

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 18»
ПРЕДГОРНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Принято педагогическим советом

МБДОУ № 18

Протокол № 1

От «26» 08 2022г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 18

Л.А. Микелова

Приказ № 79

От «26» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
общеразвивающей направленности для логопедических групп (среднего и старшего возраста) (с 4 до 7 лет)
на 2022-2023 учебный год

Разработчик программы:
инструктор по физической культуре
(без преподавания плавания)
Жукова Е.А

ст. Суворовская 2022г.

Содержание

Содержание разделов программы	стр
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи реализации программы	3
1.3 Принципы и подходы к реализации программы	4
1.4 Значимые характеристики и особенностей развития детей	5
1.5 Планируемые результаты освоения программы	5
2. Содержательный раздел	5
2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие»	5
2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	8
2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы	8
2.4 Коррекционная работа	9
2.5 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области физическая культура для детей с тяжелыми нарушениями речи.	9
2.6 Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников	25
3. Организационный раздел	26
3.1 Описание условий реализации Программы	26
4. Дополнительный раздел	26
Приложение 1	28
Приложение 2	37

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа, по развитию детей от 2 до 7 лет разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 18 ст. Суворовской Ставропольского края с учетом инновационной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.Мм. Дорофеевой. - 5-е издание (инновационное), дополненное и переработанное М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2019.- 336 с.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573) Санитарно - эпидемиологическими правилами СП 3.1./2 4 3598-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы ОО и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19);

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлена выбранная участниками образовательных отношений программа, направленная на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в то числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.2. Цели и задачи реализации программы

Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

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

Срок реализации 2022-2023 учебный год.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДООУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

1.4 Значимые характеристики особенностей развития детей.

Соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. И доп. - М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2019.- 336 с.

От 2 до 3 лет стр. 143-146

От 3 до 4 лет стр. 184-188

От 4 до 5 лет стр. 217-221

От 5 до 6 лет стр. 254-259

От 6 до 7 лет стр. 294-299

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

2. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;

- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;

- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;

- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);

- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;

- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движений рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;

- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; присесть вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

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

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов **физического развития** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

- у детей *младенческого и раннего возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

- у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»

Цели:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Интегрированная детская деятельность	Утренняя гимнастика		Утренняя гимнастика
Игры	Подвижные игры	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения	Совместные физкультурные досуги и праздники
Игровые упражнения	Физкультминутки. Подвижные и спортивные игры и упражнения. Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги. Физкультурные праздники Неделя здоровья. Индивидуальные занятия с ребёнком.	Спортивные игры и упражнения (катание на санках, велосипеде и пр.)	Совместные занятия спортом. Семейный туризм

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

« Физическое воспитание детей 2-7 лет.» Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разных возрастных группах С.Ю. Федорова планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада 2-3 года- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020.-80 С. , С.Ю. Федорова планы физкультурных занятий: Младшая группа 3-4 года. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020 .-88 С., Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Младшая группа 3-4 года – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021.-112 С., Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Средняя группа 4-5 лет – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021.-160 С., Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Старшая группа 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020.-192С.; Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020.-160С., Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи(общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. *Издание третье, переработанное и дополненное с соответствии с ФГОС ДО. Автор учитель логопед высшей квалификационной категории, отличник народного образования Н.В. Нищева, Санкт- Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС 2019г. В методическом пособии представлена программа и технология ее реализации(200с).*

Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол, городки, бадминтон.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.4. Коррекционная работа

Наше дошкольное учреждение открывает свои двери для детей с ограниченными возможностями. Успех коррекционно-воспитательной работы определяется продуманной системой, скоординированной работой всех специалистов образовательного учреждения: логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

Цель коррекционно-развивающей работы – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

Физическая культура:

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации; -профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировке в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Работая в идеологии «команды», каждый специалист и педагог решает свои задачи в образовательной области. Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

2.5 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области физическая культура для детей с тяжелыми нарушениями речи.

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют

формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении, взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста

Физическая культура

- развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- обучать детей выполнению заданий на мышечную релаксацию по представлению;
- развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию;
- формировать у детей навык владения телом в пространстве;
- развивать одновременность и согласованность движений;
- учить детей выполнять разноименные разнонаправленные движения;
- учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- формировать у детей навыки сохранения равновесия;
- учить детей выполнять повороты в сторону;
- учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- учить детей четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);
- учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнера;
- учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- продолжать учить детей ловить мяч (расстояние 1,5 м), отбивать его от пола не менее пяти раз подряд;

- учить детей принимать исходное положение при метании;
- учить детей ползать разными способами;
- формировать умения детей лазать по гимнастической (веревочной, каркасной веревочной) лестнице;
- развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом;
- продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.

Представления о здоровом образе жизни и гигиене

- способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;
- развивать у детей представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;
- формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.

Представления о здоровом образе жизни и гигиене

- способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;
- развивать у детей представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;
- формировать у детей умения элементарно по вопросам взрослого описывать свое самочувствие, привлекать внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.;
- закреплять умения детей самостоятельно и правильно умываться, мыть руки, самостоятельно следить за своим внешним видом, соблюдать культуру поведения за столом, самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за вещами личного пользования;
- формировать у детей потребность и умение выполнять утреннюю гимнастику, различные закаливающие процедуры с незначительной помощью взрослого или самостоятельно;
- закреплять навыки орудийных действий детей в процессе самообслуживания;
- расширять представления детей о воде как важном средстве поддержания чистоты тела и жилища;
- формировать положительное отношение к чистому, опрятному ребенку;
- развивать общую и тонкую моторику, координацию движений обеих рук, зрительно-двигательную координацию в процессе умывания, раздевания и одевания, приема пищи;
- воспитывать у детей умение соблюдать в игре элементарные правила поведения и взаимодействия, соответствующие нормам гигиены и здорового образа жизни (на основе игрового сюжета);
- воспитывать у детей доброжелательное отношение, стремление помочь друг к другу при выполнении процессов самообслуживания (причесывание, раздевание и одевание), умение благодарить друг друга за помощь;
- формировать у детей потребность в общении, учить их использовать речевые средства общения в игровых ситуациях (плохо — хорошо, полезно — вредно для здоровья, опрятно — неопрятно);

