

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
Центр развития ребенка – детский сад №14 г. Балтийска

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.



**Рабочая программа
образовательной программы дошкольного образования
МБДОУ ЦРР д/с №14
по образовательной области «Физическое развитие»
(обучающиеся 5-6 лет)
на 2024 – 2025 учебный год**

Разработчик: Гаврильченко Н.И.,
инструктор по физической культуре

г. Балтийск
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Структура образовательной программы	
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3-11
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.2.	Цели и задачи реализации Программы	3-5
1.1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	5-6
1.2.	Значимые характеристики для разработки и реализации Программы, в том числе характеристики особенностей развития детей	6-10
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	10-11
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11-42
2.1.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	11-13
2.1.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфика их образовательных потребностей и интересов.	13-16
2.2.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	16-17
2.3.	Перспективное планирование по образовательной области	18-35
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	36-37
2.5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	37-38
2.5.	Наиболее существенные характеристики содержания Программы	38-39
2.6.	Коррекционная работа	39-42
2.7.	Особенности организации мониторинга	42
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	42-45
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	42-44
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	44-45
3.3.	Распорядок дня	45
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	45
3.5.	Особенности организации, развивающей предметно-пространственной среды	45

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа для детей 5-6 лет образовательной области "Физическое развитие" разработана с учетом специфики особенностей развития дошкольников и основных принципов построения психолого-педагогической работы, а также в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Примерной образовательной программой дошкольного образования «Детство» Т.И.Бабаевой разработанной на основе и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие»

1.1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цели реализации Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка;
- формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств детей, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- организация разных видов деятельности ребенка и реализация программы в формах, специфических для детей 5-6 лет, прежде всего в форме игры, в форме двигательной активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения программы;
- развитие физических способностей и потенциала каждого ребенка;
- привлечение родителей (законных представителей), педагогических работников к здоровому образу жизни;
- организация мониторинга для обеспечения индивидуального подхода к детям, развития их склонностей и способностей.

Задачи реализации Программы:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить

подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Основные направления, задачи физического развития

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшения его функционального физического состояния предлагаются три направления в едином процессе: оздоровительное, воспитательное и образовательное.

Целеполагающие основы оздоровительного направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной основой воспитательного направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического развития. В содержание образовательного направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств. Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния детей в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом дают школе личность с определенными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнедеятельности, развитие которых может в дальнейшем осуществляться с максимально возможной равномерностью.

Оздоровительное направление:

обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

Задачи оздоровительного направления:

1. Формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям. Для этого предусматривается специально ориентированная система мер, методов и методических приемов, применяемых с учетом возраста детей: широкое использование естественных факторов природы; хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня; наличие благоприятных условий для разнообразной деятельности, и прежде всего для движений ребенка.

2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.

3. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья. Реализация этой задачи основана прежде всего на знании особенностей высшей нервной деятельности ребенка, других его физиологических особенностей, в частности нервно-мышечного аппарата, а также индивидуальных проявлений в развитии детей.

Образовательное направление:

обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных

умений и навыков; развитие двигательных способностей, предусматривая в первую очередь формирование отношения к двигательной активности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка; внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развития физических качеств.

Задачи образовательного направления:

1. Организовать процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах.
2. Создавать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий в процессе решения двигательных задач.
3. Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы.
4. Обращать самое серьезное внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям, формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков в прикладном, спортивном направлении.

Конкретная и правильная постановка частных задач при обучении отдельному двигательному действию обеспечивается соблюдением следующих положений:

- с целью достижения необходимого результата при обучении движениям и двигательным действиям;
- детализирование применительно к особенностям действий, являющихся предметом обучения;
- индивидуализировано применительно к возможностям обучаемых, зависящих от их возрастных, половых, личностных особенностей и уровня подготовленности;
- в определенной последовательности, задаваемой объективными закономерностями формирования двигательного действия и логикой учебного процесса.

Воспитательное направление:

обеспечивает социальное формирование личности; воспитание ее с учетом фактора развития; воспитание человека с творческими способностями, предусматривающее нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

Задачи воспитательного направления:

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.
2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.
3. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им. Постоянно напоминать им о необходимости бережно относиться к своей и общественной собственности.
4. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях.
5. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы:

1. Принцип полноценного проживания ребенком детства, обогащение детского развития.
2. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
3. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником образовательных отношений.
4. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.

5. Принцип сотрудничества с семьей.
6. Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Принцип возрастной адекватности дошкольного образования, соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития.
8. Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом развитии детей

Принцип фасцинации (очарование). Важным фактором в физическом совершенствовании дошкольников является развитие у них интереса к процессу движений и двигательных действий, что в свою очередь облегчает учебно-воспитательный процесс, делает его плодотворным и способствует формированию у детей положительного отношения к предмету деятельности, с которым им приходится заниматься. Ребенка нужно очаровать предметом, и сделать это легко. В каждом предмете есть столько интересного для него. Педагогу важно каждый раз открывать для ребенка новые качества предмета очарования, но делать это надо не без участия самого ребенка. Пусть и он внесет свою посильную лепту. Сотворчество — важный регулятор очарования. Очаровать окружающей действительностью также нетрудно. Несложно очаровать ребенка и собой. И это обязательно нужно. Дети должны очаровываться и друг другом. На занятиях по физической культуре есть большие возможности проявления интереса друг к другу.

Принцип синкретичности (соединение, объединение). Он отражает единство в выборе средств и методов воздействия на ребенка. В практике физического развития достаточно эффективно удается управлять процессом двигательной деятельности детей и целенаправленно развивать умения и способности ребенка. Но это происходит лишь в том случае, когда мы опираемся не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекаем все то, что находится в поле зрения самого ребенка и взрослого, и даже то, что находится за пределами видимости. То есть в процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо создать такие условия, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей полноте.

Принцип творческой направленности. В результате этого принципа ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности. В процессе выполнения заданий, упражнений педагог дает полную возможность ребенку самому создавать различные двигательные ситуации, самостоятельно решать те или иные двигательные задачи. Если то или иное решение двигательной задачи не удастся ребенку или имеются существенные недостатки, только в этом случае можно корректировать движения ребенка. Делать это воспитатель должен умело, без излишнего напряжения как для ребенка, так и для самого себя.

1.2. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы, в том числе характеристики особенностей развития детей.

