.  Игровые упражнения:  «Точно в круг»  «Кто дальше»  Подвижная игра «Ловишки» | Упражнять в непрерывном беге,  в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек,  в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре,  повторить задания в прыжках и с мячом.  Подвижная игра «Гуси-лебеди»  построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий.  Игровые упражнения:  «Кто быстрее»  «Не попадись»  «По мостику»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Небылицы». Музыка В. Шаинского. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортинвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 61-62**  Фронтальный | **Занятия 63-64**  Подгрупповой | **Занятие 65-66**  Групповой | **Занятие 67-68**  Поточный | **Физическое развитие:** продолжать обогащать двигательный опыт детей.  Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки,  формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений.  **Социально-коммуникативное развитие:**  Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования.  Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения вовремя непосредственно образовательной деятельности.  Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.  **Познавательное развитие:** продолжать сенсорное развитие детей вовремя непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.  **Речевое развитие:** продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками вовремя непосредственно образовательной деятельности.  **Познавательное развитие:** совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Цели | Упражнять детей в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;  в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.  Разучить ходьбу по канату с предметом на голове.  Подвижная игра «Пожарные на учении  Эстафета с большим мячом «Мяч водящему.  повторить игровые упражнения с бегом;  упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.  Игровые упражнения:  «Пас точно на клюшку»,  «Проведи – не задень»  Подвижная игра «Горелки»  Малоподвижная игра «Летает- не летает» | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, врассыпную;  разучить прыжок в высоту с разбега;  упражнять в метании мешочков в цель,  В ползании между предметами.  Подвижная игра «Медведи и пчелы»  повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.  Игровые упражнения:  «Ловкие ребята»,  «Кто быстрее»  Подвижная игра «Карусель»  Игра малой подвижности по выбору детей. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения;  упражнять в ползании по гимнастической скамейке,  равновесии в прыжках.  Подвижная игра «Стоп»  упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании;  повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.  Игровые упражнения:  «Канатоходец»,  «Удочка» -игровое упражнение с прыжками.  Эстафета с мячом «Быстро передай»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Эскадрон». Разучивание.  Музыка О. Газманов. Стр. 145. | Упражнять в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении;  в метании в горизонтальную цель;  в лазанье, в равновесии.  Подвижная игра «Не оставайся на полу»  упражнять в беге на скорость;  разучить упражнение с прокатыванием мяча;  повторить игровые упражнения с прыжками.  Игровые упражнения:  «Прокати – сбей»,  «Пробеги – не задень» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 69-70**  Групповой | **Занятия 71-72**  Подгрупповой | **Занятие 73-74**  Фронтальный | **Занятие 75-76**  Поточный  » | **Физическое развитие:** продолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.  Поддерживать интерес к различным видам игр.  **Социально-коммуникативное развитие** продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.  **Познавательное развитие:** упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Цели | Повторить ходьбу и бег по кругу;  упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;  в прыжках и метании.  Подвижная игра «Медведь и пчелы»  упражнять детей в чередовании ходьбы и бега;  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Эскадрон». Разучивание.  Музыка О. Газманов. Стр. 145. | Повторить ходьбу и бег между предметами;  разучить прыжки с короткой скакалкой,  упражнять в прокатывании обручей.  Подвижная игра «Стоп»  Малоподвижная игра по выбору детей.  упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча;  повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.  Игровые упражнения:  «Пройди – не задень»,  «Догони обруч»,  «Перебрось и поймай» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя;  повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер;  упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.  Подвижная игра «Удочка» повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.  Игровые упражнения:  «Кто быстрее»,  «Мяч в кругу»  Подвижная игра «Карусель» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами;  закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку;  упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  Подвижная игра «Горелки»  Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»  упражнять в беге на скорость;  повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.  Игровые упражнения:  «Сбей кеглю»,  «Пробеги – не задень»,  «С кочки на кочку». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 77-78**  Поточный | **Занятия 78-79**  Поточный | **Занятие 80-81**  Фронтальный | **Занятие 81-82**  Групповой | **Физическое развитие:**  Продолжать развитие психофизических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.  Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений.  Продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.  **Социально-коммуникативное развитие:** продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми. |
| Цели | Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя;  в сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре;  повторить упражнения в прыжках и с мячом.  Подвижная игра «Мышеловка»  Малоподвижная игра «Что изменилось»  упражнять в беге с высоким подниманием бедра;  развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.  Игровые упражнения:  «Проведи мяч»,  «Пас друг другу»,  «Отбей волан»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Эскадрон». Разучивание.  Музыка О. Газманов. Стр. 145. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы;  в перебрасывании мяча.  Разучить прыжок в длину с разбега.  Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Малоподвижная игра «Найди и промолчи»  развивать выносливость в непрерывном беге;  упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер;  повторить игровые упражнения с мячом.  Игровые упражнения:  «Прокати – не урони»,  «Кто быстрее»  «Забрось в кольцо»  Музыкально-ритмическая композиция «Небылицы». Музыка В. Шаинского. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и врассыпную,  развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;  повторить упражнения в равновесии и с обручем.  Подвижная игра «Пожарные на учении»  повторить бег на скорость;  Игровые упражнения с мячом, в прыжках.  Игровые упражнения:  «Кто быстрее»,  «Ловкие ребята»  Подвижная игра «Мышеловка»  Эстафета с мячом.  Музыкально-ритмическая композиция «Эскадрон». Разучивание.  Музыка О. Газманов. Стр. 145. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения;  Прыжки между предметами.  Развивать навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе.  Подвижная игра «Караси и щука»  упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения;  игровых упражнениях с мячом.  Игровые упражнения:  «Мяч водящему,  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Небылицы». Музыка В. Шаинского. |

**Старшая группа.**

**Целевые ориентиры освоения данной программы:**

1.Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

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

3.Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

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

5.Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

6.Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

7.Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**Старшая группа. Коррекционно-развивающая работа.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Дыхательная**  **гимнастика** | **Ритмопластика** | **Кинезиологическая**  **гимнастика.** | **Стретчинг гимнастика** | **Логоритмические упражнения** |
| Сентябрь | «Высматриваем огурцы» | «Красная шапочка» | «Гусь» | «Березка» | «Ом- ом- ом мы построим новый дом» |
| Октябрь | «Огородные овощи» | «Небылицы» | «Плаксы» | «Лисичка» | «Футбол» |
| Ноябрь | «Домашние птицы» | «Разноцветная игра» | «Осторожные дети» | «Аист» | «Пей чай» |
| Декабрь | «Метель» | «Кот Леопольд» | «Домашняя работа» | «Ящерица» | «Мельница» |
| Январь | «Машины и шины» | «Танцуйте сидя» | «Зимние забавы» | «Паучок» | «Колыбельная» |
| Февраль | «Трубач» | «Волшебный цветок» | «Олени в тундре» | «Гусеница» | «Дворник» |
| Март | «Слон пьёт воду» | «Аэробика» | «Лягушонок» | «Книга» | «Что ты хочешь, кошечка?» |
| Апрель | «Гудит поезд» | «Кавалеристы» | «Два гуся» | «Мельница» | «Цыплёнок» |
| Май | «Пылесос» | «Танцуйте сидя» | «Рыбаки» | «Бабочка» | «У пруда» |
| Июнь | «Пчёлы» | «Небылицы» | «Овечка» | «Дощечка» | «Вагон» |

**Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования**

**для детей с тяжёлыми нарушениями речи**

**2.1.5. Особенности образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»**

Движения детей данного дошкольного возраста уже достаточно скоординированы, подконтрольны их сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому усилию. В этом возрасте дети интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Они становятся более настойчивыми в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, организоваться для решения соревновательных и игровых задач, хорошо понимают и выполняют команды. Поэтому в ходе физического воспитания детей большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их. На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения. В этот период продолжается развитие физических качеств детей: объема движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координированности движений. Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней гимнастике, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п. Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Основной формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с тяжелыми нарушениями речи остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, различные виды гимнастик (глазная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения. Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д. В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Педагогические ориентиры:

 учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению;

 развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;

 учить детей выполнять упражнений по словесной инструкции взрослых;

 закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;

 воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;

 развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести элементов;

 развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений;

 развивать у детей навыки пространственной организации движений;

 совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноименных и разнонаправленных движений;

 учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;

 формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;

 учить детей сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;

 учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

 учить детей прыжкам: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;

 учить детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд;

 учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью и т.п.;

 продолжать учить детей ползать разными способами;

 формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;

 продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений;

 закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

 развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

 учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам, играм с элементами спорта;

 уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр и т. д.