- поощрять желание детей самостоятельно играть в сюжетно-ролевые игры, отражающие ситуации, в которых нужно проявлять культурно-гигиенические умения, умение вести себя при возникновении болезненных состояний;
- учить детей операциям внутреннего программирования с опорой на реальные действия на вербальном и невербальном уровнях: показ и называние картинок, изображающих игровые ситуации о процессах самообслуживания, гигиенических и лечебных процедур;
- продолжать формировать у детей представления о безопасном образе жизни: о правилах поведения на улице, о правилах пожарной безопасности, о здоровом образе жизни, о поведении в быту с последующим выделением наиболее значимых ситуаций и объектов;
- продолжать знакомить детей с оборудованием и материалами, необходимыми для игр (сюжетно-ролевые игры с использованием игрового комплекта «Азбука здоровья и гигиены»): реальными и отраженными в знаках (знаки информационные, предупреждающие и запрещающие (по три-четыре знака));
- стимулировать желание детей отражать свой опыт самообслуживания, безопасного поведения в доме, в природе и на улице в различных играх и игровых ситуациях; по просьбе взрослого, других детей или самостоятельно (вместе с педагогом с помощью комментированного рисования) вспоминать реальную ситуацию, в которой требовалось применить те или иные навыки;
- осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;
- создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и коррекции физических недостатков ребенка, исходя из его индивидуально-типологических особенностей;
- проводить игровые закаливающие процедуры, направленные на улучшение венозного тока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, повышения силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;
- продолжать учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечнососудистой и дыхательной систем;
- снижать повышенное психическое возбуждение у гиперактивных детей, поддерживать их положительный эмоциональный настрой.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста

Физическая культура

- учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению,
- развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;
- учить детей выполнять упражнений по словесной инструкции взрослых;
- закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести элементов;
- развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений;
- развивать у детей навыки пространственной организации движений;
- совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноименных и разнонаправленных движений;
- учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;
- учить детей сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;

- учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- учить детей прыжкам: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;
- учить детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд;
- учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью и т.п.;
- продолжать учить детей ползать разными способами;
- формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений;
- закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам, играм с элементами спорта;
- уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр и т. д.

Представления о здоровом образе жизни и гигиене

- воспитывать навыки самообслуживания и самостоятельного проявления полезных привычек, элементарные навыки личной гигиены: раздеваться и одеваться самостоятельно и с помощью друг друга, аккуратно складывать вещи в шкафчик, соблюдая в нем порядок;
- содержать в порядке собственную одежду, пользоваться предметами личной гигиены;
- расширять представления детей об алгоритме процесса умывания, одевания, еды, уборки помещения и места для прогулки, о том, что необходимо для этого;
- продолжать воспитывать у детей доброжелательность, заботу о здоровье друг друга и взрослых, окружающих детей, готовность оказывать помощь друг другу, взрослым, то есть тому, кто в ней нуждается;
- формировать навыки и потребности выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого);
- учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, привлекая вербальными и невербальными средствами сообщать взрослому о своем самочувствии, объяснять, что болит и показывать место возможной боли;
- продолжать учить детей операциям внутреннего программирования с опорой на реальные действия, используя вербальные и невербальные средства: показ и называние картинок, изображающих игровые ситуации, в которых отражены процессы самообслуживания, гигиенические и лечебные процедуры;
- стимулировать желание детей отражать в играх свой опыт по самообслуживанию, культурно-гигиенические навыки, навыки безопасного для здоровья поведения в доме, на природе и на улице, включаться в различные игры и игровые ситуации по просьбе взрослого, других детей или самостоятельно;
- развивать, значимые для профилактики детского травматизма, тактильные, вестибулярные, зрительные ощущения детей, процессы памяти, внимания;
- осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;

- создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и восстановления правильного положения тела каждого ребенка, исходя из его индивидуальных особенностей;
- проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;
- продолжать учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- стимулировать желание детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;
- обращать внимание на особенности психомоторики детей с ЗПР и в соответствии с ними проводить профилактику умственного и физического переутомления детей в разные режимные моменты;
- стремиться к созданию обстановки максимального комфорта, гармонизирующей эмоциональное состояние детей с окружающим их социальным и природным миром (соблюдение гигиенического режима жизнедеятельности детей, организация здоровьесберегающего и щадящего режима для детей с мозговыми дисфункциями, для детей, получающих медикаментозные препараты и т. п.).

Модель реализации культурных практик в освоении детьми ОО «Физическое развитие»

Формы и методы работы	Вид культурных практик	Интеграция ОО	Форма реализации во взаимодействии с родителями
Утренняя гимнастика	Правовые практики Практики целостности Практики свободы	СКР РР	Самостоятельная деятельность, Режимные моменты
Подвижные игры, спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья	Правовые практики Практики культурной Идентификации Практики свободы	СКР ПР РР	Совместная деятельность со взрослыми, Самостоятельная деятельность, Режимные моменты
Проектная деятельность	Правовые практики Практики свободы	ПР РР ХЭР СКР	Совместная деятельность со взрослыми, Самостоятельная деятельность, Режимные моменты
Игровые беседы с элементами движений	Правовые практики Практики культурной Идентификации Практики свободы	ПР РР ХЭР СКР	Совместная деятельность со взрослыми, Самостоятельная деятельность, Режимные моменты

- Совершенствование системы квалифицированной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников;
- Коррекционно-педагогическая помощь в интеграции детей с особенными образовательными потребностями в единое образовательное пространство.

Вся система коррекционно-педагогической работы призвана обеспечить равноправное включение личности, развивающейся в условиях недостаточности (психической, физической, интеллектуальной) во всевозможные и необходимые сферы жизни социума, достойный социальный статус и самореализацию в обществе.

В начале каждого учебного года специалистами ДОУ составляются индивидуальный образовательный маршрут ребенка.

Индивидуальная коррекционно-развивающая программа представляет собой единую систему, состоящую из 4 направлений, каждый из которых имеет свою смысловую нагрузку. Эти разделы позволяют обеспечить психолого- педагогическую работу с ребенком с ограниченными возможностями здоровья.