Анатомо-физиологические особенности развития организма детей шестого года жизни.

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода

заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнера.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю». Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку).

У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и

других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и другие.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если

физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Особенности развития детей 5-6 лет

Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем. В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем.

Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета — светло-красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку 7—10 тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное.

Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождаются ее замысел и сюжет.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий, и поступков других людей.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы:

- ребенок проявляет самостоятельность в разнообразных видах деятельности, стремится к проявлению творческой инициативы, может самостоятельно поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить замысел и оценить полученный результат с позиции цели;
- ребенок стремится регулировать свою активность: соблюдать очередность, учитывать права других людей;
- может предварительно обозначить тему игры, заинтересован совместной игрой, согласовывает в игровой деятельности свои интересы и интересы партнеров, умеет объяснить замыслы, адресовать обращение партнеру;
- в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку, может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения;
- освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать;
- испытывает интерес к событиям, находящимся за рамками собственного опыта;
- располагает некоторыми сведениями об организме, назначении отдельных органов, условиях их нормального функционирования, имеет положительную самооценку, стремится к успешной деятельности;
- понимает почему нужно выполнять правила культуры поведения, представляет последствия своих неосторожных действий для других людей, стремится к мирному разрешению конфликтов;
- слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям, способен удерживать в памяти правило, высказанное взрослым и действовать по нему без напоминания, стремится к

позитивной оценке результата выполнения

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- двигательный опыт ребенка богат (освоены основные движения, общеразвивающих, спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности ребенок проявляет ловкость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни.

также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и другое).

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (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 не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. 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 и лазание. 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. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры: с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.

Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

2.1.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфика их образовательных потребностей и интересов.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Развитие детей 5—6 лет происходит успешно при условии удовлетворения в образовательном процессе ведущих социальных потребностей дошкольников:

- потребность в положительных эмоциональных контактах с окружающими (педагогом, детьми), в любви и доброжелательности;
- потребность в активном познании и информационном обмене;
- потребность в самостоятельности и разнообразной деятельности по интересам;
- потребность в активном общении и сотрудничестве со взрослыми и сверстниками;
- потребность в самоутверждении, самореализации и признании своих достижений со стороны взрослых и сверстников.

Взрослым необходимо учитывать и поддерживать проявления индивидуальности в ребенке. Своим поведением педагог показывает примеры доброго, заботливого отношения к людям, он побуждает ребят замечать состояние сверстника (обижен, огорчен, скучает) и проявлять сочувствие, готовность помочь.

Он привлекает внимание детей к внешним признакам выражения эмоционального и физического состояния людей, учит прочитывать эмоции, побуждает детей замечать эмоциональное состояние окружающих людей и сверстников (обижены, огорчены, скучают) и проявлять сочувствие и готовность помочь.

Педагог создает ситуации гуманистической направленности, побуждающие детей к проявлению заботы, внимания, помощи. Это обогащает нравственный опыт детей. Необходимо заложить основы личностной культуры: культуры чувств, общения, взаимодействия, привычки доброжелательного, приветливого отношения к людям, готовность к проявлению сочувствия и заботы, стремление находить пути справедливого и гуманного разрешения возникающих проблем».

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: игры с готовым содержанием и правилами, подвижные игры.

Дети становятся избирательны во взаимоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут и поменяться несколько раз), все более ярко проявляется предпочтение к определенным видам игр.

Определяются игровые интересы и предпочтения мальчиков и девочек, складываются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. Формируется поведение, опосредованное образом другого человека. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя, своего «Я».

Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки. В образовательном процессе формируются такие предпосылки учебной деятельности, как умение действовать по правилу, ориентироваться на способ действия, контрольно-оценочные умения.

Педагогу следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства.

Организованная образовательная деятельность с детьми проводится в форме образовательных ситуаций в соответствии с образовательными областями и задачами физического развития. Образовательная деятельность носит интегративный, проблемно-игровой характер, предполагает самостоятельность детей и личностно-ориентированный подход педагога. Активно используются разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности, в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. На занятиях под руководством воспитателя дети продолжают совершенствовать основные движения, развивают психофизические качества, играют в спортивные игры.

Педагог также широко применяет ситуации выбора. Предоставление дошкольникам реальных прав выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения. Используется прием совместного обсуждения с детьми и последующего практического выбора деятельности: в какую игру поиграть, кого выбрать ведущим и почему. Наряду с ситуациями практического выбора педагогом используются ситуации морального выбора, в которых детям необходимо решить проблему с позиции учета интересов других людей.

Педагогу необходимо помочь дошкольникам сделать справедливый выбор и пережить чувство морального удовлетворения от своих действий. Поведение детей в ситуациях практического и морального выбора служит для педагога показателем растущей самостоятельности и социально-нравственного развития старших дошкольников.

Физкультурные занятия в старшей группе детского сада проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 25 мин. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на спортивной площадке.

Организуются три вида занятий: обучающее, сюжетной, игровое.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера применяется мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать

свои действия с действиями товарищей — это то новое, что характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, продумывается и планируется построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения.

При проведении общеразвивающих упражнений педагог учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

Перед началом занятия педагог подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря привлекаются дети. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полётностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе педагог проводит обучение ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но и достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 20 м), для развития ловкости и координации движений челночный бег. И наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5—2 мин в медленном и в среднем темпе на 80—120 м.

Упражнения в прыжках. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети старшей группы достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качественную сторону выполняемых заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании. Дети шестого года способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50—60 см), меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5—6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются формирование у детей новых умений, навыков.

Педагог создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные педагогом образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Педагог также широко использует ситуации выбора. Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В средней группе детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН.

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения, воспитание толерантности.

Познавательно-исследовательская деятельность включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира (мира взрослых и детей, деятельности людей, знакомство с семьей и взаимоотношениями людей, городом, страной и другими странами), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования), сенсорное развитие детей.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организационной образовательной деятельности в первой половине дня.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Совместная игра педагога и детей направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

Детский досуг — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», «Весёлые старты», «Чемпионаты по метанию, прыжкам, бегу», и др.