Основное содержание

Построения и перестроения. Самостоятельное или с незначительной организующей помощью взрослого построение в колонну по одному и парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равнение при построении. Перестроение из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько кругов. Повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге на 90° и 180° (налево и направо). Формирование умения рассчитываться на «первый-второй», перестраиваться из одной шеренги в две. Повороты в углах зала (площадки) во время движения, ориентируясь на пространство помещения (площадки). Формирование умения одновременно заканчивать ходьбу. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в кругу, в шеренге) с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа, спиной вперед. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба по шнуру, дидактической «Змейке», по сенсорной тропе и т.п. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной дорожке, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по дорожке «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким с изменением темпа движения (быстро, медленно). Ходьба внутри замкнутой ленты из полимерной ткани шириной 30 см, длиной 2 или 5 м (для трех-пяти детей) по типу «Ленты-гусеницы», согласовывая движения рук, ног, туловищ, ритмично, меняя темп, рисунок движений. Балансировка на сенсорном (набивном) мяче (диаметром 50 см; 75см). Ходьба в мешках, по тренажерам («Беговая дорожка механическая»). Движения под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т.п. Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, между ориентирами и т.п. (интеграция с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» – раздел «Музыка»). Выполнение упражнений в беге легко, стремительно. Бег, сгибая ноги в коленях, спиной вперед. Бег через препятствия: барьеры, мягкие модули (цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Бег с изменением темпа. Челночный бег. Бег на носках. Бег из разных стартовых положений. Чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. Бег на расстояние до 10 м с наименьшим числом шагов. Бег наперегонки, на скорость (до 30 м). Сочетание бега с движениями с мячом, со скакалкой. Бег на месте с использованием тренажеров.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со смещением ног вправо – влево, сериями по 30–40 прыжков 3-4раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5–6 м, перепрыгивание через линии, веревки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с наполнителем. Перепрыгивание через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Перепрыгивание на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20–25 см. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Подпрыгивание на мячах-хопах. Прыжки на малых надувных батутах. Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз подряд), одной рукой (не менее десяти раз подряд), перебрасывание мяча в воздухе, бросание мяча на пол и ловля его после отскока от пола. Выполнение упражнений с хлопками, поворотами и т. п. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку. Перебрасывание друг другу сенсорного (набивного) мяча (диаметром 20 см), мячей с наполнителями из игры «Бросайка» или «Бочче», бросание в цель (подушка, труба из вестибулярного тренажера «Перекати поле», установленная вертикально или горизонтально) и т.п. Бросание мячей разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя и др. Метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями, балансировочных подушек в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание в движущуюся цель с расстояния 2 м; метание вдаль на расстояние не менее 6–10 м. Катание сенсорных (набивных) мячей двумя руками (одной рукой) по прямой, между ориентирами и т.п. Прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них на животе. Катание колец дидактической «Пирамиды» (диаметр самого большого кольца 65 см) друг другу, по залу, между ориентирами и т.п. Катание модуля «Труба» или трубы от тренажера «Перекати поле» с игрушкой или с кем-либо из детей внутри по прямой, меняя направления. Бросание баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойку с фиксацией высоты (в зависимости от роста детей). Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Ползание по бревну. Проползание под гимнастической скамейкой, под рейками, укрепленными на стойках, пролезание в обручи, укрепленные на стойках (набор «Кузнечик» и др.). Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов (например, «Радуга», «Забава») и т.п. Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия: мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Забава», «Островок» и др. Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобном оборудовании. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали. Влезание на вертикальную лестницу и спуск с нее: быстро, меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице (детская игровая лестница, каркасная веревочная лестница), по канату (на доступную ребенку высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (взрослый удерживает конец каната).

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросание мяча в корзину двум руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча в игру одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Футбол (освоение игры по упрощенным правилам). Передача мяча друг другу, отбивание его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3–4 м). Подкидывание мяча ногой, ловля его руками (индивидуальное упражнение). Ведение мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота. Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Ведение шайбы (мяча) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча). Прокатывание шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча). Обводка шайбы (мяча) клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы (мяча) в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева от себя. Катание на санках. Игры-эстафеты с санками. Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «елочкой», «лесенкой». Передвижение переменным шагом на лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Игры-эстафеты на лыжах.

Представления о здоровом образе жизни и гигиене

Содержание образовательной области «Физическое развитие», направленное на становление представлений детей о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, на третьей ступени обучения реализуется в разных формах организации работы, прежде всего, в ходе осуществления режимных моментов, самостоятельной деятельности детей при незначительной помощи взрослых. Представления, умения и навыки детей на этой ступени обучения у детей с ТНР, как и на предыдущих, формируются последовательно параллельно, расширяясь и уточняясь. Формы и методы работы, многократно повторяясь, предполагают использование различного реального и игрового оборудования. Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками). В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма.

Дети осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» (раздел «Безопасное поведение в быту, социуме, природе»), формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. К работе с детьми следует привлекать семьи детей, акцентируя внимание родителей на активном стимулировании проявления желаний и потребностей детей. Решение задач экологического воспитания детей становится интегрирующей основой целостного развития детей.

Педагогические ориентиры:

 воспитывать навыки самообслуживания и самостоятельного проявления полезных привычек, элементарные навыки личной гигиены: раздеваться и одеваться самостоятельно и с помощью друг друга, аккуратно складывать вещи в шкафчик, соблюдая в нем порядок; содержать в порядке собственную одежду, пользоваться предметами личной гигиены;

 расширять представления детей об алгоритме процесса умывания, одевания, еды, уборки помещения и места для прогулки, о том, что необходимо для этого;

 продолжать воспитывать у детей доброжелательность, заботу о здоровье друг друга и взрослых, окружающих детей, готовность оказывать помощь друг другу, взрослым, то есть тому, кто в ней нуждается;

 формировать навыки и потребности выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого);

 учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, привлекая вербальными и невербальными средствами сообщать взрослому о своем самочувствии, объяснять, что болит и показывать место возможной боли;

 продолжать учить детей операциям внутреннего программирования с опорой на реальные действия, используя вербальные и невербальные средства: показ и называние картинок, изображающих игровые ситуации, в которых отражены процессы самообслуживания, гигиенические и лечебные процедуры;

 стимулировать желание детей отражать в играх свой опыт по самообслуживанию, культурно-гигиенические навыки, навыки безопасного для здоровья поведения в доме, на природе и на улице, включаться в различные игры и игровые ситуации по просьбе взрослого, других детей или самостоятельно;

 развивать, значимые для профилактики детского травматизма, тактильные, вестибулярные, зрительные ощущения детей, процессы памяти, внимания;

 осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;

 создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и восстановления правильного положения тела каждого ребенка, исходя из его индивидуально типологических особенностей;

 проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;

 продолжать учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

 обращать внимание на особенности психомоторики детей и в соответствии с ними проводить профилактику умственного и физического переутомления детей в разные режимные моменты;

 стремиться к созданию обстановки максимального комфорта, гармонизирующей эмоциональное состояние детей с окружающим их социальным и природным миром.

Основное содержание

Раздевание и одевание. Самостоятельное одевание. Переодевание в соответствующую определенной ситуации (пребывание в группе, прогулка и т. д.) одежду. Расстегивание застежек-липучек, пуговиц, застежек-молний, расшнуровывание шнурков с частичной помощью взрослого и самостоятельно. Застегивание застежек-липучек, пуговиц, застежек-молний, зашнуровывание и завязывание шнурков с частичной помощью взрослого и самостоятельно. Формирование культурно-гигиенических навыков. Самостоятельное умывание и использование предметов личной гигиены, выбор необходимых предметов гигиены для определенной процедуры. Использование разнообразных носовых платков: тканевый, бумажные. Уход за тканевыми платками. Алгоритм использования носового платка. Воспитание культуры использовать его аккуратно и по необходимости без напоминаний со стороны взрослого. Причесывание и формирование навыка контроля за своей прической (после переодевания и раздевания). Создание условий (большое зеркало, удобно расположенное саше для расчесок и т.п.) и стимулирование потребности детей обращать внимание на свой внешний вид после переодевания, раздевания с прогулки и т. п.:

 рассматривать себя в зеркало и исправлять непорядок в одежде;

 тактично обращать внимание сверстников на беспорядок в их одежде и по возможности оказывать помощь в устранении этого беспорядка (внимание к этому может привлекать взрослый);

 причесываться, девочкам – укладывать волосы, при необходимости обращаясь за помощью к взрослому.

Беседы о зубных пастах (детских и взрослых). Специальные обучающие ситуации, беседы об аккуратном ношение обуви, сохранение ее в чистоте и порядке. Организация с детьми уголка для ухода за обувью. Упражнения для профилактики плоскостопия. Прием пищи. Поведение во время еды. Закрепление правила поведение во время еды. Использование столовых приборов во время еды, дифференцируя их назначение (интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Представления о мире людей и рукотворных материалах»). Беседы с детьми беседы о правильном питании, о необходимом наборе продуктов для здорового питания. Перед завтраком, обедом и ужином краткое обсуждение с детьми предлагаемого меню, рассказ о питательной ценности тех продуктов, из которых готовится пища. Расширение спектра кинезиотерапевтических процедур с использованием игровых упражнений на сенсорных ковриках и дорожках, направленных на профилактику и коррекцию нарушений общей моторики. Проведение с детьми упражнений на развитие координации движений в крупных мышечных группах, динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений, динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений (интеграция с разделом «Физическая культура»). Упражнения на формирование свода стопы и укреплению ее связочно-мышечного аппарата (интеграция с разделом «Физическая культура»). Упражнения с использованием различных массажеров: массажных мячей, шишек и др. (интеграция с логопедической работой). Беседы с детьми об особенностях строения глаз, просмотр видеофильмов, чтение литературы о зоркости, о проблемах людей с нарушением зрения и т.п. (интеграция с образовательной областью «Речевое развитие»), знакомство с таблицами для проверки зрения и т.п. Гимнастика для глаз с детьми с использованием зрительных азимутов. Беседы с детьми о необходимости закаливающих процедур и тренировочных упражнений (гимнастике) для глаз, рук, ног (на доступном для детского восприятия уровне). Использование приемов комментированного и сюжетного рисования детьми по теме игровых занятий о здоровье и здоровом образе жизни (интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Игра»).