- Диагностическое - изучение познавательных процессов включает в себя диагностику внимания, памяти, мышления, речевого развития детей, а также определение их способностей к учебной деятельности.
- Коррекционно-развивающее - предусматривает логопедические и психологические занятия, учитывая индивидуальные особенности ребенка с ограниченными возможностями;
- Воспитательно – образовательное - включает в себя занятия, игры, беседы, развлечения, театрализованные представления и т.д.;
- Лечебно- профилактическое - состоит из реабилитационных мероприятий: комплекс упражнений лечебной физкультуры, ЛФК, водные процедуры.

Взаимодействие специалистов в коррекционно – развивающем процессе.

Непосредственно работу с детьми с ОВЗ в ДОУ осуществляют: учитель- логопед, педагог - психолог, воспитатель, музыкальный руководитель, педагоги дополнительного образования, инструктор по физическому воспитанию, педагог дополнительного образования, медицинская сестра.

В таблице представлены направления и содержание работы педагогов и специалистов, оказывающих поддержку детям с ОВЗ. Заместитель заведующего по УВР ДОО координирует взаимодействие всех специалистов, осуществляет контроль их деятельности.

Таблица «Направления и содержание работы педагогов и специалистов, оказывающих поддержку детям с ОВЗ»

Должность	Направление работы	Содержание работы
Воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> • создание доброжелательной и терпимой обстановки в детском коллективе, направленной на развитие межличностных отношений; • реализация коррекционных и развивающих задач с учётом структуры дефекта; • учёт компенсаторных возможностей детей 	<ul style="list-style-type: none"> • укрепляет у детей веру в собственные возможности, способствует активному взаимодействию детей, снимает отрицательные переживания, связанные с недостатками в развитии; • взаимодействует со специалистами ДОУ в рамках индивидуальной программы развития; • планирует работу с учётом коррекционно-развивающего компонента

Учитель логопед	<ul style="list-style-type: none"> • проведение в течение года диагностики речевого развития с учётом структуры дефекта; • разработка индивидуальной программы развития совместно с педагогами ДООУ; • консультирование родителей по использованию эффективных приёмов для работы с ребёнком в домашних условиях 	<ul style="list-style-type: none"> • проводит обследование речевого развития с учётом структуры дефекта; • проводит индивидуальную или подгрупповую коррекционную работу; • способствует созданию единого речевого режима в ДООУ для закрепления результата коррекционной работы
Педагог - психолог	<ul style="list-style-type: none"> - проведение психологической диагностики; - разработка индивидуальной программы развития совместно с педагогами ДООУ; - консультационная работа с родителями по использованию эффективных приёмов для работы с ребёнком в домашних условиях; - оказание помощи всем участникам коррекционно-образовательного процесса по формированию толерантного отношения в коллектив 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществляет психологическую поддержку детям с ОВЗ в адаптационный период; - проводит психодиагностическую работу; - разрабатывает индивидуальные развивающие и коррекционные программы; - проводит индивидуальные и подгрупповые занятия по эмоциональному и психическому развитию
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> - определение содержания музыкальных занятий с учетом диагностики и структуры дефекта; - оказание полимодального воздействия на развитие анализаторных систем (развитие музыкального и фонематического слуха, зрительного восприятия музыкальных образов и передача этих образов в движении); - участие в работе ПП консилиума по реабилитации детей с ОВЗ и детей-инвалидов 	<ul style="list-style-type: none"> - развивает мелодико-интонационную выразительность речи; - закрепляет навыки в развитии моторной функции (способствует развитию общей, ручной, пальцевой, моторики, мимики); осуществляет подбор музыкально-терапевтических произведений, речевого, певческого материала, адекватного речевому развитию ребёнка; - разрабатывает программу изучения и наблюдения за ребенком на музыкальных занятиях. - отслеживает динамику развития у ребенка музыкально – ритмических видов деятельности
Инструктор по физическому воспитанию	<ul style="list-style-type: none"> - создание и реализация условий совершенствования физического развития и здоровья детей в разных формах организации двигательной активности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, праздники, спортивные соревнования, подвижные игры и т.п.). - сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка 	<ul style="list-style-type: none"> - изучает и развивает двигательную сферу ребенка: (общую и мелкую моторику, статический и динамический праксис, координацию и согласованность движений, смысловую организацию движений, умение выполнять действия по показу и речевой инструкции); - проводит подгрупповые и индивидуальные занятия с учётом особенностей физического и психического развития; - использует специальные упражнения, которые способствуют тренировке правильного дыхания, удлиненного выдоха, развитию темпо-ритмической организации; - участвует в выборе методов закаливания ребенка с ОВЗ, даёт практические советы родителям и педагогам

Врач - педиатр	<ul style="list-style-type: none"> - оказание квалифицированной медицинской помощи, используя современные методы профилактики, диагностики, лечения и реабилитации; - проведение санитарно – просветительской работы 	<ul style="list-style-type: none"> - обследует ребенка с ОВЗ; - уточняет объем и назначает рациональные методы обследования с целью получения полной и достоверной диагностической информации; - назначает и контролирует необходимое лечение; - вносит изменения в план лечения в зависимости от состояния пациента и определяет необходимость дополнительных методов обследования; - контролирует правильность проведения диагностических и лечебных процедур
Медицинская сестра	<ul style="list-style-type: none"> - реализация комплексного психолого – медико- педагогического подхода к детям с ОВЗ; - соблюдение санитарно – противоэпидемического режима; - повышение оздоровительного эффекта комплекса мероприятий по укреплению и сохранению физического и психического здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет врачебное назначение; - проводит оздоровительную работу с помощью специального оборудования; - проводит дважды в год лечебные мероприятия по назначению врача

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих образование ребенка с ТНР в соответствии с его особыми образовательными потребностями.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку с ТНР предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и жизненных навыков; учитываются обусловленные структурой нарушенного речезыкового развития особенности деятельности (в том числе речевой), средств ее реализации, ограниченный объем личного опыта.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка с ТНР, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка с ТНР, с учетом необходимости развития вербальных и невербальных компонентов развития ребенка с ТНР в разных видах игры.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка с ТНР и сохранению его индивидуальности.
5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учетом особенностей развития и образовательных потребностей ребенка с ТНР.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи.