2.3. Перспективное планирование по реализации образовательной области «Физическая культура»

Месяц, неделя	Задачи	ОРУ (комплекс упражнений)	Подвижная игра	Релаксация
Сентябрь. 1 – 2 неделя	Диагностика			
3 неделя	<p>Учить: ходьбе на носках в колонне по одному с продвижением вперед кружась; ходьбе по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; прокатыванию мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3 – 4 м (интервал между предметами 30 – 40 см); пролезанию в обруч прямо (обруч стоит на полу); прыжкам на двух ногах между кеглями; разучить комплекс упражнений без предметов.</p> <p>Упражнять: в ходьбе со сменой положения рук; в ходьбе на пятках, руки за спину; в медленном беге.</p> <p>Развивать: глазомер, ловкость, координацию движений.</p>	Комплекс упражнений (без предметов)	«Удочка»	«Морское царство»
4 неделя	<p>Учить: бегу в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (высота предметов 20 – 25 см); бросанию мяча о пол и ловле его двумя руками на месте (не менее 10 раз подряд); пролезанию в обруч боком (обруч стоит на полу).</p> <p>Упражнять: в ходьбе с изменением направления на сигнал; в ходьбе на внешней стороне стопы; в ходьбе с высоким подниманием колен; в ходьбе с выполнением задания для рук (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс);</p>	Комплекс упражнений (без предметов)	«Караси и щука»	«Морское царство»

	<p>в прыжках на двух ногах между кеглями; в выполнении комплекса упражнений без предметов. Закреплять: умение ходьбы по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Развивать: глазомер, ловкость, координацию движений.</p>			
<p>Октябрь. 1 неделя</p>	<p>Учить: ходьбе на высоких четвереньках на прямых ногах и руках «Слоники»; ходьбе по скамейке прямо; бегу в быстром темпе; прыжкам через 5 – 6 предметов (высота 15 – 20 см); бросанию мяча о стенку и ловле его двумя руками; подлезанию под дугу прямо, не касаясь руками пола (высота дуги 40 – 50 см); разучить комплекс ритмической упражнений . Упражнять: в ходьбе на носках; в ходьбе с высоким подниманием колен; в ходьбе с изменением направления на сигнал. Развивать: точность в движении, ориентировку в пространстве. Закреплять: умение владеть мячом.</p>	<p>Комплекс рит.упражнений « Африка»</p>	<p>«Ловля обезьян»</p>	<p>«Африка»</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Учить: ходьбе спиной вперед; ходьбе с разведением носков врозь; ходьбе по скамейке боком; выполнять дыхательные упражнения (вдох – через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем, выдох – через правую ноздрю, левая закрыта); прыжкам на двух ногах с зажатым между колен мячом «Кенгуру»; отбиванию мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз); подлезанию под дугу правым и левым боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40 – 50 см). Упражнять: в ходьбе на пятках; в быстром беге;</p>	<p>Комплекс рит. Упражнений «Африка»</p>	<p>«Охотники и зайцы»</p>	<p>«Волшебный сон»</p>

	<p>в беге в медленном темпе до 1,5 мин. в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками (не менее 10 раз); в выполнении комплекса упражнений с мячом среднего размера. Развивать: ловкость, глазомер, координацию движений. Закреплять: умения владеть мячом.</p>			
3 неделя	<p>Учить: ходьбе на пятках, руки за головой; ходьбе «обезьянки» (с опорой на ладони и четвереньки); ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки на поясе; перепрыгиванию через шнур, лежащий на полу справа и слева с продвижением вперед; подбрасыванию мяча вверх двумя руками и ловле его после хлопка перед грудью; ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; разучить комплекс упражнений без предметов. Упражнять: в ходьбе змейкой; беге змейкой. Развивать: глазомер, ловкость, координацию движений.</p>	Комплекс упражнений (без предметов)	«Гуси – лебеди»	«Сказочный лес»
4 неделя	<p>Учить: ходьбе с разведением пяток врозь; ходьбе «паучки» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняв живот вверх и передвигаясь вперед); забрасыванию мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5м(высота от пола 2,2м). Упражнять: в ходьбе на носках; в ходьбе в полуприседе; в легком беге; в ходьбе по скамейке на носках, руки на поясе; в перепрыгивании через шнур, лежащий на полу справа и слева с продвижением</p>	Комплекс упражнений (без предметов)	« Выше ноги от земли»	«Водопад»

	<p>вперед (расстояние 35 – 40 см). в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; в выполнении комплекса упражнений без предметов. Закреплять: умение перепрыгивания шнура, лежащего на полу справа и слева с продвижением вперед. Развивать: глазомер, ловкость, координацию движений.</p>			
<p>Ноябрь 1 неделя</p>	<p>Учить: ходьбе гусиным шагом; прыжкам по прямой: два прыжка на правой ноге, два – на левой; ходьбе по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой; перебрасыванию мяча двумя руками в парах разными способами (из – за головы, снизу) с расстояния 2,5 м; разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнять: в ходьбе на носках, руки в стороны; в боковом галопе вправо, влево; в ходьбе с разведением носков врозь; в ходьбе с изменением направления движения; в легком беге. Закреплять: умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках (выс. 25 см). Развивать: ловкость, глазомер, ориентировку в пространстве. Укреплять: мышцы стоп.</p>	<p>Комплекс упражнений (с гимнастической палкой)</p>	<p>«Подбрось и назови»</p>	<p>«Полёт»</p>

<p>2 неделя</p>	<p>Учить: ходьбе по кругу, взявшись за руки с изменением направления движения; ходьбе по гимнастической скамейке с переключением мяча из правой руки в левую за спиной; перебрасыванию мяча двумя руками в парах из разных и.п. (стоя, сидя) с расстояния 2,5 м.</p> <p>Упражнять: в ходьбе на пятках; в ходьбе «Обезьянки»; в ходьбе спиной вперед; в беге спиной вперед; в прыжках по прямой: два прыжка на правой ноге, два – на левой; в выполнении комплекса упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Закреплять: умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках (выс. 25 см).</p> <p>Развивать: ловкость, ориентировку в пространстве.</p> <p>Укреплять: мышцы стоп.</p>	<p>Комплекс упражнений (с гимнастической палкой).</p>	<p>«Кто скорее добежит до флажка»</p>	<p>«Ветерок»</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Учить: ходьбе по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; перепрыгиванию через шнуры (расст. между шнурами 50 см); подбрасыванию мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; ползанию на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; разучить комплекс упражнений без предметов.</p> <p>Упражнять: в ходьбе на носках, руки вверх; в ходьбе со сменой положения рук по сигналу (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс); в ходьбе змейкой; в беге змейкой; в ходьбе с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот).</p> <p>Развивать: ориентировку в пространстве.</p>	<p>Комплекс упражнений (без предметов)</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>	<p>«В лесу»</p>