Игры с детьми: настольно-печатные, сюжетно-ролевые, театрализованные, в которых проигрываются ситуации правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Чтение детям литературных произведений (сказки, рассказы, стихотворения) о здоровье, о ситуациях правильного и неправильного поведения в разных ситуациях, приводящих к болезни. Стимуляция желания детей пересказывать эти сказки, рассказы и стихотворения, объясняя ситуации, описанные в них. Побуждение детей самостоятельно обыгрывать эти ситуации в театрализованных играх и др. (интеграция с логопедической работой, образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Игра», «Речевое развитие»). Рассматривание с детьми картинок и картин, изображающих игровые ситуации, природу, животных, прогулки в разное время года, иллюстрации к литературным произведениям, наглядные модели, символические средства (знаки безопасности) по теме раздела (интеграция с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Безопасное поведение в быту, социуме, природе», «Речевое развитие»). В специально организованных ситуациях побуждение детей к рассказыванию по картинам, картинкам и иллюстрациям с привлечением собственных впечатлений, «личного опыта» о здоровьесбережении. Разыгрывание ситуаций, изображенных на картинах и иллюстрациях (интеграция с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Игра», «Речевое развитие»). Знакомство детей с пословицами о здоровье и здоровьесбережении (интеграция с образовательной областью «речевое развитие»). Проигрывание (при косвенном руководстве взрослым) сюжетных цепочек, отражающих алгоритм поведения для предотвращения болезни, поведения во время болезни и т. д. (интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» – разделы «Игра», «Труд»). Организация сюжетно-дидактических игр с использованием игрового комплекта «Азбука здоровья и гигиены», в которых дети берут на себя роли врачей, медсестер, обучающих пациентов правилам здорового образа жизни. Вовлечение детей в диалог от имени персонажей (игры «На приеме у окулиста», «Скорая помощь выезжает к пострадавшему на пожаре» и др.) (интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Игра»). Организация тематических досугов детей по формированию основ здорового образа жизни.

**Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с задержкой психического развития.**

**2.2.2.5.Физическое развитие.**

В соответствии с ФГОС Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, 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 (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов 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).

Цели, задачи и содержание области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в условиях ДОО представлены двумя разделами:

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

**2. Физическая культура.**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Общие задачи:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

в т. ч. Обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации детей к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек и др.

3. формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

**Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:**

1. обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т. ч. ограниченных возможностей здоровья);

2. оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

**Физическая культура**

**Общие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности.

2. Совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

3. Развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

**Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:**

1. Развитие общей и мелкой моторики.

2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.

3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения – у мальчиков, гибкость – у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