Образовательная область «Физическое развитие»

Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Укреплять здоровье, закаливать организм, совершенствовать его адаптационные способности и функции. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата. Формировать умение сохранять правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Создавать условия для целесообразной двигательной активности.

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений.

Основные движения

Ходьба и бег. Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, враспынную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.

Ползание и лазание. Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу ($h=50$ см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом.

Прыжки. Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе — ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места.

Катание, ловля, бросание. Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой.

Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др.

Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

Ритмическая гимнастика

Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т. п.).

Общеразвивающие упражнения

Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в

упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).

Спортивные упражнения

Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.

Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Воспитывать интерес к активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Проводить закаливающие процедуры с использованием природных факторов.

Формировать потребность в движении, привлекать детей к подвижным и спортивным играм.

Проводить утреннюю гимнастику.

Обеспечить проведение ежедневных прогулок в первой и второй половинах дня.

Обеспечить проведение физкультурных пауз во время занятий.

Воспитывать культурно-гигиенические навыки, умение правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком.

Совершенствовать умение правильно вести себя за столом во время еды, пользоваться столовым прибором.

Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении правильного питания, движения, пребывания на свежем воздухе и солнце, гигиены для здоровья человека.

Формировать представления о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье.

Формировать представления о месте человека в природе, о том, как жить, не нанося вреда природному окружению.

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие.

Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.

Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Ползание и лазание. Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ($h=3-5$ см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

Катание, ловля, бросание. Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т. п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

Ритмическая гимнастика

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

Строевые упражнения

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, врассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

Общеразвивающие упражнения

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые

ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

Спортивные упражнения

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

Спортивные игры

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

Подвижные игры

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем с, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.

Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования.

Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, прически, чистотой рук и ногтей.

Закрепить умение быстро одеваться и раздеваться, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.

Продолжать работу по воспитанию культуры еды.

Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.

Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Старший дошкольный возраст (с 6 до 7 лет)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).

Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед.

Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ($d = 2—3$ см) прямо и боком, по канату

($d = 5—6$ см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ($h = 30—40$ см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд

($h = 35—50$ см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

Прыжки. Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком,

прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение прыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

Бросание, метание. Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

Строевые упражнения

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, врассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

Ритмическая гимнастика

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

Общеразвивающие упражнения

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

Упражнения для кистей рук и плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, переносить массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

Спортивные игры

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

Подвижные игры

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Формировать правильную осанку и свод стопы.

Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспособливаться к изменяющимся условиям внешней среды.

Рекомендуемые игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком»⁵⁶; «Медведь и пчелы», «Удочка».

Рекомендуемые игры с речевым сопровождением: «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Верба-вербочка», «Веселый пешеход»⁵⁷.

Рекомендуемые подвижные игры: «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки»⁵⁸, «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».

Старший возраст

Образовательная область «Физическое развитие»

Игры с бегом: «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом, «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай»⁸³. «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать»⁸⁴.

Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч — соседу». «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон-синица», «Тройной прыжок»⁸⁵. «Лови не лови». «Кто скорее», «Пастух и стадо», «Удочка»⁸⁶.

Игры с обручем: «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями»⁸⁷.

Словесные игры: «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки». «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели»⁸⁸.

Зимние игры: «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки». «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза»⁹⁰.

Игровые поединки: «Попади в бутылку», «Кто дальше», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки»⁹¹.

Эстафетные игры: «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета»⁹².

Образовательная область «Физическое развитие»

Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу».

Игры с прыжками: «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник и зайцы».

Метание: «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо».

Лазанье: «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка»¹¹².

Игры с пластмассовой тарелкой: «Тарелка по кругу», «Попади в круг», «Снайперы», «Поймай тарелку», «Встречная эстафета».

Словесные игры: «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

Игровые поединки: «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймай рыбку», «Пушинка»¹¹³

Федорова Г. П. «Играем, танцуем, поем». — СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 1999.

82 Федорова Г. П. Снежная фантазия. — СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.

83 Козак О. Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7. — СПб., «Издательство Союз», 2000

84 Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду»/ Сост. Е. Батурина. — М., «Просвещение», 1974

Планируемые результаты средней дошкольный возраст **Физическое развитие**

Ребенок может совершать прыжки на месте на двух ногах и прыжки в длину с места на 50 см; может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагом; может ходить по доске и гимнастической скамейке, удерживая равновесие; ходит и бежит с преодолением препятствий; может бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его; активно участвует в организованной взрослым двигательной деятельности; выполняет перестроения, делает упражнения с музыкальным и речевым сопровождением; проявляет активность во время бодрствования; ребенок умеет аккуратно мыть и вытирать руки, пользоваться салфеткой, носовым платком, причесываться; у ребенка сформированы представления об опасности.

Планируемые результаты старший дошкольный возраст

Физическое развитие

Общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе; координация движений не нарушена; ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров; может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами; умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками; может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие; может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз; охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку; у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте; в мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют; артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно; переключаемость в норме; синкинезии и тремор отсутствуют; саливация в норме.

2.6 Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников

Работа с родителями.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, участие в родительских собраниях, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.

- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).

- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

3. Организационный раздел

3.1. Описание условий реализации Программы

В ДОУ имеется один спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

4. Дополнительный раздел

Краткая презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по физической культуре на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 2 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 5-е издание (инновационное), дополненное и переработанное М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2019.- 336 с.

Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- *Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.*
- *Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.*

- *Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.*
- *Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.*

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
 - обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
 - строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
 - основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
 - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
 - предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
 - строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
 - строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЕ
Сентябрь

неделя			Основная часть	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Звездочки	М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (4-5 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Процание с летом Мониторинг	1. Ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево с небольшой паузой. 3. Ходьба между двумя линиями. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 5. Принести предмет. 5. Ползание не задевая предметы. «У медведя во бору», «Огуречик, огуречик»		19-20
					19-21
					21-22
2 неделя	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Процание с летом Мониторинг	1. Прыжки вверх доставая натянутую веревку, расположенную выше поднятых рук ребенка. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание на четвереньках по прямой. 4. Лазание по гимнастической стенке. «Угадай где спрятано», «Лошадки»		22-24
					22-24
					24-26
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	«Лето. Признаки лета».	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см.). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Лазанье под дугу. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками. «Автомобили», «Бездомный заяц»		26-28
					26-29
					29-30
4 неделя	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	«Осень. Признаки осени»	1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола в группировке (высота 50 см.). 2. Ходьба по гимнастической доске на носках. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Прокатить мяч и догнать его. «Угадай где спрятано», «Перелет птиц»		30-32
					30-32
					32-33

Октябрь

неделя			Основная часть	Группа, дата Звездочки	Литература
	Задачи	Тема			М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (4-5 лет)». Стр.
1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в перебрасывании мяча через веревку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	«Осень. Названия деревьев. Дикие животные осенью»	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (с мешочком на голове). 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета. 3.Прыжки на двух ногах, до косички, перепрыгнуть через нее и стать на свое место. 4.Перебрасывание мяча через веревку. «Найди и промолчи», «Добеги до предмета», «Эстафеты»		35-36
					35-37
					37-38
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу	«Огород. Овощи. Домашние животные осенью»	1.Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 3.Прокатывание мячей друг другу. 4.Прокатывание мяча между 4-5 предметами. 5.Подбрасывание мяча вверх и его ловля двумя руками. «Найди и промолчи», «Добеги до предмета», «Лошадки»		38-39
					38-40
					40-41
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через предметы; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге и беге между предметами, поставленными по всему залу; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	«Сад. Фрукты»	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазанье под шнур не касаясь руками пола. 3.Лазанье под дугу. 4.Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 5.Прокатывание обручей друг другу. 6.Прыжки на двух ногах между двух линий. «Добеги до предмета», «Эстафеты», «Автомобили»		41-43
					41-43
					43-44
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	«Лес. Грибы и лесные ягоды»	1.Подлезание под дугу, касаясь руками. 2.Равновесие- ходьба по гимнастической доске перешагивая через предметы. 3.Прыжки на двух ногах между предметами. 4.Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. 5.Прокатить мяч по дорожке и догнать его. 6.Броски мяча в корзину. «У медведя во бору»		44-46
					44-46
					47-48

Ноябрь

неделя			Основная часть	Группа, дата Звездочки	Литература М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (4-5 лет)». Стр.
	Задачи	Тема			
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге змейкой между предметами; сохраняя равновесие на уменьшенной площади опоры.	«Игрушки»	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 4.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 5.Броски мяча в парах из-за головы с отскоком от пола. «Найди свой домик», «Зайцы и волк», «У медведя во бору».		49-50
					49-51
					51-52
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	«Одежда»	1.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. 2.Прокатывание мячей друг другу (и. п. стоя на коленях). 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 4.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 5.Прокатить мяч и догнать его. «Добеги до предмета», «Найди предмет», «Эстафеты»		52-53
					52-54
					54-55
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	«Обувь»	1.Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Броски мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока. 4.Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. 5.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. «Добеги до предмета», «Найди предмет», «Эстафеты»		55-56
					55-57
					57-58
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	«Квартира. Мебель»	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков скамейки). 2. Равновесие - ходьба по скамейке приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, выпрямиться и пройти дальше. 3.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4.Прыжки на двух ногах до предмета. 5.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым между колен. «Добеги до предмета», «Найди предмет»		58-59
					58-60
					60-61

Декабрь

Неделя	Основная часть		Группа, дата Звездочки	Литература М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в д. с.(4-5 лет)». Стр.
	Задачи	Тема		
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	«Кухня. Посуда»	1.Равновесие-ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. 2.Прыжки через предметы. 3. Равновесие-ходьба по шнуру, положенному по кругу. 4.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см. 5.Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. «Добеги до предмета», «Найди предмет»	62-63
			62-64	
			64	
2 неделя	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между пр.	Зима. Зимующие птицы	1.Прыжки со скамейки на гимнастический мат. 2.Прокатывание мяча между предметами. 3.Бег по дорожке. 4.Лазание по гимнастической стенке. 5.Броски мяча в движении в парах от груди. 6. Броски мяча в движении в парах с отскоком от пола. «Совушка», «Воробышки и кот»	65-66
			65-67	
			67-68	
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Упражнять в умение действовать по сигналу воспитателя	«Комнатные растения»	1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м.(двумя руками снизу). 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.(двумя руками из-за головы). 4.Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы. 5.Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе. «Найди свой цвет», «Добеги до предмета»	68-70
			68-71	
			71-72	
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение на равновесие.	«Новогодний праздник»	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе(хват с боку). 2.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за головой. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и идти дальше. 5.Прыжки на двух ногах до обруча, в обруч из обруча. «Снежная карусель», «Веселые снежинки»	72-74
			72-74	
			74-75	
5 неделя	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между пр.	«Новогодний праздник»	1.Прыжки со скамейки на гимнастический мат. 2.Прокатывание мяча между предметами. 3.Бег по дорожке. 4.Лазание по гимнастической стенке. 5.Броски мяча в движении в парах от груди. 6. Броски мяча в движении в парах с отскоком от пола. «Снежная карусель», «Веселые снежинки»	65-66
			65-67	
			67-68	

Январь

неделя			Основная часть	Группа, дата Звездочки	Литература М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (4-5 лет)». Стр.
	Задачи	Тема			
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметам, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках;	«Домашние птицы»	1.Равновесие - ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед вдоль каната и перепрыгивая его с права и слева. 3.Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны. 4.Передача мяча в парах на месте от груди. 5.Передача мяча в движении в парах с отскоком от пола. «Найди и промолчи» «Лиса и куры»		76-77
					76-78
					78
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; повторить игровые упражнения.	«Домашние животные и их детеныши»	1.Прыжки с гимнастической скамейки. 2.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м. двумя руками снизу. 3.Отбивание мяча одной рукой о пол 3-4 раза и ловля его двумя руками. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед,- прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и т.д. 5.Равновесие- ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4м. один от другого. Дистанция 3 метра. « Кролики», «Лошадки», «Котята и щенята»		79-80
					79-80
					81
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметам, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	«Дикие животные и их детеныши»	1.Отбивание мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прокатывание мячей в парах на расстоянии 2,5 м. друг от друга. 4.Ползание на четвереньках в прямом направлении с опорой на ладони и ступни на расстоянии 3 м. встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой. 5.Прыжки через линию на двух ногах с продвижением вперед. «Бездомный заяц», «Зайцы и волк»		81-83
					81-84
					84
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.		1.Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове(боком, приставным шагом), руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд, на расстоянии 0,5 м. одна от другой.		84-86
					84-86
					43-44

