

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 27»
Протокол № _1_ от «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ «Детский сад № 27»
Озеровой Н.В.
Приказ № 56 от «29» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

РАЗРАБОТАЛИ:
старший воспитатель Михайлова Н.П.
инструктор физкультуры Озерова Т.Г.

г. Вышний Волочек, 2019 г.

1.	Целевой раздел	стр. 3
1.1.	Пояснительная записка	стр. 3
1.2.	Цели и задачи Программы	стр. 3
1.3.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	стр. 5
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности физического развития дошкольников.	стр. 5
1.5.	Планируемые результаты физического развития.	стр. 14
1.6.	Диагностика освоения детьми образовательной программы дошкольного образования.	стр. 20
2.	Содержательный раздел	стр. 21
2.1.	Описание образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с направлениями развития ребенка.	стр. 21
2.1.1.	Образовательная область «Физическое развитие».	стр. 21
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	стр. 21
2.2.1.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	стр. 23
2.2.2.	Формы организации коррекционной работы в совместной деятельности.	стр. 24
2.2.3.	Модель организации коррекционной работы	стр. 25
2.3.	Вариативная часть (часть, формируемая участниками образовательных отношений)	стр. 25
3.	Организационный раздел.	стр. 28
3.1.	Описание материально – технического обеспечения Программы.	стр. 28
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	стр. 31
3.3.	Организация образовательной деятельности.	стр. 33
3.4.	Примерное комплексно-тематическое планирование совместной деятельности с детьми по физическому развитию.	стр. 36
3.5.	Организация работы в летний оздоровительный период.	стр. 36
3.6.	Особенности традиционных событий, развлечений, праздников, мероприятий по области физического развития.	стр. 39
4.	Приложение	стр. 41

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей *дошкольного возраста* (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО);
- Основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 27» (далее ООП МБДОУ «Детский сад № 27»);
- Уставом МБДОУ «Детский сад № 27»;
- СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

1.2. Цели и задачи Программы

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста обеспечивает физическое развитие детей от 2 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Целью Программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного возраста, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, повышение работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (*особенно – мышц-разгибателей*), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (*тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность*).

Образовательные задачи:

- формировать двигательные умения и навыки детей, развивать их психофизические качества и двигательные способности, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формировать культурно – гигиенические навыки и потребности в здоровом образе жизни; формировать культуру чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Способствовать созданию благоприятных условий для:
- воспитания волевых качеств личности (*смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.*)
- формирование положительных черт характера (*организованность, скромность и др.*)
- формирование нравственных основ личности (*чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.*).

Рабочая программа построена на основе возрастного, личностно-ориентированного и деятельностного подходов, а также учитывает принципы, описанные в основной образовательной программе МБДОУ «Детский сад № 27», разработанной на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» под ред.

При разработке рабочей программы использовалась парциальная программа по физическому развитию дошкольников Т.Э.Токаевой «Будь здоров, дошкольник» М.: ТЦ Сфера, 2017 г. и технология физического развития детей 1-3 лет Т.Э.Токаевой М.: ТЦ Сфера, 2018 г.

1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Настоящая Программа рассчитана на один год, который рассчитывается с 2 сентября 2019 г. по 29 августа 2020 г.

Непрерывная образовательная деятельность проводится в течение года, с **сентября по май месяц.**

Количество НОД в неделю:

- в первой младшей группе – 2 (в физкультурном зале)
- во второй младшей и в средней – 3 (в физкультурном зале)
- в старшей и подготовительной группе – 3 (2 в физкультурном зале и одно на свежем воздухе).

В месяц – **12 НОД**; в год – **96 НОД**; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Также в МБДОУ «Детский сад № 27» организуется НОД в летний оздоровительный период: июнь-август.

1.4. Возрастные особенности физического развития дошкольников.

Возрастные особенности детей раннего возраста (2-3 года)

Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает

руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т.д.

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 года).

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет).