**Комплексно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности**

**в образовательной области «Физическое развитие»**

**Подготовительная ГРУППа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема и форма занятия  1-й недели** | | **Тема и форма занятия  2-й недели** | **Тема и форма занятия  3-й недели** | **Тема и форма занятия  4-й недели** | **Виды интеграции образовательных областей** |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Сентябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 1–3**  Групповой | **Занятия 4–6**  Подгрупповой | **Занятие 7–9**  Поточный | **Занятие –10-12**  Групповой | **Физическое развитие:** формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, формирование сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.  Формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.  **Социально-коммуникативное развитие**: формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.  Развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортинвентаря.  Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию.  **Познавательное развитие:** совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности.  **Речевое развитие:** развитие свободного общения с взрослыми и детьми.  **Познавательное развитие:** развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. |
| Цели | Упражнять в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу;  в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.  развивать точность движений при переброске мяча.  упражнять в равномерном беге и беге с ускорением;  знакомить с прокатыванием обручей,  повторить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед  Подвижная игра «Ловишки»  «Вершки и корешки»  Игровые упражнения:  «Ловкие ребята»,  «Пингвины»,  «Догони свою пару» | Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции,  развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета,  повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.  Подвижная игра «Ловишка»  «Не оставайся на полу»  Малоподвижная игра «Летает – не летает!»  упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу  Игровые упражнения:  «Быстро встань в колонну!»  «Прокати обруч»  Подвижная игра «Совушка»  Малоподвижная игра «Великаны и гномы» | Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов,  развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие,  повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.  упражнять в чередовании ходьбы и бега,  развивать быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.  Игровые упражнения:  «Быстро передай»,  «Пройди не задень»  Малоподвижная игра «Летает –не летает» | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя;  в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;  в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.  Повторить прыжки через шнуры.  повторить ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом.  Игровые упражнения:  «Прыжки по кругу»,  «Проведи мяч»,  «Круговая лапта» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 13–15**  Групповой | **Занятия 16–18**  Поточный | **Занятие 19–21**  Фронтальный | **Занятие 22–24**  Групповой | **Физическое развитие:** развивать умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; совершенствование техники основных движений; поддерживать проявление интереса к физкультуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  Обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр.  Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье.  **Социально-коммуникативное развитие:** развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении норм и правил поведения.  **Речевое развитие:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности.  **Познавательное развитие:** организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыкальное сопровождение. |
| Цели | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.  Подвижная игра «Перелет птиц»  упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом,  повторить задания с прыжками.  Игровые упражнения:  «Перебрось – поймай»  «Не попадись»  «Фигуры» | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу,  Отрабатывать  навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;  развивать координацию движений в упражнениях с мячом.  Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Малоподвижная игра «Эхо»  повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска,  упражнять в прыжках.  Игровые упражнения:  «Кто самый меткий»,  «Перепрыгни – не задень»  Подвижная игра «Совушка»  Музыкально-ритмическая композиция «Эскадрон»  Музыка О. Газманов. Стр. 145. | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен,  повторить упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  Подвижная игра «Удочка» малоподвижная игра «Летает – не летает»  закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.  Игровые упражнения:  «Успей выбежать»,  «Мяч водящему»  Подвижная игра «Не попадись»  Музыкально-ритмическая композиция «Небылицы». Музыка В. Шаинского. | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения,  упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.  Подвижная игра «Удочка»  повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе;  упражнять в прыжках и переброске мяча.  Игровые упражнения  «Лягушки»,  «Не попадись»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Небылицы». Музыка В. Шаинского. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; пользуется специальными физическими упражнениями для укрепления своего организма; принимает активное участие в подготовке и уборке спортинвентаря; ориентируется в пространстве, следит за своим внешним видом. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 25–27**  Подгрупповой | **Занятия 28–30**  Поточный | **Занятие 31–33**  Подгрупповой | **Занятие 34–36**  Фронтальный | **Физическое развитие:** закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развитие физических качеств.  Продолжать формировать представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, умения пользоваться специальными физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем.  **Социально-коммуникативное развитие:** продолжать формировать навык безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортинвентарем.  Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря.  **Познавательное развитие:** активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве.  **Художественно-эстетическое развитие:** привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя.  развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |
| Цели | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу;  упражнят***ь*** в ходьбе по канату (или толстому шнуру);  в энергичном отталкивании в прыжках через шнур;  повторить эстафету с мячом.  Эстафета «Мяч водящему»,  подвижная игра «Догони свою пару»  Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок»  закреплять навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.  Игровые упражнения:  «Мяч о стенку»,  «Будь ловким»  Музыкально-ритмическая композиция «Маляры». Разучивание. Музыка В. Шаинского.  Стр. 138. | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения,  прыжках через короткую скакалку,  бросании мяча друг другу,  ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.  Подвижная игра «Фигуры»  закреплять навык ходьбы и бега с преодолением препятствий,  ходьбе с остановкой по сигналу,  повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках.  Игровые упражнения:  «Передача мяча по кругу»,  «Не задень»  Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Игра «Затейники»  Музыкально-ритмическая композиция «Маляры». Разучивание. Музыка В. Шаинского.  Стр. 138. | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед,  упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.  Подвижная игра «Перелет птиц»  Малоподвижная игра «Летает – не летает»  упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен,  повторить игровые упражнения с мячом и бегом.  Игровые упражнения:  «Переброска мячей»,  Музыкально-ритмическая композиция «Маляры». Разучивание. Музыка В. Шаинского.  Стр. 138. | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость,  разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие.  Подвижная игра «Фигуры»  повторить ходьбу и бег с изменением направления движения,  упражнять в поворотах с прыжком на месте,  повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом.  Игровые упражнения:  «Передай мяч»,  «С кочки на кочку»  Подвижная игра «Хитрая лиса»  Малоподвижная игра по выбору детей.  Музыкально-ритмическая композиция «Небылицы». Музыка В. Шаинского. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 37-38**  Групповой | **Занятия 39-40**  Индивидуальны | **Занятие 41-42**  Фронтальный | **Занятие 43-44**  Поточный | **Физическое развитие:** закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе; развивать умение придумывать варианты игр, проявляя творческие способности.  развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.  **Социально-коммуникативное развитие:** развитие инициативы, организаторских способностей, умения действовать в команде.  Поощрять желание подготавливать и убирать спортинвентарь к занятиям, после занятий.  **Речевое развитие:** формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Побуждать к называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности.  **Познавательное развитие:** развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. |
| Цели | Упражнят***ь*** в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную;  в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации.  Развивать ловкость в упражнениях с мячом.  Подвижная игра «Хитрая лиса»  повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя,  упражнять в продолжительном беге до 1, 5 мин,  повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.  Игровые упражнения:  «Пройди – не задень»,  «Пас на ходу»,  Подвижная игра «Совушка»  Музыкально-ритмическая композиция «Маляры». Разучивание. Музыка В. Шаинского.  Стр. 138. | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно,  повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.  Подвижная игра «Салки с ленточкой»  Малоподвижная игра «Эхо»  упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя,  повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.  Игровые упражнения:  «Пройди – не урони»,  «Из кружка в кружок»,  «Стой» -игровое упражнение | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением,  упражнять в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер,  упражнять в ползании на животе, в равновесии.  Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки»  упражнять в ходьбе и беге колонной по 1,  в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,  повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.  Игровые упражнения:  «Пас на ходу»,  «Кто быстрее»,  «Пройди – не урони»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Маляры». Разучивание. Музыка В. Шаинского.  Стр. 138. | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону,  упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»,  повторить упражнения в прыжках и на равновесие.  Подвижная игра «Хитрая лиса»  Малоподвижная игра «Эхо»  упражнять в ходьбе между предметами,  Разучить  игровое задание «Точный пас»,  развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.  Игровые задания  «Точный пас»,  «Кто дальше бросит»,  «По дорожке на одной ножке»  Подвижная игра «Два Мороза»  2.  История Олимпийских игр в упражнениях. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности, проявляет интерес к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 45-46**  Подгрупповой | **Занятия 47-48**  Групповой | **Занятие 49-50**  Поточный | **Занятие 51-52**  Поточный | **Физическое развитие:** развивать потребность в сохранении правильной осанки в различных видах деятельности, упражнять в статическом и динамическом равновесии, в координации движений на ориентировку в пространстве..  Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.  Расширять представление о значении физических упражнений для организма.  **Социально-коммуникативное развитие:** развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.  Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье.  **Познавательное развитие:** развитие ориентировки в пространстве.  **Речевое развитие:** формировать умение отстаивать свою точку зрения.  **Познавательное развитие:** проведение подвижных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. |
| Цели | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную по сигналу воспитателя,  упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.  Подвижная игра «День и ночь»  Малоподвижная игра по выбору детей.  упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами,  ходьбе и беге врассыпную,  повторить игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза»  Игровые упражнения:  «Кто быстрее 2,  «По дорожке на одной ножке».  Подвижная игра «Два Мороза». | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук,  упражнять в прыжках в длину с места,  развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  Подвижная игра «Совушка»  провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки».  2.  История Олимпийских игр. Часть 1. | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями,  развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом,  повторить лазанье под шнур.  Подвижная игра «Удочка»  упражнять в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую.  2.  История Олимпийских игр в упражнениях. | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения,  упражнять в ползании на четвереньках,  повторить упражнения на равновесие и в прыжках.  Подвижная игра «Паук и мухи»  Малоподвижная игра по выбору детей.  повторить ходьбу между предметами, разучить игру «По местам!»  Игровые упражнения:  «По дорожке на одной ножке»  «По местам»,  «Поезд» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Февраль** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым, левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремиться к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 53-54**  Фронтальный | **Занятия 55-56**  Поточный | **Занятие 57-58**  Групповой | **Занятие 59-60**  Поточный | **Физическое развитие:** продолжать развивать психофизические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований.  Продолжать работу по укреплению здоровья детей.  **Познавательное развитие:** расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.  **Социально-коммуникативное развитие:** поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря.  Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.  **Речевое развитие:** совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.  **Познавательное развитие*:*** развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. |
| Цели | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках,  повторить упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.  Подвижная игра «Ключи»  упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя,  повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук,  разучить прыжки с подскоком,  упражнять в переброске мяча, повторить лазанье в обруч.  Подвижная игра «Не оставайся на полу»  упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения,  упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге,  в метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку,  повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания.  Подвижная игра «Не попадись» - упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Красная Шапочка». | Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами,  повторить упражнения на равновесие и прыжки.  Подвижная игра «Жмурки»  упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками.  Игровые упражнения:  «не попадись».  2.  История Олимпийских игр. Часть 1. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 60-61**  Групповой | **Занятия 61-62**  Фронтальный | **Занятие 62-63**  Поточный | **Занятие 63-64**  Групповой | **Физическое развитие:** продолжать обогащать двигательный опыт детей.  Продолжать развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.  **Социально-коммуникативное развитие:** развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо оценивать результаты игры, интерес к народным играм.  Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря.  **Познавательное развитие*:*** продолжать сенсорное развитие детей вовремя непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.  **Речевое развитие:** продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками вовремя непосредственно образовательной деятельности.  **Познавательное развитие:** совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Цели | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием,  повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  Подвижная игра «Ключи»  повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом.  Игровые упражнения:  «Бегуны»,  «Лягушки в болоте»,  «Мяч о стенку»  «Совушка»  2.  История Олимпийских игр. Виды спорта. | Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную,  повторить упражнения в прыжках, ползании,  Задания с мячом.  Подвижная игра «Затейники»  Малоподвижная игра по выбору детей.  упражнять в беге и прыжках,  развивать ловкость в заданиях с мячом.  Игра с бегом  «Мы веселые ребята»,  «Охотники и утки» - с мячом. | Повторить ходьбу с выполнением заданий,  упражнять в метании предметов в горизонтальную цель,  повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  Подвижная игра «Волк во рву»  Малоподвижная игра.  упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом.  Игровые упражнения:  «Кто скорее до мяча»,  «Пас ногой»,  «Ловкие зайчата»  Подвижная игра «Горелки»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя». Разучивание. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий,  упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки.  Подвижная игра «Совушка»,  Малоподвижная игра по выбору детей.  повторить упражнения с бегом, прыжками и мячом.  Игровые упражнения:  «Салки-перебежки»,  «Передача мяча в колонне»,  «Удочка»  «Горелки».  2.  История Олимпийских игр. Часть 2. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 65-77**  Групповой | **Занятие 68-70** | **Занятие 71-72**  Поточный | **Занятие 73-74**  Групповой | **Физическое развитие:** закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; совершенствование активного движения кисти руки при броске, закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.  Обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений. Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.  **Социально-коммуникативное развитие:** развитие умения действовать в команде.  Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.  **Познавательное развитие:** упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Цели | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге,  упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.  Подвижная игра «Хитрая лиса»  повторить игровое упражнение с бегом,  Игровые задания с мячом, с прыжками.  Игровые упражнения:  «Быстро в шеренгу»,  «Перешагни – не задень»,  «С кочки на кочку»  Подвижная игра «Охотники и утки»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Красная Шапочка». Разучивание. | Повторить упражнения в ходьбе и беге,  упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу.  Подвижная игра «Мышеловка»  повторить игровое задание с ходьбой и бегом,  Игровые упражнения с прыжками и с мячом.  Игровые упражнения:  «Пас ногой»,  «Пингвины»  Подвижная игра «Горелки»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя». Разучивание. | Упражнять в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2),  в метании мешочков на дальность,  в ползании, в равновесии.  Подвижная игра «Затейники»  повторить бег на скорость,  упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.  Игровые упражнения:  «Перебежки»,  «Пройди – не задень»,  «Кто дальше прыгнет»,  «Пас ногой»,  «Поймай мяч»  Малоподвижная игра «Тихо – громко» | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий,  упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.  Игровое упражнение «По местам»  Подвижная игра «Салки с ленточкой»  повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.  Игровые упражнения:  «Передача мяча в колонне»,  Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками)  2.  История Олимпийских игр. Виды спорта. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** | **Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):  следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4. | | | | | |
| **Тема** | **Занятия 75-76**  **Групповой**  Повторить упражнения в ходьбе и беге,  в равновесии при ходьбе по повышенной опоре,  в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку.  Подвижная игра «Совушка»,  Малоподвижная игра «Великаны и гномы»  упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении,  упражнять в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.  Игровые упражнения:  «Пас на ходу»,  «Брось – поймай»,  Прыжки через короткую скакалку.  Игра по выбору детей.  2.  История Олимпийских игр. Спортивные игры. | **Занятия 77-78**  **Подгрупповой**  Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом.  Подвижная игра «Горелки»,  Малоподвижная игра «Летает – не летает»  упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий,  повторить упражнения с мячом, в прыжках.  Игровые упражнения:  «Ловкие прыгуны»,  «Проведи мяч»,  «Пас друг другу»  1.  Музыкально-ритмическая композиция «Красная Шапочка». | **Занятие 79-80**  **Групповой**  Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу,  в ходьбе и беге врассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии.  Подвижная игра «Воробьи и кошка»  упражнять в ходьбе и беге между предметами,  в ходьбе и беге врассыпную,  повторить задания с мячом и прыжками.  Игровые упражнения:  «Мяч водящему»,  «Кто скорее до кегли»  Индивидуальные игры с мячом.  2.  История Олимпийских игр. Спортивные игры. | **Занятие 81-82**  Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку,  упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.  Подвижная игра «Охотники и утки»  Малоподвижная игра «Летает – не летает».  повторить игровые упражнения с бегом и ходьбой,  упражнять в заданиях с мячом.  Игровые упражнения:  «По местам»,  «Кто быстрее»,  «Пас ногой»,  «Кто выше прыгнет»  Подвижная игра «Не оставайся на земле» | **Социально-коммуникативное развитие:** воспитание доброжелательности, готовности выручить сверстника, развитие умения считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры.  Закреплять умение замечать и устранять непорядок во внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в одежде, в прическе; закреплять умение подготавливать и убирать спортинвентарь к занятию.  Закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года. |

**Подготовительная группа. Целевые ориентиры освоения данной программы:**

1. Выполняет правильно все виды основных движений.

2. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 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 различными способами.

3. Может перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных и.п., 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 цел.

4. Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.

5. Выполняет физические упражнения из разных и.п.

6. Следит за правильной осанкой.

7. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

**Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования**

**для детей с тяжёлыми нарушениями речи**

**2.1.5. Особенности образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»**

Движения детей данного дошкольного возраста уже достаточно скоординированы, подконтрольны их сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому усилию. В этом возрасте дети интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Они становятся более настойчивыми в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, организоваться для решения соревновательных и игровых задач, хорошо понимают и выполняют команды. Поэтому в ходе физического воспитания детей большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их. На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения. В этот период продолжается развитие физических качеств детей: объема движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координированности движений. Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней гимнастике, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п. Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Основной формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с тяжелыми нарушениями речи остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, различные виды гимнастик (глазная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения. Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д. В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Педагогические ориентиры:

 учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению;

 развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;

 учить детей выполнять упражнений по словесной инструкции взрослых;

 закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;

 воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;

 развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести элементов;

 развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений;

 развивать у детей навыки пространственной организации движений;

 совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноименных и разнонаправленных движений;

 учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;

 формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;

 учить детей сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;

 учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

 учить детей прыжкам: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;

 учить детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд;

 учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью и т.п.;

 продолжать учить детей ползать разными способами;

 формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;

 продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений;

 закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

 развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

 учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам, играм с элементами спорта;

 уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр и т. д.

Основное содержание

Построения и перестроения. Самостоятельное или с незначительной организующей помощью взрослого построение в колонну по одному и парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равнение при построении. Перестроение из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько кругов. Повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге на 90° и 180° (налево и направо). Формирование умения рассчитываться на «первый-второй», перестраиваться из одной шеренги в две. Повороты в углах зала (площадки) во время движения, ориентируясь на пространство помещения (площадки). Формирование умения одновременно заканчивать ходьбу. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в кругу, в шеренге) с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа, спиной вперед. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба по шнуру, дидактической «Змейке», по сенсорной тропе и т.п. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной дорожке, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по дорожке «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким с изменением темпа движения (быстро, медленно). Ходьба внутри замкнутой ленты из полимерной ткани шириной 30 см, длиной 2 или 5 м (для трех-пяти детей) по типу «Ленты-гусеницы», согласовывая движения рук, ног, туловищ, ритмично, меняя темп, рисунок движений. Балансировка на сенсорном (набивном) мяче (диаметром 50 см; 75см). Ходьба в мешках, по тренажерам («Беговая дорожка механическая»). Движения под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т.п. Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, между ориентирами и т.п. (интеграция с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» – раздел «Музыка»). Выполнение упражнений в беге легко, стремительно. Бег, сгибая ноги в коленях, спиной вперед. Бег через препятствия: барьеры, мягкие модули (цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Бег с изменением темпа. Челночный бег. Бег на носках. Бег из разных стартовых положений. Чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. Бег на расстояние до 10 м с наименьшим числом шагов. Бег наперегонки, на скорость (до 30 м). Сочетание бега с движениями с мячом, со скакалкой. Бег на месте с использованием тренажеров.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со смещением ног вправо – влево, сериями по 30–40 прыжков 3-4раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5–6 м, перепрыгивание через линии, веревки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с наполнителем. Перепрыгивание через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Перепрыгивание на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20–25 см. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Подпрыгивание на мячах-хопах. Прыжки на малых надувных батутах. Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз подряд), одной рукой (не менее десяти раз подряд), перебрасывание мяча в воздухе, бросание мяча на пол и ловля его после отскока от пола. Выполнение упражнений с хлопками, поворотами и т. п. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку. Перебрасывание друг другу сенсорного (набивного) мяча (диаметром 20 см), мячей с наполнителями из игры «Бросайка» или «Бочче», бросание в цель (подушка, труба из вестибулярного тренажера «Перекати поле», установленная вертикально или горизонтально) и т.п. Бросание мячей разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя и др. Метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями, балансировочных подушек в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание в движущуюся цель с расстояния 2 м; метание вдаль на расстояние не менее 6–10 м. Катание сенсорных (набивных) мячей двумя руками (одной рукой) по прямой, между ориентирами и т.п. Прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них на животе. Катание колец дидактической «Пирамиды» (диаметр самого большого кольца 65 см) друг другу, по залу, между ориентирами и т.п. Катание модуля «Труба» или трубы от тренажера «Перекати поле» с игрушкой или с кем-либо из детей внутри по прямой, меняя направления. Бросание баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойку с фиксацией высоты (в зависимости от роста детей). Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Ползание по бревну. Проползание под гимнастической скамейкой, под рейками, укрепленными на стойках, пролезание в обручи, укрепленные на стойках (набор «Кузнечик» и др.). Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов (например, «Радуга», «Забава») и т.п. Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия: мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Забава», «Островок» и др. Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобном оборудовании. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали. Влезание на вертикальную лестницу и спуск с нее: быстро, меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице (детская игровая лестница, каркасная веревочная лестница), по канату (на доступную ребенку высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (взрослый удерживает конец каната).

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросание мяча в корзину двум руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча в игру одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Футбол (освоение игры по упрощенным правилам). Передача мяча друг другу, отбивание его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3–4 м). Подкидывание мяча ногой, ловля его руками (индивидуальное упражнение). Ведение мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота. Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Ведение шайбы (мяча) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча). Прокатывание шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча). Обводка шайбы (мяча) клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы (мяча) в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева от себя. Катание на санках. Игры-эстафеты с санками. Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «елочкой», «лесенкой». Передвижение переменным шагом на лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Игры-эстафеты на лыжах.

Представления о здоровом образе жизни и гигиене

Содержание образовательной области «Физическое развитие», направленное на становление представлений детей о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, на третьей ступени обучения реализуется в разных формах организации работы, прежде всего, в ходе осуществления режимных моментов, самостоятельной деятельности детей при незначительной помощи взрослых. Представления, умения и навыки детей на этой ступени обучения у детей с ТНР, как и на предыдущих, формируются последовательно параллельно, расширяясь и уточняясь. Формы и методы работы, многократно повторяясь, предполагают использование различного реального и игрового оборудования. Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками). В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма.

Дети осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» (раздел «Безопасное поведение в быту, социуме, природе»), формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. К работе с детьми следует привлекать семьи детей, акцентируя внимание родителей на активном стимулировании проявления желаний и потребностей детей. Решение задач экологического воспитания детей становится интегрирующей основой целостного развития детей.

Педагогические ориентиры:

 воспитывать навыки самообслуживания и самостоятельного проявления полезных привычек, элементарные навыки личной гигиены: раздеваться и одеваться самостоятельно и с помощью друг друга, аккуратно складывать вещи в шкафчик, соблюдая в нем порядок; содержать в порядке собственную одежду, пользоваться предметами личной гигиены;

 расширять представления детей об алгоритме процесса умывания, одевания, еды, уборки помещения и места для прогулки, о том, что необходимо для этого;

 продолжать воспитывать у детей доброжелательность, заботу о здоровье друг друга и взрослых, окружающих детей, готовность оказывать помощь друг другу, взрослым, то есть тому, кто в ней нуждается;

 формировать навыки и потребности выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого);

 учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, привлекая вербальными и невербальными средствами сообщать взрослому о своем самочувствии, объяснять, что болит и показывать место возможной боли;

 продолжать учить детей операциям внутреннего программирования с опорой на реальные действия, используя вербальные и невербальные средства: показ и называние картинок, изображающих игровые ситуации, в которых отражены процессы самообслуживания, гигиенические и лечебные процедуры;

 стимулировать желание детей отражать в играх свой опыт по самообслуживанию, культурно-гигиенические навыки, навыки безопасного для здоровья поведения в доме, на природе и на улице, включаться в различные игры и игровые ситуации по просьбе взрослого, других детей или самостоятельно;

 развивать, значимые для профилактики детского травматизма, тактильные, вестибулярные, зрительные ощущения детей, процессы памяти, внимания;

 осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;

 создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и восстановления правильного положения тела каждого ребенка, исходя из его индивидуально типологических особенностей;

 проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;

 продолжать учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

 обращать внимание на особенности психомоторики детей и в соответствии с ними проводить профилактику умственного и физического переутомления детей в разные режимные моменты;

 стремиться к созданию обстановки максимального комфорта, гармонизирующей эмоциональное состояние детей с окружающим их социальным и природным миром.

Основное содержание

Раздевание и одевание. Самостоятельное одевание. Переодевание в соответствующую определенной ситуации (пребывание в группе, прогулка и т. д.) одежду. Расстегивание застежек-липучек, пуговиц, застежек-молний, расшнуровывание шнурков с частичной помощью взрослого и самостоятельно. Застегивание застежек-липучек, пуговиц, застежек-молний, зашнуровывание и завязывание шнурков с частичной помощью взрослого и самостоятельно. Формирование культурно-гигиенических навыков. Самостоятельное умывание и использование предметов личной гигиены, выбор необходимых предметов гигиены для определенной процедуры. Использование разнообразных носовых платков: тканевый, бумажные. Уход за тканевыми платками. Алгоритм использования носового платка. Воспитание культуры использовать его аккуратно и по необходимости без напоминаний со стороны взрослого. Причесывание и формирование навыка контроля за своей прической (после переодевания и раздевания). Создание условий (большое зеркало, удобно расположенное саше для расчесок и т.п.) и стимулирование потребности детей обращать внимание на свой внешний вид после переодевания, раздевания с прогулки и т. п.:

 рассматривать себя в зеркало и исправлять непорядок в одежде;

 тактично обращать внимание сверстников на беспорядок в их одежде и по возможности оказывать помощь в устранении этого беспорядка (внимание к этому может привлекать взрослый);

 причесываться, девочкам – укладывать волосы, при необходимости обращаясь за помощью к взрослому.