	Укреплять: мышцы стопы.			
4 неделя	<p>Учить: ходьбе на средних четвереньках с опорой на ладони и колени «муравьишки»; бросанию мяча о стену и ловля его двумя руками; отбиванию мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд).</p> <p>Упражнять: в ходьбе на пятках; в ходьбе «крабики»; в ходьбе змейкой; в беге змейкой; в беге в среднем темпе (1,5 мин.); в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; в перепрыгивании через шнуры (расст. между шнурами 50 см); в ползании на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; в выполнении комплекса упражнений без предметов.</p> <p>Закреплять: умение выполнять дыхательные упражнения (вдох через нос и медленный выдох через рот) при ходьбе.</p> <p>Развивать: ловкость.</p>	Комплекс упражнений (без предметов)	«Охотники и зайцы»	«В лесу»
Декабрь 1 неделя	<p>Учить: перепрыгиванию с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м; ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (выс. скамейки 25 см); разучить комплекс упражнений с обручем.</p> <p>Упражнять: в ходьбе на носках, руки на поясе; в ходьбе в полуприседе; в ходьбе с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в подскоках; в ходьбе «слоники»; в ходьбе с заданиями для рук: вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс);</p>	Комплекс упражнений (с обручем)	«Охотники и зайцы»	«Лапландия»

	<p>в беге в среднем темпе; в бросании мяча о стену и ловля его двумя руками. Развивать: ориентировку в пространстве, координацию движений.</p>			
2 неделя	<p>Учить: выполнять упражнения в парах: перебрасывание мяча и ловля его из различных и.п. (стоя, сидя) разными способами (снизу, из – за головы, от груди, с отскоком от пола) с расстояния 2,5 м. Упражнять: в ходьбе на пятках; в ходьбе « муравьишки»; в ходьбе с заданиями для рук; в ходьбе с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в беге легком; в беге в среднем темпе; в перепрыгивании с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м; в пролезании в обруч, стоящий на полу прямо и боком; в выполнении комплекса упражнений с обручем. Закреплять: умение ходить по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (выс. скамейки 25 см); умение ползать на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. Развивать: координацию движений, ориентировку в пространств.</p>	Комплекс упражнений (с обручем)	«Быстро возьми»	«Волшебный сон»
3 неделя	<p>Учить: ходьбе между кубиками на носках; ходьбе «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях); бегу между кубиками на носках; выполнять дыхательные упражнения: сделать вдох, на выдохе произнести звук «м», постукивая пальцами по крыльям носа; ходьбе по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина 20 см); прыжкам на двух ногах с зажатым мячом между колен до предмета и обратно (и.у. «кто быстрее до предмета»); ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками;</p>	Комплекс упражнений (без предметов)	«Два мороза»	«Вьюга»

	<p>и.у. «забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3 – 3,5 м).</p> <p>Упражнять: в ходьбе в полуприседе; в выполнении комплекса упражнений без предметов.</p> <p>Закреплять:</p> <p>Развивать: ловкость, глазомер.</p> <p>Укреплять: мышцы стопы.</p>			
4 неделя	<p>Учить: ходьбе между кубиками на пятках; бегу между кубиками на пятках; бегу по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см)</p> <p>Упражнять: в ходьбе «котики»; в ходьбе спиной вперед; в ходьбе «обезьянки»; в выполнении дыхательных упражнений: сделать вдох, на выдохе произнести звук «м», постукивая пальцами по крыльям носа; прыжки на двух ногах с зажатым мячом между колен до предмета и обратно (и.у. «кто быстрее до предмета»); влезанию по наклонной и вертикальной лестницам. в и.у. «забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3 – 3,5 м).</p> <p>Закреплять: умения четко выполнять комплекс упражнений без предметов.</p> <p>Развивать: ловкость, глазомер.</p>	Комплекс упражнений (без предметов)	«Два мороза»	«Вьюга»

Январь
1 – 2 неделя

Каникулы. Спортивные развлечения.

3 неделя

Учить: выполнять дыхательные упражнения «вдохни аромат цветка» (глубокий вдох через нос, задержка дыхания и полный выдох через рот на счет 1 – 3); ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой; прыжкам в длину с места до ориентира; перебрасыванию мяча через сетку с расстояния 3 – 4 м (верхний край сетки находится на расстоянии 20 – 25 см выше поднятой руки ребенка); выполнять ходьбу с одновременными хлопками на каждый шаг.

Упражнять: в ходьбе на носках;

в ходьбе «обезьянки»;

в «муравьишки»;

в ходьбе «слоники»;

в ходьбе спиной вперед;

в беге спиной вперед;

в выполнении комплекса упражнений с мячом среднего размера.

Закреплять: умение подлезать в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу);

Развивать: равновесие.

Укреплять: мышцы рук.

Комплекс
рит.упражнений
(с мячом среднего
размера)

«Совушка»

«Снежинки»

4 неделя	<p>Учить: выполнять дыхательные упражнения «сдуваем снежинки с ладони» (вдох через нос, выдох через рот на ладонь); ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны; прыжкам через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см); перебрасывание мяча в парах и ловля его разными способами из и.п. стоя, сидя (расстояние между детьми 2,5 м); влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек по диагонали с пролета на пролет.</p> <p>Упражнять: в ходьбе на пятках, руки за головой; в ходьбе «пауки»; в ходьбе приставным шагом; в ходьбе с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в спокойном беге (1,5 мин); в ходьбе ритмической с хлопками.</p> <p>Закреплять: умения четко выполнять комплекс упражнений с мячом среднего размера.</p> <p>Развивать: равновесие.</p>	Комплекс рит. упражнений (с мячом среднего размера)	«Выше ноги от земли»	«Тишина»
Февраль 1 неделя	<p>Учить: ходьбе на носках между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между кеглями 30 см); прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м; метанию мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с</p>			