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

Данный возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических

нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы

Возрастные особенности развития детей подготовительной группы (6-8 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка и описаны в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования.

На основе данных целевых ориентиров в рабочей программе сформированы предполагаемые результаты её освоения детьми.

Предполагаемые результаты произведены в соответствии с направлением развития и образования детей (образовательной областью «Физическое развитие») и представлены в таблицах.

1 младшая группа (2-3 года)

Направления физического развития	Показатели развития ребенка
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	У ребенка сформированы понятия о значении разных органов нормальной жизнедеятельности человека: Глаза-смотреть, уши-слышать, нос-нюхать, язык-пробовать (определять на вкус), руки-брать, держать, трогать; ноги-стоять, прыгать, бегать, ходить; голова- думать, запоминать.
Физическая культура	Ребенок умеет ходить, и бегать, не наталкиваясь на других, согласованными, свободными движениями рук и ног. Умеет зрительно ориентироваться, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега, в соответствии с указанием взрослого. Умеет ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Прыгает на двух ногах, с продвижением вперед, в длину, с места, отталкиваясь двумя ногами.

2 младшая группа (3-4 года)

Направления физического развития	Показатели развития ребенка
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ребенок приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых), владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания. Ребенок различает и называет органы чувств, имеет представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Ребенок имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни
Физическая культура	Ребенок владеет соответствующими возрасту основными движениями, сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Ребенок проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ребенок умеет ходить прямо не шаркая ногами, не опуская головы сохраняя перекрёстную координацию движения

	рук и ног. Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Ребенок энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места. Ребенок реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. Выполняет правила в подвижных играх.
--	--

Средняя группа (4-5 лет)

Направления физического развития	Показатели развития ребенка
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Дети знают: части тела и органы чувств человека о их значении для жизни и здоровья человека; о соблюдении режима дня, режима питания; о пользе для человека овощей, фруктов; о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движения, закаливания, дети знакомы с понятиями «здоровье» и «болезнь».
Физическая культура	У детей сформирована правильная осанка. Дети умеют: ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; ползать, пролезать, подлезать, перелезть с одного гимнастического пролета стенки на другой; энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках; принимать правильное исходное положение при метании; бросать и ловить мяч кистям рук (не прижимая его к груди), ходить на лыжах; соблюдать дистанцию во время движения; выполнять ведущую роль в подвижной игре; выполнять действия по сигналу.

Старшая группа (5-6 лет)

Направления физического развития	Показатели развития ребенка
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Называет названия органов чувств, отдельных внутренних органов: сердце, лёгкие, желудок, объясняет их значимость для работы организма. Знает, что полезно а, что вредно для здоровья. Соблюдает элементарные правила гигиены. Сформирована потребность в здоровом образе жизни.
Физическая культура	Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполняет чётко, ритмично, в заданном темпе, понимает их оздоровительное значение. Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Умеет прыгать в длину, в высоту, с разбега, правильно приземляться. Может прыгать на мягкое покрытие, прыгать через короткую и длинную скакалку.

	Умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель. Умеет бросать мяч вверх, о землю, ловить его одной рукой, отбивать на месте, в ходьбе. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом, поднимаясь на склон, спускаться с горы. Самостоятельно сохраняет равновесие на коньках, катается по прямой, отталкиваясь поочерёдно, тормозит. Умеет кататься на двухколёсном велосипеде, самокате. Развиты физические качества: быстрота, гибкость, выносливость, сила, координация. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Знает элементарные правила игры. Играет в шашки, шахматы. Решает несложные задачи. Самостоятельно организует знакомые подвижные игры, придумывает с помощью взрослого игры на заданные сюжеты. В играх, соревнованиях проявляет настойчивость, оказывает взаимопомощь.
--	--

Подготовительная группа (6-8 лет)

Направления физического развития	Показатели развития ребенка
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Ребенок имеет представление о рациональном питании (объемом пищи, последовательность ее приема, разнообразии в питании). Знает о значении двигательной активности в жизни человека; умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления здоровья. Сформировано представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.
Физическая культура	Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Умеет сохранять правильную осанку, соблюдает заданный темп в ходьбе и беге. Ребенок выполняет технику основных движений, добиваясь легкости, выразительности их выполнения. Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добивается активного движения кисти руки при броске. Быстро перестраивается на месте и во время движения равняется в колонне, шеренге, кругу выполняет упражнения ритмично в указанном темпе.

	Развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Ребенок самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы. Организует собственные игры, ориентируется в пространстве, проявляет выдержку, настойчивость, решительность и смелость. Подвижные игры Ребенок использует разнообразные игры (с элементами соревнования) способствующие развитию координации движений, развитию психофизических качеств, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей . Развит интерес к спортивным играм и упражнениям (городки бадминтон, баскетбол , настольный теннис. хоккей, футбол).
--	---

1.6. Диагностика освоения детьми образовательной программы дошкольного образования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдения за активностью детей в самостоятельной и совместной деятельности детей.

Инструментарий педагогической диагностики - карты детского индивидуального развития, позволяющие фиксировать динамику и перспективы развития как каждого ребенка, так и группы в целом в ходе освоения образовательной области физическое развитие.

Диагностические карты детского развития разработаны в соответствии с программой МБДОУ «Детский сад № 27».

Образовательная область	Метод/методика	Периодичность	Ответственный
Физическое развитие	Тестовые упражнения, наблюдение, беседа, анализ диагностических карт	2 раза в год сентябрь, май	Воспитатели, инструктор физической культуры

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с направлениями развития ребенка.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

В физическом развитии детей, равно как и при реализации других образовательных областей, главной задачей при реализации Программы является сохранение и укрепление здоровья детей.

1 младшая группа (2-3 года)
<u>Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:</u>
1. содействовать полноценному физическому развитию: – поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности и обогащать двигательный опыт детей; – обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня: создавать условия для активного движения в группе и на участке; – создавать условия для игр с мячом; – обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку;
2. обеспечивать безопасность жизнедеятельности: – строго соблюдать санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей; – обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон; – строго выдерживать необходимую длительность пребывания детей на свежем воздухе; – соблюдать режим проветривания;
3. укреплять здоровье детей: – создавать в детском саду атмосферу психологического комфорта, успешной адаптации ребёнка к детскому саду; – создавать условия для закаливания организма детей: одевать по погоде, использовать спортивную форму и обувь для проведения физкультурных занятий, облегчённую одежду в помещении детского сада при соблюдении температурного режима; – закаливать детей, используя факторы внешней среды в определённой последовательности по степени воздействия: воздух, вода, солнце; – проводить индивидуальные укрепляющие мероприятия и профилактику заболеваний силами медперсонала.

Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию, способствуя становлению деятельности путём развития основных видов движений:

1. привлекать детей к упражнениям в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, ползании, подлезании, а также катании, бросании, метании;
2. побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц.

Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию, способствуя становлению сознания:

1. формировать основы культуры здоровья;
2. прививать простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания:
 - терпеливо и постепенно учить детей правильно мыть и вытирать руки, пользоваться туалетом, одеваться и раздеваться;
 - на личном примере приучать детей к опрятному внешнему виду и нормам поведения;
3. приучать детей отличать предметы индивидуального пользования (расчёска, зубная щётка, стаканчик для полоскания рта и т.п.).

2 младшая группа (3-4 года)

охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

1. содействовать полноценному физическому развитию:
 - поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности;
 - укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;
 - обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня: создавать условия для активного движения в группе, на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку;
 - создавать условия для игр с мячом;
 - обогащать двигательный опыт детей;
 - обеспечивать безопасность жизнедеятельности, строго соблюдая санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей;
2. укреплять здоровье детей:
 - предупреждать детские заболевания, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка;
 - укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода);
 - обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе;
 - расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, создавать условия для повышения её качества.

содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость).

содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания путём формирования основ культуры здоровья:

1. совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения;
2. начать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукт питания, сон, прогулки, движение, гигиена);

3. формировать начальные представления о правилах безопасного поведения; воспитывать осторожность поведения в быту, на природе, на улице.

содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:

1. формировать основы культуры здоровья;
2. формировать ответственное отношение ребёнка к своему здоровью и здоровью окружающих.

Средняя группа (4-5 лет)

охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

1. содействовать полноценному физическому развитию:
 - продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;
 - обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений;
 - начать знакомить детей с элементами спортивных игр;
 - обогащать репертуар подвижных игр, в которые играют дети;
 - создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств. Совершенствовать умение держать равновесие;
 - совершенствовать выполнение основных движений;
 - обеспечивать безопасность жизнедеятельности, строго соблюдая санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей;
2. укреплять здоровье детей:
 - создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности;
 - предупреждать детские заболевания, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка;
 - укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки, и следить за её поддержанием во время разных видов деятельности;
 - предупреждать нарушения зрения;
 - укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода);
 - оберегать нервную систему ребёнка от стрессов и перегрузок;
 - обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.

содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности путём поощрения двигательной активности ребёнка и создания условий для её развития через развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня.

содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания путём формирования основ культуры здоровья:

1. совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения:
 - закреплять навыки культурного поведения за столом;
 - закреплять умение правильно пользоваться предметами личной гигиены (полотенце, расчёска, носовой платок, одежда);
 - закреплять умение правильно выполнять основные культурно-гигиенические ритуалы: подготовки к еде, подготовки ко сну;
2. обращать внимание детей на чистоту того, что употребляется в пищу; на чистоту

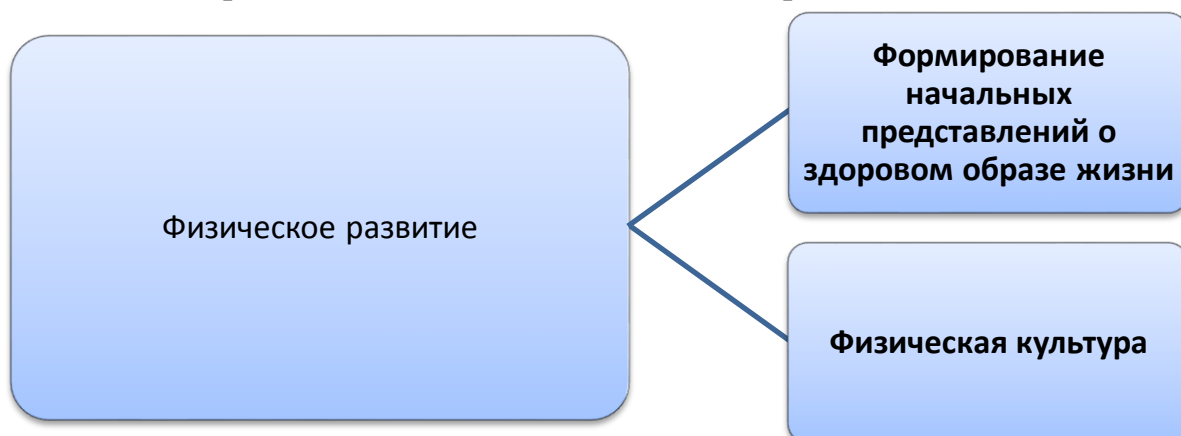
помещений, предметов, одежды; 3. продолжать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена); 4. расширять начальные представления о правилах безопасного поведения; закреплять осторожность поведения в быту, на природе, на улице. <u>содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности</u> путём формирования основ культуры здоровья: 1. закреплять ответственное отношение к здоровью своему и окружающих; 2. давать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; знакомить с несколькими видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями.
Старшая и подготовительная группы (5-6 лет) и (6-8 лет) <u>охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:</u> 1. содействовать полноценному физическому развитию: – создавать условия для совершенствования основных физических качеств; – продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; – обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений; – обучать детей технике выполнения основных движений; 2. обеспечивать безопасность жизнедеятельности; 3. укреплять здоровье детей: – широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия; – следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности; – укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); – избегать перегрузки организованными занятиями; – обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе; – формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте; – развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания. <u>содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</u> 1. поощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня; 2. обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им. Совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх; 3. дать представление о совместной распределённой деятельности в команде. Учить детей действовать в команде. <u>содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</u> 1. формировать основы культуры здоровья: - рассказывать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма; - знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий; - закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь);