Февраль

неделя	Основная часть		Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема	Звездочки	М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (4-5 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	«Профессии. Продавец»	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке(на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки(не прыгая) и вернуться в свою колонну. 2.Прыжки через предметы, расстояние между ними 40 см. 3.Ходьба, перешагивая через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе. 4.Прыжки через линию с продвижением вперед, с права и лева используя энергичный взмах руками. 5.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах на расстоянии 2 м. «Угадай где спрятано», «Добеги до предмета»	88-89
			88-90	
			90	
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	«Профессии. Почтальон»	1.Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2.Прокатывание мячей между предметами. 3.Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 метра один от другого. 4.Прокатывание мячей друг другу(расстояние 2,5 метра) в шеренгах стоя на коленях. 5.Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. «Угадай где спрятано», «Добеги до предмета»	91-92
			91-93	
			93	
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепить навык ползания на четвереньках.	«Транспорт»	1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3.Метание шариков в вертикальную цель правой и левой рукой. 4.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 5.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. «Автомобили», «Трамвай»	93-95
			93-95	
			95-96	
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами; повторить игровые упражнения.	«Профессии на транспорте»	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие-ходьба перешагивая через предметы, высоко поднимая колени, руки на пояс или за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 4. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом(на середине остановиться, присесть, руки вынести вперед, подняться и пойти дальше). 5. Прыжки на правой и левой ноге. «Автомобили», «Трамвай»	96-97
			96-98	
			98-99	

Март

неделя			Основная часть	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема			
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. прыжках.	«Весна»	1.Ходьба на носках между 4-5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5 метра один от другого. 2.Прыжки через линию с права и слева, продвигаясь вперед(дистанция 3 м.) 3.Равновесие- ходьба по наклонной доске. 4.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. 5.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. «Перелетные птицы»»		М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в д. с. с.(4-5 лет)». с
					99-100
					99-101
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	«Мамин праздник». «Профессии мам»	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур. 3.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля его после отскока об пол. 4.Подбрасывание мяча вверх и его ловля. 5.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. «Найди себе пару» «Добеги до предмета»		
					102-104
					102-104
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге(правой и левой, попеременно).	«Первые весенние цветы»	1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боку. 3.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на голове. 4.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 5.Прыжки на двух ногах через предметы. « Найди свой цвет»		105-107
					105-107
					107-108
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке на ладонях и ступнях; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	«Цветущие комнатные растения»	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Равновесие- ходьба по доске положенной на пол. 3.Прыжки через 5-6 предметов, положенных в одну линию. 4.Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск в низ. 5.Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 6.Прыжки на двух ногах через шнуры. «Полоса препятствий», «Найди свой цвет»		108-110
					108-110
					110-111
5 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.	«Цветущие комнатные растения»	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур. 3.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля его после отскока об пол. 4.Подбрасывание мяча вверх и его ловля. «Найди свой цвет»		102-104
					102-104
					104-105

Апрель

неделя			Основная часть	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Звездочки	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	«Дикие животные весной»	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через препятствия. 3.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4.прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 5.Метание мешочков в горизонтальную цель. 6.Прокатывание обруча друг другу. 7.Попади в цель. «Бездомный заяц», «Совушка»		112-114
					112-114
					114-115
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метаний мячей в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании.	«Домашние животные весной»	1.Прыжки в длину с места. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Метание мячей в вертикальную цель. 4.Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2 руками. 5.Лазанье под дугу. 6.Прыжки на двух ногах через предметы. «Лошадки»		115-117
					115-117
					117-118
3 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	«Птицы прилетели»	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. 4.Перебрасывание мячей друг другу с отскоком от пола. 5.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. «Перелет птиц»		118-120
					118-120
					120-121
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	«Насекомые»	1.Равновесие – ходьба по доске лежащей на полу, приставляя пятку к носку, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом, руки на пояс, на середине скамейки присесть, вынести руки вперед и пройти дальше. 4.Прыжки на двух ногах между предметами. 5.Перебрасывание мяча через шнур. «Летает не летает»		121-122
					121-123
					123-124

Май

неделя			Основная часть	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Звездочки	М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в детском саду (4-5 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	«Рыбки в аквариуме»	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку к носку, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. 3. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, не середине присесть, встать и пройти дальше. 4. Прыжки в длину с места через шнуры. 5. Прокатывание мяча между предметами расставленными «змейкой». «Удочка»		124-126
					124-126
					126-127
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	«Наша станция. Моя улица»	1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 4. Перебрасывание мячей друг другу в парах в движении. 5. Метание мешочков на дальность. 6. Подбрасывание мяча вверх и его ловля двумя руками. «Бездомный заяц»		127-129
					127-129
					129-130
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	«Правила дорожного движения»	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 5. Прыжки через короткую скакалку 6. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2 руками. «Автомобили», «Трамвай»		130-131
					130-132
					132-133
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча	«Лето на лугу». Обследование	1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через линию справа и слева. 3. Лазанье по гимнастической стенке и спуск с нее. 4. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. 5. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 6. Передача мяча в движении парами. «Огуречик, огуречик»		133-135
					133-135
					135-136

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЕ

Сентябрь

неделя	Задачи	Тема	Основная часть		Литература
			Группа, дата	Совята	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках	Прощание с летом Мониторинг	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах разными способами 4. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, между набивными мячами. 5. Бросание мяча между шеренгами «Медведи, пчелы»		16-18
					16-19
					19-21
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках. Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость при бросках мяча вверх. Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге. Разучить игровое упражнение с мячом.	Прощание с летом Мониторинг	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах, достать до предмета 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). 4. Ползание по гимнастической скамейке разными способами. «Угадай что изменилось», «С кочки на кочку»		21-23
					21-23
					23-24
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и способность к сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	«Лето. Признаки лета»	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком 4. Перебрасывание мяча между шеренгами. 5. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени «Бездомный заяц»		25-27
					25-27
					27-28
4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание под дугу боком, не задевая за край. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках. Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	«Осень. Признаки осени».	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. «Найди и промолчи», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц»		28-30
					28-31
					31-32