	<p>расстояния 3 м; ходьбе ритмической с подсчетом; разучить комплекс упражнений без предметов. Упражнять: в ходьбе на носках; в ходьбе «кошечки»; в ходьбе с разведением носков врозь; в ходьбе «муравьишки»; в ходьбе змейкой; в беге змейкой; в лазании по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек. Закреплять: умение выполнять дыхательные упражнения «Сдуваем снежинки с ладони». Развивать: ориентировку в пространстве.</p>	Комплекс упражнений (без предметов)	«Мышеловка»	«Снежинки»
2 неделя	<p>Упражнять: в ходьбе на пятках; в ходьбе в полуприседе; в ходьбе с высоким подниманием колен; в ходьбе с разведением пяток врозь; в ходьбе спиной вперед; в беге спиной вперед; в ходьбе на носках между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между кеглями 30 см); в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м; в метании мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; в лазании по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек; в ходьбе ритмической с подсчетом; в выполнении комплекса упражнений без предметов. Закреплять: умение выполнять дыхательные упражнения «Вдохни аромат цветка». Развивать: глазомер.</p>	Комплекс упражнений (без предметов)	«Ловишки с мячом»	Лапландия»

<p>3 неделя</p>	<p>Учить: ходьбе скрестным шагом; прыжкам на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6 – 8 обручей); забрасыванию мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 – 4 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); ходьбе на месте с хлопками на каждый шаг; разучить комплекс упражнений с ленточками. Упражнять: в ходьбе на носках; в ходьбе «кошечки»; в ходьбе с разведением носков; в ходьбе в полуприседе; в подскоках; в ходьбе змейкой; в беге змейкой; в ходьбе по скамейке, руки за головой; в влезании на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек. Закреплять: умение выполнять дыхательные упражнения. Развивать: глазомер. Укреплять: мышцы стопы.</p>	<p>Комплекс упражнений (с ленточками)</p>	<p>«Горелки»</p>	<p>«Снежинки»</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Учить: бегу с сильным захлестыванием ног назад. Упражнять: в ходьбе с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе с высоким подниманием колен; в боковом галопе правым и левым боком; в ходьбе с разведением пяток врозь; в ходьбе на месте с хлопками на каждый шаг; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6 – 8 обручей); в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 – 4 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); в выполнении комплекса упражнений с флажками. Закреплять: умения выполнять дыхательные упражнения;</p>	<p>Комплекс упражнений (с ленточками)</p>	<p>«Два мороза»</p>	<p>«Вьюга»</p>

	<p>ходить по скамейке, руки за головой; влезать на гимнастическую стенку и спускаться вниз, не пропуская реек. Развивать: ориентировку в пространстве. Укреплять: мышцы стопы.</p>			
<p>Март 1 неделя</p>	<p>Учить: выполнять дыхательные упражнения «Лечебные звуки». Дети кладут ладонь на шею и тянут звук «З», затем ладонь на грудь и негромко произносят «Ж». ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой; прыжкам правым и левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см); метанию мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5 – 4 м); подлезанию под шнур правым и левым боком; ходьбе с одновременным подсчетом. Упражнять: в ходьбе на носках, руки вверх; в ходьбе в полуприседе; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в ходьбе спиной вперед; в беге спиной вперед; в выполнении комплекса упражнений без предметов. Закреплять: умение выполнять дыхательные упражнения.</p>	<p>Комплекс упражнений (без предметов)</p>	<p>«Удочка»</p>	<p>«Солнышко»</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Учить: ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; лазанию по веревочной лестнице. Упражнять: в ходьбе на пятках; в ходьбе «раки»; в ходьбе со сменой положения рук;</p>	<p>Комплекс рит.упражнений «Стирка»</p>	<p>«Охотники и зайцы»</p>	<p>«Солнышко»</p>

	<p>в прыжках правым и левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см);</p> <p>в метании мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5 – 4 м);</p> <p>в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой;</p> <p>в ходьбе с одновременным подсчетом.</p> <p>Закреплять: умение четко выполнять комплекс упражнений без предметов.</p>			
3 неделя	<p>Учить: выполнять и.у. «разведчики»;</p> <p>прыжкам в высоту с разбега (высота 40 см);</p> <p>ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе;</p> <p>и.у. «прокати и сбей» (сбивание кегли прокатыванием мяча);</p> <p>подлезанию под дугу (высота дуги 40 – 50 см).</p> <p>Упражнять:</p> <p>в боковом галопе правым и левым боком;</p> <p>в ходьбе «муравьишки»;</p> <p>в беге с сильным захлестыванием ног назад;</p> <p>в выполнении комплекса упражнений с обручем.</p> <p>Закреплять: умение выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>Развивать: ориентировку в пространстве.</p> <p>Укреплять: мышцы стопы.</p>	Комплекс рит.упражнений «Стирка»	«Карусель»	«Облака»
4 неделя	<p>Учить: прокатыванию набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3 – 4 м).</p> <p>Упражнять: в ходьбе на пятках;</p> <p>в ходьбе с высоким подниманием колен;</p> <p>в ходьбе « обезьянки»;</p> <p>в выполнении и.у. «разведчики»;</p> <p>в ходьбе « муравьишки»;</p>	Комплекс	«Выше ноги от	«Облака»

	<p>в беге с ускорением и замедлением; в прыжках в высоту с разбега (высота 40 см); в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; в подлезании под дугу (высота дуги 40 – 50 см). Закреплять: умение четко выполнять комплекс упражнений с обручем. Развивать: ловкость, глазомер. Укреплять: мышцы стопы.</p>	упражнений (с обручем)	земли»	
<p>Апрель 1 неделя</p>	<p>Учить: прыжкам из обруча в обруч на правой и левой ноге; ходьбе по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову; отбиванию мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5 – 6 м; влезанию на наклонную лестницу, спуск по - вертикальной. Упражнять: в ходьбе на носках; в ходьбе с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе «раки»; в боковом галопе правым и левым боком вперед; в ходьбе с заданиями для рук (вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в беге ; в выполнении комплекса упражнений без предметов. Закреплять: умение сохранять устойчивое равновесие. Развивать: ориентировку в пространстве.</p>	Комплекс упражнений (без предметов)	«Медведь и пчелы»	«Цветок здоровья»