- расширять знания о правилах безопасного поведения на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- формировать осознанное выполнение требований безопасности; поддерживать проявления осторожности и осмотрительности.

содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности, приобщая детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.

Конкретное содержание образовательной области физическое развитие описано ООП МБДОУ «Детский сад № 27».

2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»



2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Направлени я	Совместная деятельность		Самостоятельная деятельность
	Индивидуальная групповая	В ходе режимных моментов	
Формирова ние начальных представлен ий о здоровом образе жизни	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Групповые Подгрупповые
Физическая культура	Игровая беседа с элементами движений. Интегративная деятельность Утренняя гимнастика	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика	Двигательная активность в течение дня. Утренняя гимнастика.

	Совместная деятельность взрослого и ребенка тематического характера. Игра. Контрольно-диагностическая деятельность. Физкультурное занятие. Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания. Проектная деятельность. Подвижные и малоподвижные игры.	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера. Контрольно-диагностическая деятельность. Индивидуальная работа по закреплению основных видов движений. Физ.минутки. Просмотр мультфильмов о здоровье. Релаксационные паузы. Гимнастика после сна. Пальчиковая гимнастика. Самомассаж. Дыхательная гимнастика. Ходьба по ортопедическим дорожкам.	Самостоятельное проведение спортивных игр и упражнений. Проведение подвижных игр на прогулке. Использование уголка здоровья.
--	---	--	---

2.2.1. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Дата	Мероприятие	Ответственный
Родительские собрания		
Октябрь	«Физическая готовность ребенка к школе».	Инструктор по физической культуре
Анкетирование родителей		
Октябрь, май.	Мониторинг эффективности образовательной деятельности в ДОУ	Старший воспитатель
Октябрь, май.	Анкета «Физкультура в моей семье»	Инструктор по физической культуре воспитатели.
Консультации, буклеты, брошюры, папки- передвижки		
Сентябрь	«Что я должен уметь в этом возрасте».	Инструктор по физической культуре
Октябрь	«Как выбрать вид спорта».	
Ноябрь	Видеосюжет-консультация.Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни «Ростки здоровья».	Инструктор по физической культуре
Декабрь	Поиграй со мною, мама.	Инструктор по физической культуре
Январь	Профилактика нарушения осанки.	
Февраль	Внимание, плоскостопие!!!	Инструктор по физической культуре
Март	Осторожно, компьютер!	Инструктор по физической культуре
Апрель	Индивидуальные консультации по текущим вопросам и просьбам родителей.	Инструктор по физической культуре
Май	«Закаливание. Солнце, воздух и вода».	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Организация совместных мероприятий, праздников		
Март	Семейный фитнес	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Школа веселого мяча.	
Декабрь	«Ярмарка подвижных игр».	
Январь	«День дублера».	
Февраль	Турнир рыцарей.	
Апрель	«Мама, папа, я- спортивная семья!»	
Мастер-классы		
Январь	На зарядку всей семьей.	Инструктор по физической культуре
Март	Саморасслабление.	
Вовлечение родителей в проектную деятельность		
Январь	Интервьюирование «О здоровье всерьез».	Инструктор по физической культуре, воспитатели.