Октябрь

неделя	Основная часть		Группа, дата Совята	Литература М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (5-6 лет)». Стр.
	Задачи	Тема		
1 неделя	Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Повторить прыжки и перебрасывание мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой. Упражнять в прыжках	Осень. Признаки осени. Деревья осенью.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Бросание мяча двумя руками, стоя в шеренге. 4. Бросание мяча двумя руками от груди 5. Ведение мяча одной рукой. 6. Передача мяча в парах. «Эстафеты», «Найди предмет», «Карусель»	33-35
			33-35	
			35-36	
2 неделя	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. Повторить бег с преодолением препятствий. Упражнять в прыжках с высоты. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Упражнять в ходьбе и беге. Разучить игровые упражнения с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	«Огород. Овощи»	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги). 2. ползание по скамейке на четвереньках. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 6. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. «Эстафеты», «Найди предмет»	36-39
			36-39	
			39-41	
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. Повторить упражнения в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. Познакомит с игрой в бадминтон. Повторить игровое упражнение с прыжками.	«Сад. Фрукты»	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Подлезание под дугу разными способами 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 4. Ползание на четвереньках между набивных мячей. 5. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом «Быстро возьми», «Автомобили»	41-43
			41-43	
			43-44	
4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по два. Повторить пролезание в обруч, упражнения в равновесии. Упражнять в прыжках. Развивать выносливость в беге. Разучить новую игру. Упражнять в прыжках, развивать внимание.	«Лес. Грибы. Ягоды»	1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. 3. Пролезание в обруч боком в группировке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. 5. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. «Быстро возьми», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц»	44-46
			44-46	
			47-48	

Ноябрь

неделя	Основная часть		Группа, дата Совята	Литература М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (5-6 лет)». Стр.
	Задачи	Тема		
1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен и упражнения в равновесии, развивая координацию движений. Упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах. Упражнять в беге. Повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	«Одежда»	1. Равновесие на гимнастической скамейке с мячом 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. Прыжки по прямой на правой и левой ноге 5. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы стоя в шеренгах. 6. Броски мяча о стену и его ловля его после отскока от пола. «Добеги до предмета»	49-51
			49-51	
			52-53	
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений. Развивать ловкость при выполнении игрового задания с мячом. Упражнять в беге.	«Обувь»	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 4. Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой 5. Ведение мяча в ходьбе. 6. Игровое упражнение «Мяч водящему». 7. Ходьба по мостику (ширина 15-20 см). «Добеги до предмета»	53-55
			53-55	
			55-57	
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Повторить упражнения с мячом. Упражнять в беге, развивая выносливость. Повторить перебрасывание мяча в шеренгах, игровые упражнения с прыжками и бегом.	«Игрушки»	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч боком в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени 5. Ходьба на носках, руки за головой между предметами. 6. Ведение мяча в ходьбе по прямой. «Бездомный заяц», «Охотники и зайцы», «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса»	57-58
			57-58	
			59-60	
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя. Упражнять в сохранении равновесия в прыжках. Упражнять в беге с преодолением препятствий, прыжках. Повторить игровые упражнения с мячом.	«Посуда»	1. Лазанье — подлезание под шнур боком 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 4. Ходьба между предметами на носках. 5. Броски мяча о стенку и его ловля после отскока от пола. 6. Подвижная игра «Удочка». «Добеги до предмета», «Найди и промолчи»	60-61
			60-61	
			62-63	

Декабрь

неделя			Основная часть	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Совята	М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в д. с. (5-6 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании мешочков на дальность.	Зима. Зимующие птицы	1. Равновесие ходьба по наклонной доске боком 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи 3. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы 4. Ходьба по наклонной доске прямо 5. Броски мяча в парах произвольным способом 6. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.		64-66
			1. «Кто дальше бросит». 2. «Совушка». «Птицы и кошка»		64-66
					67-68
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в ползании и переброске мяча. Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах до предмета, в бросании мешочков в цель.	Домашние животные зимой	1. Прыжки с ноги на ногу 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание на четвереньках между предметами 4. Прыжки на правой и левой ноге 5. Ползание на четвереньках, подкатывая мяч головой 6. Прокатывание набивного мяча 7. Броски мешочков с песком в цель. 8. Кто быстрее до предмета «Птички и кошка», «Котята и щенята»		68-70
					68-70
					70-71
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Упражнять в прыжках на двух ногах. Повторить игровые упражнения с бегом и бросание мешочков в горизонтальную цель.	Дикие животные зимой	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 4. Перебрасывание мячей с низу двумя руками в парах 5. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 6. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 7. Броски мешочков в цель «Охотники и зайцы», «Бездомный заяц»		71-73
					71-74
					74-75
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; Повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнения в равновесии и прыжках.	«Новогодний и праздник»	1. Лазанье на гимнастическую стенку не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы 3. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 6. Прыжки на двух ногах между кубиками «Карусель» «Мороз красный нос»		75-77
					75-77
					77-79
5 неделя	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании мешочков на дальность.	«Новогодний праздник»	1. Равновесие ходьба по наклонной доске боком 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи 3. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы 4. Ходьба по наклонной доске прямо 5. Броски мяча в парах произвольным способом 6. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.		64-66
			1. «Кто дальше бросит». 2. «Не задень».		64-66
			«Карусель» «Мороз красный нос»		67-68