Беседы о зубных пастах (детских и взрослых). Специальные обучающие ситуации, беседы об аккуратном ношение обуви, сохранение ее в чистоте и порядке. Организация с детьми уголка для ухода за обувью. Упражнения для профилактики плоскостопия. Прием пищи. Поведение во время еды. Закрепление правила поведение во время еды. Использование столовых приборов во время еды, дифференцируя их назначение (интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Представления о мире людей и рукотворных материалах»). Беседы с детьми беседы о правильном питании, о необходимом наборе продуктов для здорового питания. Перед завтраком, обедом и ужином краткое обсуждение с детьми предлагаемого меню, рассказ о питательной ценности тех продуктов, из которых готовится пища. Расширение спектра кинезиотерапевтических процедур с использованием игровых упражнений на сенсорных ковриках и дорожках, направленных на профилактику и коррекцию нарушений общей моторики. Проведение с детьми упражнений на развитие координации движений в крупных мышечных группах, динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений, динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений (интеграция с разделом «Физическая культура»). Упражнения на формирование свода стопы и укреплению ее связочно-мышечного аппарата (интеграция с разделом «Физическая культура»). Упражнения с использованием различных массажеров: массажных мячей, шишек и др. (интеграция с логопедической работой). Беседы с детьми об особенностях строения глаз, просмотр видеофильмов, чтение литературы о зоркости, о проблемах людей с нарушением зрения и т.п. (интеграция с образовательной областью «Речевое развитие»), знакомство с таблицами для проверки зрения и т.п. Гимнастика для глаз с детьми с использованием зрительных азимутов. Беседы с детьми о необходимости закаливающих процедур и тренировочных упражнений (гимнастике) для глаз, рук, ног (на доступном для детского восприятия уровне). Использование приемов комментированного и сюжетного рисования детьми по теме игровых занятий о здоровье и здоровом образе жизни (интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Игра»).

Игры с детьми: настольно-печатные, сюжетно-ролевые, театрализованные, в которых проигрываются ситуации правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Чтение детям литературных произведений (сказки, рассказы, стихотворения) о здоровье, о ситуациях правильного и неправильного поведения в разных ситуациях, приводящих к болезни. Стимуляция желания детей пересказывать эти сказки, рассказы и стихотворения, объясняя ситуации, описанные в них. Побуждение детей самостоятельно обыгрывать эти ситуации в театрализованных играх и др. (интеграция с логопедической работой, образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Игра», «Речевое развитие»). Рассматривание с детьми картинок и картин, изображающих игровые ситуации, природу, животных, прогулки в разное время года, иллюстрации к литературным произведениям, наглядные модели, символические средства (знаки безопасности) по теме раздела (интеграция с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Безопасное поведение в быту, социуме, природе», «Речевое развитие»). В специально организованных ситуациях побуждение детей к рассказыванию по картинам, картинкам и иллюстрациям с привлечением собственных впечатлений, «личного опыта» о здоровьесбережении. Разыгрывание ситуаций, изображенных на картинах и иллюстрациях (интеграция с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Игра», «Речевое развитие»). Знакомство детей с пословицами о здоровье и здоровьесбережении (интеграция с образовательной областью «речевое развитие»). Проигрывание (при косвенном руководстве взрослым) сюжетных цепочек, отражающих алгоритм поведения для предотвращения болезни, поведения во время болезни и т. д. (интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» – разделы «Игра», «Труд»). Организация сюжетно-дидактических игр с использованием игрового комплекта «Азбука здоровья и гигиены», в которых дети берут на себя роли врачей, медсестер, обучающих пациентов правилам здорового образа жизни. Вовлечение детей в диалог от имени персонажей (игры «На приеме у окулиста», «Скорая помощь выезжает к пострадавшему на пожаре» и др.) (интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» – раздел «Игра»). Организация тематических досугов детей по формированию основ здорового образа жизни.

**Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с задержкой психического развития**

**2.2.2.5.Физическое развитие**

В соответствии с ФГОС Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, 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 (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов 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).

***Цели, задачи и содержание*** области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в условиях ДОО представлены двумя разделами:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

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

**Общие задачи:**

* 1. *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей*:   
     в т. ч. Обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма.
  2. *Воспитание культурно-гигиенических навыков*: создание условий для адаптации детей к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек и др.
  3. *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

**Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:**

* + 1. обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т. ч. ограниченных возможностей здоровья);
    2. оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.

***Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)***

*1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

*2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

*3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

**Физическая культура**

**Общие задачи:**

1. *Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации):* организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности.
2. *Совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств*: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
3. *Развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:* формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

**Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:**

1. Развитие общей и мелкой моторики.
2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.
3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

**Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге – энергичная работа рук; в прыжках – группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании – ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия – высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. П.). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо – влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком и др. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и сверстников. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Организация занятий по обучению плаванию способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения, имеющего бассейн. В программу включены упражнения для освоения на воде, овладения плавательными движениями различными способами.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Занятия проводятся в течение года 2 раза в неделю: 25 минут – в старшей группе, 30 минут – в подготовительной группе.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований установленных для каждой возрастной группы.

Перед началом проведения занятий с детьми инструктор по физической культуре знакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает о его медицинской группе здоровья. С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к определенным медицинским группам здоровья, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы обеспечивается совместными действиями администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада, инструктора по физической культуре и родителей.

Целью программы является овладение жизнесберегающими, здоровьесберегающими навыками плавания для осуществления которой необходимо решить следующие задачи:

- расширять знания о пользе плавания;

- учить движениям руками и ногами в различных способах плавания;

- учить плаванию различными способами в полной координации;

- учить использованию элементов прикладного плавания;

- учить смене способов плавания при проплывании максимально возможных расстояний.

**Коррекционно-развивающая работа. Подготовительная группа.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Дыхательная**  **гимнастика** | **Ритмопластика** | **Кинезиологическая**  **гимнастика.** | **Стретчинг гимнастика** | **Логоритмические упражнения** |
| Сентябрь | «Цирковая лошадка» | «Кавалеристы» | «Ловля комара» | «Мельница»  «Бабочка» | «Гуси – лебеди летят» |
| Октябрь | «Аромат леса» | «Маляры» | «Уборка урожая» | «Поза ребенка»  «Гусеница» | «Настольные часы» |
| Ноябрь | «Арбуз» | «Волшебный цветок» | «Погреемся» | «Лисичка»  «Поза плуга» | «Великан и карлик» |
| Декабрь | «Нюхаем садовые цветы» | «Игрушки» | «Лесные звери» | «Книга»  «Мостик» | «Дует ветер ледяной» |
| Январь | «Вьюга» | «Кукла» | «Зимние забавы» | «Паучок»  «Поза героя» | «Трубач» |
| Февраль | «Птичьи голоса» | «Аэробика» | «Ёжик и бычок» | «Дощечка»  «Поза дерева» | «Столяр» |
| Март | «Диалог зимы и весны» | «Свежий ветер» | «Воробушек» | «Аист»  «Поза полу плуга» | «Эхо в лесу» |
| Апрель | «Прокололась шина у машины» | «Жаворонок» | «Журавль» | «Гусеница»  «Поза героя» | «Сердитый ёжик» |
| Май | «Шагаем по этажам» | «Песенка о лете» | «Домашняя работа» | «Дощечка»  «Змея» | «Обезьяна озорница» |
| Июнь | «Поют птицы» | «Кукла» | «Воробушек» | «Лукошко» | «Лягушонок» |

**Формы работы с детьми;**

Фронтальные, поточные.

Групповые, индивидуальные.

Занятия зачеты, занятия тренировки

Физкультурные праздники.

Физкультурные досуги, развлечения.

Дни здоровья.

**Работа с педагогами:**

1.Консультации.

2.Открытые просмотры.

3.Взаимодействие на занятиях по физическому развитию дошкольников.

4. Семинары.

5. Анкетирование.

**Работа с родителями.**

**Цель:** создание полной преемственности детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения.Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.   
 **Задачи работы с родителями:**Повышение педагогической культуры родителей.   
Пропаганда общественного дошкольного воспитания.   
Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.   
Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.   
Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через беседы, консультации, семинары.   
Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

**Использовать следующие формы работы с родителями:**Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.   
Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.   
Дни открытых дверей.   
Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.   
Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).   
Совместные занятия для детей и родителей.   
Организация совместных дел.

**Основные направления по физическому воспитанию в ДОУ и семье**

|  |  |
| --- | --- |
| **Реализация задач в ДОУ** | **Реализация задач в семье** |
| Координирование совместной работы инструктора по физическому воспитанию и медицинской сестры по физическому совершенствованию функций организма | Обеспечение полной информацией о состоянии здоровья ребёнка |
| Создавать условия для двигательной активности в группах и на территории ДОУ | Соблюдать режим прогулок,  давать возможность ребёнку много свободно двигаться |
| Создавать условия для двигательной активности в группах и на территории ДОУ | Соблюдать режим прогулок,   давать возможность ребёнку много свободно двигаться |
| Формировать элементарные знания о своём организме, способах укрепления собственного здоровья | Закреплять знания, поддерживать режим, самостоятельное выполнение физических упражнений |
| Демонстрировать передовой опыт семейного воспитания | Участвовать в совместных досугах, днях здоровья |