2.2.2. Формы организации индивидуальной работы с детьми

№	Формы
1	Артикуляционная гимнастика;
2	Упражнения над развитием мелкой моторики;
3	Подвижные игры на развитие общей моторики, координацию речи и движений (в рамках лексической темы);
4	Дыхательная гимнастика на развитие речевого и физиологического дыхания;
5	Упражнения на релаксацию;
6	Логоритмические упражнения на координацию речи и движения;
7	Упражнения для формирования правильной осанки;
8	Упражнения на формирование правильного свода стопы;
9	Самомассаж;
10	Гимнастика с речевым сопровождением.
11	Ритмопластика

2.2.3. Модель организации коррекционной работы

1	Артикуляционная гимнастика	Все группы (3-5 мин)
2	Пальчиковая гимнастика	Все группы (3-5 мин)
3	Гимнастика для глаз	Все группы (2-3 мин)
4	Упражнения на формирование правильной осанки	Все группы (3-4 мин)
5	Упражнения на формирование правильного свода стопы	Все группы (3-5 мин)
6	Упражнения для развития мелкой моторики	Все группы (2-3 мин.)
7	Подвижные игры на развитие общей моторики, движений	Все группы (4-5 мин.)
8	Дыхательная гимнастика	Все группы (2-3 мин.)
9	Релаксация	Все группы (3-5 мин.)
10	Самомассаж	Все группы (2-3 мин.)

2.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная часть)

Технология физического развития детей 1-3 лет Токаевой Т.Э.

Программа физического развития детей 3-7 лет Токаевой Т.Э.

«Будь здоров, дошкольник»

Приоритетная образовательная область «Физическое развитие»

В Программе дается технология овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье, и физической культуре. Физическое развитие ребенка осуществляется посредством физкультурно-оздоровительной деятельности и формирования системы отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью и физической культуре как общечеловеческим ценностям. Определены уровни физического развития и освоения культуры здоровья на каждом возрастном этапе.

Цель программы: приобщение развивающейся личности ребенка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

Задачи:

- Содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, своём здоровье и физической культуре;
- Обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровья как главной ценности жизни;
- Содействовать развитию субъективного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности детей 3-7 лет.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Сформированные представления ребенка о себе, своём здоровье и физической культуре.
3. Освоены культурно-гигиенические навыки, самообслуживание, культура приема пищи.
4. Сформированы двигательные умения, навыки и способности.
5. Освоена культура отдыха и социальная безопасность.
6. Ребенок проявляет интерес и активность к физическим упражнениям.

Содержание программы разбито по разделам:

1. Представления о себе, своем здоровье и физической культуре. В данном разделе представлены темы для изучения: Я человек; Я открываю мир движений; Я осваиваю гигиену и этикет; Я учусь правильно организовывать свою жизнь; Я учусь охранять свою жизнь и здоровье.

2. Навыки здоровья и физической культуры, раздел включает следующие темы: Культурно-гигиенические навыки, Двигательные умения, навыки и способности, Культура отдыха и социальной безопасности.

3. Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре. В данном разделе акцент сделан на овладение детьми способами ЗОЖ, формирование социальной позиции в физкультурно-оздоровительной деятельности, проявление интереса к физкультурным занятиям.

В системе физкультурно-оздоровительной работы в вариативной части используются **формы:**

- физкультура на улице; (приложение №1)
- утренняя гимнастика; (приложение №2)
- валеологические занятия; (приложение № 3)
- физкультурные досуги, праздники. (приложение №4)

Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений, использование средств наглядности, исправление ошибок, игровые упражнения, индивидуальная страховка и помощь, оценка (самооценка) двигательных действий.

Для решения задач в образовательном процессе используются **образовательные технологии:**

- личностно-ориентированная технология;
- здоровьесберегающие;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технологию проектной деятельности.