	Укреплять: мышцы рук и ног.			
2 неделя	<p>Упражнять: в ходьбе на пятках; в ходьбе с высоким подниманием колен; в ходьбе с заданиями для рук (вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в ходьбе в полуприседе; в подскоках; в беге с сильным захлестыванием ног назад; в ходьбе по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову; в отбивании мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5 – 6 м; в влезании на наклонную лестницу, спуск по – вертикальной; в прыжках из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>Закреплять: умение четко выполнять комплекс упражнений без предметов.</p> <p>Развивать: зрительный ориентир, ловкость.</p>	Комплекс упражнений (без предметов)	«Подбрось и назови»	«Цветок здоровья»
3 неделя	<p>Учить: ходьбе по гимнастической скамейке с гим. палкой на плечах; перепрыгиванию через шнур (высота шнура от пола 15 – 20 см); перебрасыванию мяча от груди друг другу через сетку с расстояния 3 – 4 м (верхний край сетки находится на высоте 20 – 25 см выше поднятой руки ребенка); разучить комплекс упражнений с гим. палкой; ходьбе с хлопками прямыми руками над головой в ходьбе на месте на счет 3 – 4.</p> <p>Упражнять: в ходьбе на носках; в ходьбе с высоким подниманием колен; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе «муравьишки»; в ходьбе в полуприседе; в ходьбе правым и левым боком; в беге враспынную;</p>	Комплекс упражнений (с гим. палками)	«Кто быстрее добежит до флажка»	«Водопад»

	<p>в ползании по скамейке на животе. Закреплять: умение выполнять дыхательные упражнения. Развивать: глазомер, ориентировку в пространстве. Укреплять: мышцы рук и ног.</p>			
4 неделя	<p>Учить: выполнять дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот); ходьбе по гимнастической скамейке с гим. палкой на плечах; перебрасыванию мяча из – за головы друг другу через сетку с расстояния 3 – 4 м (верхний край сетки находится на высоте 20 – 25 см выше поднятой руки ребенка). Упражнять: в ходьбе на пятках; в ходьбе гусиным шагом; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе «пауки»; в беге легкоком; в выполнении комплекса упражнений с косичкой (коротким шнуром). в перепрыгивании через шнур (высота шнура от пола 15 – 20 см); в ползании по скамейке на животе. в ходьбе с хлопками прямыми руками над головой в ходьбе на месте на счет 3 – 4. Развивать: глазомер, ориентировку в пространстве. Укреплять: мышцы рук и ног.</p>	Комплекс упражнений (с гим. палками)	«Кто быстрее через препятствия»	«Водопад»

Май 1 неделя	<p>Учить: лазанию по веревочной лестнице. Упражнять: в ходьбе на носках; в ходьбе с высоким подниманием колен; в ходьбе в полуприседе; в ходьбе парами; в перестроении в колонну по одному в движении; в беге парами;</p>	Комплекс упражнений	«Пожарные на учении»	«Лебеди»
-----------------	---	---------------------	----------------------	----------

	<p>в перепрыгивании через шнур (высота шнура от пола 15 – 20 см); в ходьбе по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из руки в руку перед собой; в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м. Закреплять: умение четко выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой. Развивать: ориентировку в пространстве, ловкость, силу. Укреплять: мышцы рук и ног.</p>	(без предметов)		
2 неделя.	<p>Упражнять: в ходьбе на пятках; в ходьбе в приседе; в ходьбе с заданиями для рук: вверх, к плечам, в стороны, на пояс; в ходьбе парами; в перестроении в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону; в беге парами; в перепрыгивании через шнур (высота шнура от пола 15 – 20 см); в ходьбе по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из руки в руку за спиной; в перебрасывании набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м); в лазании по веревочной лестнице. Закреплять: умение четко выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой. Развивать: развивать физические качества. Укреплять: мышцы рук и ног.</p>	Комплекс упражнений (с гимнастической палкой)	«Кто быстрее...»	«Лебеди»

3 – 4 неделя	Диагностика
---------------------	--------------------

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Переход в старшую группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Педагог помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение в детском саду. Такие мотивы, как «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники педагога», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, педагог обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений.

Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт. Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Задача педагога — развивать интерес к творчеству. Этому способствуют создание творческих ситуаций в игровой деятельности. Все это — обязательные элементы образа жизни старших дошкольников в детском саду. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и форм его воплощения.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Одним из важных принципов технологии реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс физического развития детей в ДОУ. При этом сам педагог определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного физического воспитания дошкольников.

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников. Именно в этот период педагог корректирует детско-родительские отношения, помогает родителям и детям найти общие интересы, которые в дальнейшем могут стать основой семейного общения. Много внимания педагог уделяет развитию совместной деятельности родителей и детей — игровой, досуговой. В процессе совместной с родителями деятельности он опирается на развивающиеся у них способности к самоанализу, к оценке результатов развития ребенка, умения замечать, как изменение собственной воспитательной тактики приводит к росту личностных достижений ребенка.

Кроме того, период старшего дошкольного детства непосредственно связан с повышением компетентности родителей по проблеме подготовки детей к школе, снижением уровня тревожности родителей перед поступлением детей в школу, определением совместных с педагогом условий для лучшей подготовки к школе каждого ребенка по физическим показателям.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

1. Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников — развитие любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.

2. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Направления взаимодействия педагога с родителями.

Педагогический мониторинг.

В старшей группе, учитывая формирующиеся образовательные запросы родителей по физическому воспитанию, педагог стремится учесть их пожелания, узнать их возможности в совместном физическом воспитании дошкольников. С этой целью он проводит беседы с родителями, анкетирование на темы «Физическое воспитание в семье». Такие методы позволяют выявить интересы и потребности родителей, полученные знания и умения родителей в конкретной области семейного воспитания, их возможности конкретного участия каждого родителя в педагогическом процессе детского сада. Такая диагностика предваряет внесение изменений в различные аспекты педагогического процесса ДОУ, требующих участия и поддержки семьи.

Педагогическая поддержка.

В старшем дошкольном возрасте для удовлетворения сформировавшихся образовательных запросов родителей педагог организует разные формы взаимодействия: семинары, выставки, видеосалоны, родительские клубы, игротеки-практикумы.

Достижения детей родителям помогают увидеть выставки детского и совместного детско-родительского творчества: «Вот мы какие!», «Будущий чемпион». Видя рост своего ребенка, сами родители более активно включаются в педагогический процесс, организуя совместную досуговую деятельность (детско-родительские праздники, развлечения, экскурсии, походы).