**3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:**

**График работы инструктора по физической культуре Самариной С. А, Шварц М. Е. на 2019 – 2020 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Понедельник:** | **Вторник:** | **Среда:** | **Четверг:** | **Пятница:** |
| **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА** | 8:10-8:22-  средняя группа «Теремок»  младшая группа «Непоседы» | 8:10-8:22-  старшие группы: «Дружные ребята»  «Подсолнушки» | 8:10-8:22-  подготовительные группы:  «Яблонька»  «Солнышко»  подгруппа 1 и 2 | 8:10-8:22- подготовительная группа  «Волшебная страна»  подгруппа 1 и 2 | 8:10-8:22 –  старшая группа  «Сказочная страна»  подгруппа 1 и 2 |
| **НЕПРЕРЫВНО**  **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | 10:10-10:30- старшая  группа «Подсолнушки»  11:30-11:55- старшая группа «Дружные ребята» | 9:00-9:20- средняя  группа «Теремок»  9:25- 9:40- младшая  группа «Непоседы»  9:45- 10:15- подготовительная группа «Солнышко»  1 подгруппа  10:20-10:50-  подготовительная группа «Солнышко»  2 подгруппа  11:50-12:20-  подготовительная группа «Яблонька» | 9:00-9:30-  подготовительная группа  «Волшебная страна»  1 подгруппа  9:35-9:55- старшая группа «Дружные ребята»  10:10- 10:30- старшая группа «Сказочная страна» 1 подгруппа  10:35-10:55- старшая группа «Сказочная страна» 2 подгруппа  11:30-11:55-  старшая группа «Подсолнушки»  12:00-12:30-  подготовительная группа  «Волшебная страна»  2 подгруппа | 9:00-9:15- младшая  группа «Непоседы»  9:30-9:50- средняя  группа «Теремок»  9:55-10:25- подготовительная группа  «Волшебная страна»  2 подгруппа  10:30- 11:00- подготовительная группа «Яблонька»  11:50-12:20- подготовительная группа  «Волшебная страна»  1 подгруппа | 9:00- 9:30- подготовительная  группа «Солнышко»  1 подгруппа    9:40- 10:10-  подготовительная  группа «Солнышко»  2 подгруппа  10:20-10:45- старшая группа «Сказочная страна» 1 подгруппа  11:50-12:10-  старшая группа «Сказочная страна»  2 подгруппа |

**Режим двигательной активности на 2019-20 учебный год.**

Младшая группа «Непоседы».

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Организационные формы двигательной**  **деятельности.** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | | **Четверг** | **Пятница** |
| 1. | Утренняя гимнастика | 6 мин | 6 мин | 6 мин | | 6 мин | 6 мин |
| 2. | Физкультминутки | 2 мин | 2 мин | 2 мин | | 2 мин | 2 мин |
| 3. | Физкультурные паузы | 10 мин | 10 мин | 10+10 мин | | 10 мин | 10+10 мин |
| 4. | Физкультурные занятия в зале |  | 10 мин |  | | 10 мин |  |
| 5. | Музыкальные занятия | 10 мин |  | 10 мин | |  | 10 мин |
| 6. | Физкультурные занятия на прогулке |  |  |  | |  |  |
| 7. | Обучение плаванию |  |  | 10 мин | |  | 10 мин |
| 8. | Подвижные игры на прогулке утром | 10 мин | 10 мин | 10 мин | | 10 мин | 10 мин |
| 10. | Спортивные упражнения (самокат, велосипед,  лыжи, скольжение по ледяным дорожкам) | 15 мин | 15 мин | 15 мин | | 15 мин | 15 мин |
| 11. | Бодрящая гимнастика | 6 мин | 6 мин | 6 мин | | 6 мин | 6 мин |
| 12. | Подвижные игры на прогулке вечером | 10 мин | 10 мин | 10 мин | | 10 мин | 10 мин |
| 13. | Неделя здоровья | 2 раза в год | | | | | |
| 14. | Дальние прогулки | один раз в месяц | | | | | |
| 15. | День здоровья | 1 раз в квартал | | | | | |
| 16. | Спортивный праздник | 1-2 раза в год | | | | | |
| 17. | Физкультурный досуг | один раз в месяц | | | | | |
| **18.** | **Итого за один день:** | **1 час 09 мин** | **1 час 09 мин** | | **1 час 29 мин** | **1 час 09 мин** | **1 час**  **39 мин** |
| **19.** | **Итого в неделю:** | **6 часа 25 мин** | | | | | |

**Режим двигательной активности на 2019-2020 учебный год.**

Средняя группа «Теремок».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Организационные формы двигательной**  **деятельности.** | **Понедельник** | | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | |
| 1. | Утренняя гимнастика | 8 мин | | 8 мин | 8 мин | 8 мин | 8 мин | |
| 2. | Физкультминутки | 2 мин | | 2+2 мин | 2 мин | 2 мин | 2 мин | |
| 3. | Физкультурные паузы | 10 мин | | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | |
| 4. | Физкультурные занятия в зале |  | | 15 мин |  | 15 мин |  | |
| 5. | Музыкальные занятия | 15 мин | |  | 15 мин |  |  | |
| 6. | Физкультурные занятия на прогулке |  | |  |  |  |  | |
| 7. | Обучение плаванию |  | |  | 15 мин |  | 15 мин | |
| 8. | Подвижные игры на прогулке утром | 15 мин | | 15 мин |  | 15 мин | 15 мин | |
| 9. | Спортивные упражнения (самокат, велосипед,  лыжи, скольжение по ледяным дорожкам) | 20 мин | | 20 мин |  | 20 мин | 20 мин | |
| 10. | Бодрящая гимнастика | 8 мин | | 8 мин | 8 мин | 8 мин | 8 мин | |
| 11. | Подвижные игры на прогулке вечером | 15 мин | | 15 мин | 15 мин | 15 мин | 15 мин | |
| 12. | Неделя здоровья | 2 раза в год | | | | | | |
| 13. | Дальние прогулки | один раз в месяц | | | | | | |
| 14. | День здоровья | 1 раз в квартал | | | | | | |
| 15. | Спортивный праздник | 1-2 раза в год | | | | | | |
| 16. | Физкультурный досуг | один раз в месяц | | | | | | |
| **17.** | **Итого за один день:** | **1 час 33 мин** | **1 час 35 мин** | | **1 час 13 мин** | **1 час 33 мин** | | **1 час**  **33 мин** |
| **18.** | **Итого в неделю:** | **7 часов 33 мин** | | | | | | |

**Режим двигательной активности на 2019-20 учебный год.**

Старшая группа «Подсолнушки».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Организационные формы двигательной**  **деятельности.** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| 1. | Утренняя гимнастика | 8 мин | 8 мин | 8 мин | 8 мин | 8 мин |
| 2. | Физкультминутки | 2+ 2 мин | 2 мин | 2+2+2мин | 2+2 мин | 2+2++2+2 мин |
| 3. | Физкультурные паузы | 10+10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10+10 мин |
| 4. | Физкультурные занятия в зале | 15 мин |  | 20 мин |  |  |
| 5. | Музыкальные занятия |  | 15 мин |  |  | 20 мин |
| 6. | Физкультурные занятия на прогулке |  |  |  |  |  |
| 7. | Обучение плаванию |  | 15 мин |  | 20 мин |  |
| 8. | Подвижные игры на прогулке утром | 15 мин | 15 мин |  |  |  |
| 9. | Спортивные игры (бадминтон, городки, хоккей, футбол, баскетбол, волейбол) | 25 мин |  |  | 25 мин |  |
| 10. | Спортивные упражнения (самокат, велосипед,  лыжи, скольжение по ледяным дорожкам) |  |  | 15 мин |  | 25 мин |
| 11. | Бодрящая гимнастика | 8 мин | 8 мин | 8 мин | 8 мин | 8 мин |
| 12. | Подвижные игры на прогулке вечером |  | 15 мин |  |  | 15 мин |
| 13. | Неделя здоровья | 2 раза в год | | | | |
| 14. | Дальние прогулки | один раз в месяц | | | | |
| 15. | День здоровья | 1 раз в квартал | | | | |
| 16. | Спортивный праздник | 1-2 раза в год | | | | |
| 17. | Физкультурный досуг | один раз в месяц | | | | |
| **18.** | **Итого за один день:** | 1 час 35 мин | 1 час  28 мин | 1 час 07 мин | 1 час 15 мин | 1 час 44 мин |
| **19.** | **Итого в неделю:** | **7 часов 24 мин** | | | | |

**Режим двигательной активности на 2019-20 учебный год.**

Подготовительная группа «Солнышко».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Организационные формы двигательной**  **деятельности.** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| 1. | Утренняя гимнастика | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| 2. | Физкультминутки | 2 мин | 2+2 мин | 2+2 +2+2 мин | 2+2 мин | 2+2 мин |
| 3. | Физкультурные паузы | 10+10 мин | 10+10 мин | 10+10 мин | 10+10 мин | 10+10 мин |
| 4. | Физкультурные занятия в зале |  | 25 мин |  |  | 25 мин |
| 5. | Музыкальные занятия | 25 мин |  |  | 25 мин |  |
| 6. | Физкультурные занятия на прогулке |  |  |  |  |  |
| 7. | Обучение плаванию | 25 мин |  |  | 25 мин |  |
| 8. | Подвижные игры на прогулке утром |  | 10 мин | 10 мин |  |  |
| 9. | Спортивные игры (бадминтон, городки, хоккей, футбол, баскетбол, волейбол) |  | 10 мин |  |  | 10 мин |
| 10. | Спортивные упражнения (самокат, велосипед,  лыжи, скольжение по ледяным дорожкам) | 20 мин |  | 20 мин |  |  |
| 11. | Бодрящая гимнастика | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| 12. | Подвижные игры на прогулке вечером |  |  | 10 мин | 10 мин |  |
| 13. | Неделя здоровья | 2 раза в год | | | | |
| 14. | Дальние прогулки | один раз в месяц | | | | |
| 15. | День здоровья | 1 раз в квартал | | | | |
| 16. | Спортивный праздник | 1-2 раза в год | | | | |
| 17. | Физкультурный досуг | один раз в месяц | | | | |
| **18.** | **Итого за один день:** | 1 час 52 мин | 1 часа  29 мин | 1 час  28 мин | 1 час 44 мин | 1 час 19 мин |
| **19.** | **Итого в неделю:** | **7 часов 52 мин** | | | | |

**Образовательная область «Физическое развитие».**

**Оценка уровня овладения необходимыми навыками и умениями**

**детей дошкольного возраста от 3 – 7 лет:**

**1 балл –** ребенок не может выполнять все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;

**2 балла** – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

**3 балла** – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной

помощь взрослого;

**4 балла** – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

**5 баллов** – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

**Нормативные критерии оценки в образовательной области**

**«Физическое развитие»**

**детей дошкольного возраста от 3 – 7 лет:**

**Больше 3,8 балла –** норма. Свидетельствует о соответствии

физического развития ребенка его возрасту.