Программный материал распределен с учетом изучения на трех занятиях по физкультуре (два в зале, одно на воздухе) в неделю (в раннем возрасте двух) , одно занятие в месяц по воспитанию культуры здоровья как часть раздела по ознакомлению с окружающим. Досуги проводят 1 раза в месяц длительностью 10 мин. с первой младшей группы, 15 мин во второй младшей группе, 20 мин в средней группе, 25 мин в старшей и 30 мин. в подготовительной. В течение года 2 раза проводятся физкультурные праздники. В праздниках участвуют одна или несколько групп. В ДОО всегда отмечаются общенародные праздники: 1 Мая, 9 Мая, 8 Марта, а также Новый год и выпуск детей в школу. В программу каждого праздника включаются физические упражнения.

Для активизирования и обогащения воспитательных умений родителей были определены основные направления:

- проведение бесед и консультаций по вопросам здоровье сбережения;
- привлечение родителей к участию в совместной деятельности (игровые встречи, открытые занятия, развлечения, праздники);
- осуществление тесного сотрудничества родителей и педагогов в проектной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию программы физического развития. В ДОО имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей в течение дня, а также для их расслабления и отдыха. Спортивный зал оборудован в соответствии с требованиями к предметно-развивающей среде, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, пособия.

В ДОО имеются спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием: лесенка для лазания, баскетбольные щиты, дуги для подлезания и другое.

В группах оформлены уголки физического развития, основное содержание которых: физкультурное оборудование (детские кегли, массажные ежики, мячи, скакалки, обручи и многое другое), пособия для проведения дыхательной гимнастики, картотеки упражнений для проведения утренней гимнастики, атрибуты, маски для подвижных игр.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально – технического обеспечения Программы.

№п /п	Вид помещения социально-бытового и иного назначения	Наименование оборудования	Колич ество шт.
		Пианино	1
		Музыкальный центр	1
		Гимнастическая скамейка	3
		Доска для ходьбы без зацепов	2
		Доска для ходьбы с зацепами	2
		Шведская стенка	1
		Лесенка для лазанья с зацепами	2
		Мяч большой	30
		Мяч средний	32
		Мяч малый	20
		Мяч-фитобол	10
		Палка гимнастическая	24
		Корзина баскетбольная	2
		Обруч пластмассовый	27
		Коврик для ОРУ на полу	28
		Бревно мягкое для перелезания	2
		Набор кеглей (6 шт)	2
		Скакалка	25
		Канат	2
		Верёвка-косичка	27
		Шнур текстильный	2
		Дуга для подлезания	13
		Кубики для ОРУ	30
		Спортивный комплекс «Кузнечик»	1
		Батут детский	1
		Мат гимнастический	1
		Сухой бассейн с набором шариков	1
		Модуль физкультурный мягкий «Два кольца»	1
		Спортивный комплекс «Юниор»	1
		Мяч набивной, большой	6
		Мяч набивной, малый	34
		Лента на кольцо	32
		Флажки	60
		Мешочки с песком для метания	70
		Ориентиры круглые, плоские	11
		Мяч массажный малый	19
		Валик массажный	10
		Ролик массажный, деревянный, напольный	2
		Ролик массажный, пластиковый, напольный	6
		Коврик массажный	16
		Дорожка массажная	1
		Кольцо массажное	12

2		Мяч массажный большой	6
		Мяч массажный средний	7
		Набор для игры в хоккей	2
		Лыжи детские	6
		Палки лыжные детские	6
	Спортивная площадка	Лестница для лазанья	2
		Яма для прыжков	1
		Дуги для подлезания	10
		Щит с баскетбольной корзиной	2
		Турник	1
		Рукоход	1
		Лесенка для лазания и перелезания	5