Для расширения представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни, педагог помогает родителям организовать с детьми игры-беседы о спортсменах, олимпийских чемпионах. Совместная с педагогом деятельность способствует накоплению родителями позитивного воспитательного опыта.

Педагогическое образование родителей.

Осуществляя педагогическое образование родителей, педагог учитывает развивающиеся возможности родителей и детей, помогает родителям устанавливать партнерские взаимоотношения с дошкольниками, увидеть перспективы их будущей жизни. Для этого он организует такие встречи с родителями, как «Права ребенка и права родителей», «Здоровье и ум через игру», «Развиваем силу, ловкость», «Скоро в школу». В ходе реализации образовательных задач педагог использует такие формы, которые помогают занять родителю субъектную позицию, — тренинги, анализ реальных ситуаций, показ и обсуждение видеоматериалов. В общении с родителями педагогу необходимо актуализировать различные проблемные ситуации, в решении которых родители принимают непосредственное участие.

Для педагогического образования родителей выпускается газета «Спортландия». Темы могут быть разными, например, «Как научить ребенка плавать», «Утренняя зарядка дома». Также публикуются статьи по физическому воспитанию на сайт детского сада.

Вместе с тем педагогу необходимо помнить, что к старшему дошкольному возрасту у части родителей уже сложилась своя воспитательная тактика, появились свои достижения в развитии ребенка. Поэтому воспитателю важно создать условия для презентации их педагогического роста — проведение родительских встреч, конкурсов «Мама, папа, я – спортивная семья».

Совместная деятельность педагогов и родителей.

Опираясь на интерес к совместной деятельности, развивающиеся творческие умения детей и взрослых, педагог делает родителей активными участниками разнообразных встреч, викторин, вечеров досуга, соревнований.

Результаты взаимодействия взрослых и детей становятся предметом дальнейшего обсуждения с родителями, в ходе которого важно уделить внимание развитию педагогической рефлексии, послужить основой для определения перспектив совместного с семьей развития дошкольников.

2.6. Наиболее существенные характеристики содержания Программы (современная социокультурная ситуация развития ребенка).

Программа учитывает специфику национальных, социокультурных и иных условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющим различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

Обучение осуществляется на русском языке. Население г. Балтийска (около 36 тыс. человек), многонациональное: самыми многочисленными являются русские. В результате миграционных процессов появилось множество малочисленных народностей: белорусы, украинцы, литовцы. Исторически сложилось так, что приоритетное направление получило развитие рыболовческого, торгового флота, а в связи с эксклавым положением области – развитие военно-морского флота.

Особенности осуществления образовательного процесса

Особенности	Характеристика региона (муниципалитета)	В ОУ
Демографические	С 2000-х годов наблюдается естественный прирост населения города. Рост рождаемости способствовал поиску путей решения проблемы охвата детей услугами дошкольного образования.	
Природно-климатические и экологические	Город расположен на северо-западе. Климатические условия: крайняя неустойчивость и быстрая изменчивость погоды, повышенная влажность, большое количество осадков, преобладание ветров западных направлений.	Планирование образовательного процесса с включением вариативных режимов дня. Ведение углубленной работы экологической направленности в связи с природными особенностями местности (экскурсии в: Ботанический сад, историко-краеведческий музей, экоцентр, Балтийскую косу).
Национально – культурные и этнокультурные	Население г. Балтийска (около 36 тысяч чел.), многонациональное: самыми многочисленными являются русские. В результате миграционных процессов появилось множество малочисленных народностей: казахи, армяне, азербайджанцы, белорусы, украинцы и т.д.	Включение детей, для которых русский язык не родной, в развивающую среду ОУ, приобщение к речевой культуре нашего социума.
Социально - исторические	Город Балтийск и Калининградская обл. всегда являлись центром рыбодобывающей отрасли. Это является главной спецификой региона.	Введение тем, направленных на ознакомление воспитанников с профессиональной деятельностью взрослых (моряки, рыбаки пограничники, строители и др.), с историей края, знаменитыми земляками.

2.7. Коррекционная работа.

Основная цель образовательной области «Физическое развитие» — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации; улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта.

Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия

Задачи коррекционной образовательной деятельности в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

Задачи:

- стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Характеристика особенностей развития ребенка 5-6 лет.

В этом возрасте у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД;
- приемы развивающего обучения.

Содержание образовательной деятельности.

Детям с ОВЗ присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений общих, мелких, артикуляторных.

Обучающимся групп компенсирующей направленности свойственно нарушение мелкой моторики рук: недостаточная координация пальцев, замедленность и неловкость движений, застревание на одной позе.

Указанные отклонения в развитии детей спонтанно не преодолеваются. Они требуют специально организованной работы по их коррекции.

НОД в рамках образовательной области «Физическое развитие» содействует правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Важнейшим требованием в работе с детьми с ОВЗ – это обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния

здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» тесно связано с содержанием всех образовательных областей, обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни, а также с коррекционным курсом «Логоритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Ведущее место в системе физического воспитания занимает непосредственная образовательная деятельность. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

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

В соответствии с действующим СанПиНом в каждой дошкольной группе проводятся три физкультурных занятия в неделю. Из них: два занятия организуется в зале, одно - на свежем воздухе во время прогулки в виде подвижных или спортивных игр. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения занятия, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность детей, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Педагог на занятиях по физической культуре сообщает детям необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

Два раза в месяц в содержание игровых занятий планируются и проводятся подвижные речевые игры. Проводя занятия по физической культуре, педагог упрощает основное движение для детей ОВЗ или уменьшает количество раз. В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Так же проводятся подвижные игры, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В летний период планируется и проводится индивидуальная и подгрупповая работа с детьми ОВЗ. Индивидуальные занятия направлены на развитие и поддержку способностей ребенка в соответствии с его возможностями. Они строятся на оценке достижений ребенка и определения зоны его ближайшего развития. Каждое занятие выстраивается с учетом действий всех специалистов, работающих с ребенком. Формируя у дошкольников жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у

них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей.

Развитие движений рук у детей ОВЗ обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности.

2.8. Особенности организации мониторинга.

Проведение диагностики осуществляется по возрастам.

Результаты мониторинга образовательного процесса, то есть уровни овладения необходимыми навыками и умениями фиксируются в специальных таблицах. Таблицы заполняются дважды в год – в начале и конце учебного года для проведения сравнительной диагностики.