**От 2,3 балла – 3,7 балла** – можно считать показателями проблем

в развитии ребенка социального и (или) органического генезиса.

**Менее 2,2 балла** – свидетельствует о выраженном несоответствии физического развития ребенка его возрасту.

**Показатели физической подготовленности.** Вторая младшая группа общеразвивающей направленности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя**  **ребенка.** | **Умеет ходить и бегать,**  **сохраняя равновесие,**  **в разных направлениях**  **по указанию взрослого**. | | **Может ползать на**  **на четвереньках,**  **лазать по лесенке-стремянке,**  **гимнастической стенке**  **произвольным способом.** | | **Энергично отталкивается**  **в прыжках на двух ногах,**  **прыгает в длину с места.** | | **Катает мяч в заданном направлении с расстояния,**  **бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы;**  **умеет ударять мячом об пол,**  **бросает вверх 2-3 раза подряд**  **и ловит;**  **метает предметы правой и левой**  **руками.** | | **Итоговый показатель по**  **каждому ребенку**  **(среднее значение).** | |
| **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговый показатель по группе (среднее значение)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели физической подготовленности.** Средняя группа общеразвивающей направленности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя**  **ребенка.** | **Ловит мяч с расстояния.**  **Метает мяч разными способами правой и левой руками,**  **отбивает об пол.** | | **Строится в шеренгу, в колонну, по одному,**  **парами, в круг.** | | **Ходит на лыжах, понимается на горку, переступает.**  **Скользит по ледяным дорожкам.** | | **Ориентируется в пространстве,**  **находит правую и левую руки.** | | **Итоговый показатель по**  **каждому ребенку**  **(среднее значение).** | |
| **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговый показатель по группе (среднее значение)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели физической подготовленности.** Старшая группа общеразвивающей направленности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя**  **ребенка.** | **Умеет лазать по гимнастической стенке,**  **прыгать в длину с места, с разбега, через скакалку.** | | **Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне.** | | **Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели,**  **отбивает и ловит мяч.** | | **Ходит на лыжах,**  **катается на самокате,**  **участвует в спортивных играх,**  **умеет плавать.** | | **Итоговый показатель по**  **каждому ребенку**  **(среднее значение).** | |
| **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговый показатель по группе (среднее значение)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели физической подготовленности.** Подготовительная группа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели физической подготовленности.** Подготовительная группа общеразвивающей направленности.  **№ п/п** | **Фамилия, имя**  **ребенка.** | **Умеет прыгать в длину**  **с места, с разбега,**  **в высоту с разбега,**  **через скакалку.** | | **Умеет перестраиваться**  **в 3-4 колонны, в 2-3 круга**  **на ходу, в 2 шеренги после**  **пересчета, соблюдать**  **интервалы в движении.** | | **Умеет метать предметы**  **правой и левой руками**  **в вертикальную и**  **горизонтальную цели,**  **в движущуюся цель,**  **отбивает и ловит мяч.** | | **Выполняет ОРУ**  **четко и ритмично,**  **ходит на лыжах,**  **катается на**  **самокате, участвует**  **в спортивных играх,**  **умеет плавать.** | | **Следит**  **за правильной**  **осанкой.** | | **Итоговый**  **показатель по каждому**  **ребенку**  **(Среднее значение).** | |
| **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** | **сентябрь** | **май** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговый показатель по группе (среднее значение)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Физкультурное оборудование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Тренажёр силовой детский | 1 |
| 2 | Тренажёр Гребля детский | 1 |
| 3 | Мини стоппер | 1 |
| 4 | Модульный комплекс "Забава-3" 4 ч | 1 |
| 5 | Батут (диаметр 112 см) | 1 |
| 6 | Беговая дорожка детская 2455(70\*60\*80см) | 1 |
| 7 | Сенсорная тропа для ног | 1 |
| 8 | Пирамида модульная игровая 6 ч. | 1 |
| 9 | Велотренажер детский (55\*35\*70см) | 1 |
| 10 | Шведская стенка деревянная | 4 |
| 11 | Зеркало 4 мм 1800 х 1600 мм шлиф | 2 |
| 12 | Мат гимнастический 1 х 2 м | 10 |
| 13 | Мяч массажный 10 см | 4 |
| 14 | Мяч массажный 65 см | 4 |
| 15 | Мяч массажный 65 см | 3 |
| 16 | Обруч гимнастический 65 см метал. | 1 |
| 17 | Набор воланов (3шт.) | 4 |
| 18 | Мяч 20 см резиновый | 10 |
| 19 | Стенка гимнаст. | 6 |
| 20 | Бревно гимнаст. | 1 |
| 21 | Бревно круглое | 1 |
| 22 | Скамья гимнастическая | 3 |
| 23 | Скамейка гимнастическая чёрная | 3 |
| 24 | Стойка для прыжков | 1 |
| 25 | Мостик- качалка | 1 |
| 26 | Станок гимнаст. | 2 |
| 27 | Детский спортивный комп. | 2 |
| 28 | Батут | 2 |
| 29 | Гимнаст.мат. | 2 |
| 30 | Спорт.канат | 4 |
| 31 | Дорожка У639 (3 дощечки) | 2 |
| 32 | Стеллаж для спортинвентаря | 2 |
| 33 | Корзина цветная для игрушек | 1 |
| 34 | Доска для скольжения | 3 |
| 35 | Лабиринт для лазанья | 2 |
| 36 | Цилиндр мягкий разно уровневый | 1 наб.из 3 |
| 37 | Детский мат Великан | 1 |
| 38 | Цилиндр подвесной | 1 |
| 39 | Чудо-лестница | 1 |
| 40 | Мат гимнастический черный | 2 |
| 41 | Доска ребристая | 2 |
| 42 | Тумба для степа | 2 |
| 43 | Кубы цветные | 8 |
| 44 | Городки деревянные комплкт | 2 |
| 45 | Контейнер для игрушек (синий) | 1 |
| 46 | Корзина баскетбольная | 2 |
| 47 | Куб синий | 2 |
| 48 | мяч кенгуру | 7 |
| 49 | мяч баскетбол | 4 |
| 50 | Гантели | 17 пар |
| 51 | Обруч "Хула-хуп" (большой) | 14 |
| 52 | Обруч гимнастический | 32 |
| 53 | Сетка волейбольная | 1 |
| 54 | Мяч подвесной | 5 |
| 55 | Дуги мягкие зелёные | 3 |
| 56 | Балансёр | 1 |
| 57 | Диск здоровье | 10 |
| 58 | Ракушки большие | 4 |
| 59 | Ракушки маленькие | 11 |
| 60 | Мяч Хоп (зелёный) | 5 |
| 61 | Мяч Хопп (синий) | 5 |
| 62 | Мяч Хопп (жёлтый) | 1 |
| 63 | Ролик ручной | 10 |
| 64 | Ракетка бадминтон | 16 |
| 65 | Ракетка теннисная | 4 |
| 66 | Насос для мечей | 1 |
| 67 | Мяч тяжёлый (набивной) | 6 |
| 68 | Контейнер | 7 |
| 69 | Сетка теннисная | 1 |
| 70 | Мячи для большого тенниса | 24 |
| 71 | Утяжелители (мешочки зелёные) | 11 пар |
| 72 | Массажная дорожка | 1 |
| 73 | Дуги для подлезания | 2 комплекта по 3 |
| 74 | Груша подвесная (синяя) | 1 |
| 75 | Палка гимнастическая | 70 |
| 76 | Тренажёр «Кузнечик» 4 дет | 1 |

**Литература:**

**Нормативно – правовая база.**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г № 1014

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» зарегистрированном Минюсте России 26.09.2013 г № 30038).

3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СинПин 2.4.1. 3049 -13 (утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ №26 от 15.05.2013г).

4. Федеральный государственный основной стандарт дошкольного образования (приказ № 1155 от 17.10.2013 г. зарегистрированном Минюсте России 14 ноября 2013 г).

5. Приказ Минтруда России № 544н от 18.10.2013 г.

«Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)(воспитатель, учитель), зарегистрированного в Минюсте 6 декабря 2013 г, № 30550;

6. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006

№ 06-1844.

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Издательство: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
7. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей. А. И. Буренина. С-Пб, 2000 год, ЛОИРО.
8. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Ж. Е.Фирилева, Е. Г.Сайкина. Спб., 2000 год. Издательство «Детство-пресс».
9. С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова. «Олимпийское образование дошкольников». Методическое пособие.

СПб.: Детство-Пресс, 2007 год.

1. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003.
2. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательные гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград.: Учитель 2009 год.

**Нагпядно-дидактические пособия**

**Серия «Рассказы по картинкам»**

1. Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
2. Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
3. Как устроен человек. СПб.: Маленький Гений-Пресс», 2008 год.
4. Части тела. М.: «Книголюб», 2007 год.
5. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. СПОРТ.СПб.: Маленький Гений-Пресс», 2008 год