Январь

неделя			Основная часть	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Совята	М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (5-6 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Обследование, мониторинг по Баевой. Части Мебель. Части мебели.	1.Равновесие на гимнастической скамейке. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3.Метание – броски мяча в шеренгах. 4.Ходьба по наклонной доске 5.Прыжки на двух ногах между предметами. 6.Перебрасывание мячей в шеренгах «Найди и промолчи», «Добеги до предмета»		80-82
					80-82
					83
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу. Разучить прыжок в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	и Грузовой пассажирский транспорт	1.Прыжки в длину с места 2.Проползание под дугами на четвереньках. 3.Броски мяча вверх 4.Переползание через предметы 5.Перебрасывание мячей друг другу. 6. Игровое упражнение «Кто быстрее» 7.Пробеги – не задень. «Автомобили»		83-85
					83-85
					86
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием мешочков на дальность.	«Профессии на транспорте»	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Пролезание в обруч боком 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу с отскоком от пола 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. «Автомобили», «Самолеты»		87-88
					87-88
					88-89
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.		1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4. Лазанье на гимнастическую стенку 5. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя носок к пятке 6.Прыжки на двух ногах, ноги врозь, ноги вместе. 7.Ведение мяча до обозначенного места 8.Ходьба по гимнастической скамейке руки за головой.		90-91
					90-92
					92

Февраль

неделя			Основная часть	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Радуга	М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (5-6 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Детский сад. Профессии. Трудовые действия.	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки - перепрыгивание через набивные мячи. 3. Забрасывание мячей в корзину 4. Бег по гимнастической скамейке 5. Прыжки через набивные мячи правым левым боком 6. Забрасывание мяча в корзину от груди 7. По- дорожке. «Быстро возьми»		94-95
					94-96
					96-97
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в ползании под дугу и отбивании мяча о землю. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Ателье. Закройщик. Швея. Трудовые действия.	1. Прыжки в длину с места 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Лазанье под дугу 4. Ползание на четвереньках между набивными мячами 5. Перебрасывание мяча в шеренгах с отскоком от пола «Найди предмет», «Быстро возьми»		97-99
					97-99
					99-100
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании под палку и перешагивании через нее.	Стройка. Профессии на стройке. Трудовые действия	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 5. Ходьба на носках между кеглями 6. Прыжки на двух ногах между косичками 7. Броски мешочков в цель лежащую на полу. «Бездомный заяц», «Добеги до предмета»		100-102
					100-102
					102-103
4 неделя	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	Наша армия	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5. Ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. 6. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. «Эстафеты», «Не попадись», «Эстафеты»		103-105
					103-105
					106-107

Март

неделя			Основная часть	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Совята	М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в д. с. (5-6 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом.	Весна. Приметы весны. Прилет птиц.	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через набивные мячи 3. Забрасывание мячей в корзину 4. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши. 5. Прыжки из обруча в обруч 6. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола «Перелетные птицы»		108-110
					108-110
					111-112
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и враспынную. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, ползании между предметами. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Комнатные растения	1. Прыжки в высоту с разбега 2. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Ползание на четвереньках между предметами 4. «Кто дальше». 5. «Кто быстрее». «Кто скорее до флажка»		112-114
					112-114
					114-115
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие в прыжках. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Речные, озерные аквариумные рыбки	1. Ползание по гимнастической скамейке по «Медвежьи» 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 3. Прыжки вправо влево с продвижением вперед через линию. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 5. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания 6. Прыжки из обруча в обруч разными способами «Караси и щука»		116-117
					116-117
					117-119
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении. Повторить упражнения в метании в горизонтальную цель. Упражнять в лазанье и умении сохранять равновесие. Упражнять в беге на скорость. Разучить упражнение с прокатыванием мяча. Повторить игровые задания с прыжками.	страна, край Наша Наш родной	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур боком, не касаясь его 3. Ходьба между набивными мячами на носках руки за голову. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель способом от плеча 5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени 6. Ходьба с перешагиванием набивных мячей, руки произвольно. «Найди свой домик»		119-121
					119-121
					121-122
5 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие в прыжках. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Наша страна. Наш край родной	1. Ползание по гимнастической скамейке по «Медвежьи» 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 3. Прыжки вправо влево с продвижением вперед через линию. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 5. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания 6. Прыжки из обруча в обруч разными способами «Перелет птиц», «Гуси лебеди»		116-117
					116-117
					117-119

Апрель

неделя			Основная часть	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Совята	М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (5-6 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках и метании. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега. Повторить игру с бегом. Развивать ловкость в играх с большим мячом.	Весенние сельскохозяйственные работы.	1. Равновесие на гимнастической скамейке, руки в стороны 2. Прыжки через набивные мячи 3. Бросание мяча из-за головы 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгнуть предмет, продолжить прыжки. 6. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками «Мы веселые ребята», «Кто скорее до флажка»		123-125
					123-125
					125-126
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, развивая выносливость, в прокатывании обруча. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Космос	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай» «Кто скорее до флажка», «Найди свою планету»		126-128
					126-128
					128-129
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Откуда хлеб пришёл?	1. Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой, способом от плеча 2. Ползание по прямой 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «По медвежьей» «Найди предмет»		130-131
					130-132
					132-133
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку. Упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Почта	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 4. Прыжки через линию вправо влево с продвижением вперед 5. Ходьба на носках между набивными мячами руки на поясе. «Кто быстрее до предмета»		133-135
					133-136
					136-137

Май

неделя			Основная часть	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Совята	М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (5-6 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону и по команде воспитателя, сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	День Победы	1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи 2. Бросание мяча о стену одной рукой 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 5. Прыжки на правой и левой ноге «Эстафеты»		138-140
					138-140
					140-141
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин. Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с мячом.	ПДД	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча в парах от груди 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. Забрасывание мяча в корзину 5. Проползание под дугу или в обруч «Автомобили»		141-143
					141-143
					143-144
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и обручем. Повторить упражнения в равновесии. Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках.	«Лето. Насекомые. Полевые цветы». Обследование	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым, левым боком 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Пролезание в обруч прямо и боком 5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове «Летает не летает», «Медведи и пчелы»		145-146
					145-147
					147-148
4 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Повторить прыжки между предметами. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения. Повторить игровые упражнения с мячом.	Итоговый мониторинг	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между предметами 4. Прыжки на правой и левой ноге по переменно «Кто скорее до флажка»		148-150
					148-150
					150-151

В данном документе пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью сорок семь страниц

Заведующий МБДОУ № 18 Л.А. Микелова