Технология работы с таблицами включает два этапа. Первый этап - считается итоговый показатель по каждому ребенку. Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов физического развития и для планирования дальнейшей работы для улучшения результатов. Второй этап – итоговый показатель по группе. Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития детей.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей с проблемами в физическом развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе. Мониторинг не предполагает специально созданных для её проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению воспитанников.

Также педагогическая диагностика не предполагает жестких временных рамок, т.к. это противоречит сути мониторинга, возрастным особенностям воспитанников, а также содержания ФГОС ДО.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Спортивный зал.

Паспорт спортивного зала.

1. Велотренажеры -1 шт.
2. Спортивная горка – 1 шт.
3. Беговая дорожка – 1 шт.
4. Комбинированные установки для подвесных снарядов:
 - верёвочные лестницы – 2шт.
 - канат – 2 шт.
 - шесты – 2шт.
5. Подвесные мишени – 2 шт.
6. Скамейки гимнастические (длина 2,5 м) – 2 шт.
7. Баскетбольные щиты с корзинами - 2 шт.
8. Дуги для подлезания:
 - высота – 60 см

- высота – 50 с
- высота – 40 см
- 9. Кубы полые -2 шт.
- 10. Гимнастическая стенка (5 пролётов)
- 11. Канаты – 3 шт.
- 12. Шнуры – 4 шт.
- 13. Мячи большие – 35шт.
- 14. Мячи средние – 20 шт.
- 15. Мячи малые – 20 шт.
- 16. Мячи волейбольные – 2шт.
- 17. Мячи баскетбольные – 2 шт.
- 18. Массажеры деревянные для ног -7
- 19. Массажная дорожка пластм. - 3 шт.
- 20. Массажер «Ежик» - 15
- 21. Фитнес мячи - 6 шт.
- 22. Коррекционная дорожка со следами - 1 шт.
- 23. Ребристая дорожка – 2 шт.
- 24. Сухой бассейн – 1 шт.
- 25. Коврик для массажа ног - 10
- 26. Дорожка «Гусеница»
- 27. Скакалки- 35 шт.
- 28. Гантели(0.5 кг)- 20 шт.
- 29. Гантели лёгкие – 35 шт.
- 30. Кегли- 35 шт.
- 31. Кольцебросы - 2 шт.
- 32. Бадминтон- 4 шт.
- 33. Теннис- 7 шт.
- 34. Тоннель из ткани -2 шт.
- 35. Косички - 40 шт.
- 36. Платочки - 12 шт.

- 37. Султанчики -12 шт.
- 38. Ленточки разноцветные - 31 шт.
- 39. Мешочки с песком- 20 шт.
- 40. Колечки с песком – 25 шт.
- 41. Гимнастические палки – 35 шт.
- 42. Обручи:
 - диаметр 50 см. – 25 шт.
 - диаметр 70 см – 20 шт.
 - диаметр 90 см – 10 шт.
- 42. Волейбольная сетка – 1 шт.

Спортивная площадка.

Площадка с покрытием: разметки для метания, прыжков, бега на короткие дистанции, лестницы для лазания.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Методические материалы.

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. — 352с.

2. Кудрявцева В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка – пресс, 2000 год.

3. Громова С. П. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками: новые подходы», Калининград, 2001 год.

6. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет», М., «Просвещение», 2003 год.

7. Хухлаева Д. В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях», М., «Просвещение», 2001 год.

8. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет», Волгоград, 2011год.

9. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет», СПб.: Детство-Пресс, 2009 год.

10. Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду», М., «Просвещение», 1981 год.

11. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», Москва «Просвещение», 1983 год.

12. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду», Москва «Просвещение», 1986 год.

Средства обучения и воспитания.

Магнитофон, музыкальный центр, аудио-записи маршевой музыки, музыки для бега, музыки для музыкально-ритмических танцев, схемы общеразвивающих упражнений и основных видов движений, картотека подвижных игр, физминуток, картотека разных

видов гимнастик, подборка материалов по янтаротерапии, ароматерапии, релаксации.

3.3. Распорядок дня.

Режимные моменты	время	количество
Утренняя гимнастика	8-10 минут	2 раза в неделю
Образовательная деятельность (образовательная ситуация на игровой основе) в спортивном зале	25 минут	2 раза в неделю
Образовательная деятельность (образовательная ситуация на игровой основе) на спортивной площадке, на улице	25 минут	1 раз в неделю

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Задача педагога — приобщение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья детей, их физическое развитие, реализация природной двигательной активности детей, создание атмосферы радости общения.

В течении года организуются спортивные праздники и развлечения: осенью – «Осенние старты», зимой – «Зимние забавы », «День Защитника Отечества», весной – «Всемирный День здоровья», «В гости к Айболиту», «Мамочка моя – самая спортивная!», летом – «Здравствуй, лето-красное!», День Защиты детей «Пускай смеются дети!», «Королевство волшебных мячей», «Чемпионат по метанию, прыжкам, бегу». В ходе спортивных мероприятий организуются игры-забавы, ритмические разминки – флэшмобы.

В летний период организуются совместно с родителями и педагогами ритмические зарядки – флэшмобы.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Насыщенная развивающая предметно-пространственная среда становится основой для организации физического развития каждого ребенка.

Детям должны быть доступны все функциональные пространства физкультурного зала и спортивной площадки, включая те, которые предназначены для взрослых.

Обстановка в спортивном зале безопасная для ребенка. У младших детей активно развиваются движения, в том числе ходьба, бег, лазание. Вместе с тем движения еще плохо координированы, нет ловкости, быстроты реакции, увертливости. Поэтому при пространственной организации среды оборудование расположено по периметру зала. Для стимулирования двигательной активности в обстановку включено оборудование для пролезания, подлезания, перелезания, ползания – дуги, тоннели, гим. скамейки.

Некоторые игровые атрибуты заменены предметами-заместителями для развития воображения ребенка, расширения творческих возможностей игры.

Подобраны внешне привлекательные и яркие материалы. Все оборудование доступно для ребенка, это способствует развитию его активности, самостоятельности.

Имеется оборудование для развития мелкой и крупной моторики . Это мячи разных размеров и фактур, обручи, кегли. Для развития основного движения - метания, имеются мешочки разного веса, мячи для метания, мишени. Так же имеются набивные мячи. Для развития лазания имеется шведская стенка. Всё оборудование изготовлено из качественных материалов.