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Образовательная область	Название методических пособий
Физическое развитие	<i>Соловьёва Е.В., Гризик Т.И., Доронова Т.Н., Якобсон С.Г., Е.А.Екжанова</i> Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. - М: Просвещение, 2016 г <i>Т.Э.Токаева</i> Будь здоров, дошкольник Программа физического развития детей 3-7 лет. М: ТЦ Сфера, 2016 г. <i>Т.Э.Токаева, Л.М.Бояришинова, Л.Ф.Троегубова</i> Технология физического развития детей 1-3 лет. – М.ТЦ Сфера, 2018 г. <i>Т.Э.Токаева</i> Технология физического развития детей 3-4 лет М.: ООО «ТЦ Сфера», 2016. <i>Т.Э.Токаева</i> Технология физического развития детей 4-5 лет М.: ООО «ТЦ Сфера», 2017. <i>Т.Э.Токаева, Л.Б.Кустова</i> Технология физического развития детей 5-6 лет М.: ООО «ТЦ Сфера», 2017. <i>Т.Э.Токаева</i> Технология физического развития детей 6-7 лет М.: ООО «ТЦ Сфера», 2018. <i>М.М.Борисова</i> Тематические подвижные игры для дошкольников М.: Обруч, 2015.

3.3.Организация образовательной деятельности

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка.

Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре на 2019-2020 учебный год.

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
9.00-9.30 -проветривание. Подготовка к НОД. 9.30- 10.30 - проведение НОД по физкультуре. 9.30-9.50 - средняя группа 10.00-10.30 – подготовительная группа 10.30 -12.30 -индивидуальная работа с детьми (в том числе на прогулке). 13.40-14.00 -Методическая работа. 14.00-15.00 - взаимодействие с воспитателями 15.30-15.40 - первая младшая группа (1 п) 15.40-15.50 - первая младшая группа (2 п) 15.50-16.00 - уборка инвентаря	8.00-8.30 - проведение утренней гимнастики. 9.00-9.25 -проветривание. Подготовка к НОД. 9.25- 10.05 - проведение НОД по физическому развитию. 9.25-9.40 – вторая младшая группа 9.40-10.05 – старшая группа 10.05-12.00 -методическая работа	8.00-8.30 - проведение утренней гимнастики. 8.30-9.00 -проветривание. Подготовка к НОД. 9.00- 9.50 - проведение НОД по физическому развитию. 9.00-9.15 – вторая младшая группа 9.30-9.50 – средняя группа 9.50-10.30 - индивидуальная работа с детьми. 10.30-14.00 - Методическая работа. 14.00-15.30 - педагогическая работа по взаимодействию с педагогами. 15.30-15.40 - первая младшая группа (1 п) 15.40-15.50 - первая младшая группа (2 п) 15.50-16.00 -уборка инвентаря	9.00-9.30 -проветривание. Подготовка к НОД 9.30- 10.30 - проведение НОД по физическому развитию. 9.30-9.50 – средняя группа 10.00-10.30 – подготовительная группа 10.30-12.30 - индивидуальная работа с детьми (в том числе на прогулке) 12.30-13.30 - взаимодействие с воспитателями 13.30-15.00 – методическая работа 15.00-15.30 подготовка к физкультурному развлечению 15.30-16.00 -физкультурное развлечение	8.00-8.30 - проведение утренней гимнастики. 8.40-9.00 -проветривание. Подготовка к НОД. 9.00- 9.55 - проведение НОД по физическому развитию. 9.00-9.15 – вторая младшая группа 9.30-9.55 – старшая группа 9.55-12.00 - индивидуальная работа с детьми (в том числе на прогулке)

Общее время- 30 часов в неделю.

Организация образовательной деятельности физическое развитие.

Возраст детей	Регламентируемая деятельность (НОД)	Нерегламентированная деятельность, час	
		совместная деятельность	самостоятельная деятельность
2-3 года	2 по 10 мин.	7—7,5	3—4
3- 4 года	3 по 15 мин.	7—7,5	3—4
4- 5 лет	3 по 20 мин.	7—7,5	3—3,5
5- 6 лет	3 по 25 мин.	7—7,5	3—3,5
6- 7 лет	3 по 30 мин.	7—7,5	3—3,5

Учебный план образовательной деятельности по физической культуре

Непрерывная образовательная деятельность				
Образовательная область	Приоритетный вид детской деятельности		Количество	
			В неделю	В месяц
Физическое развитие	Двигательная активность	Первая младшая группа	2	8
		Вторая младшая группа	3	12
		Средняя группа	3	12
		Старшая группа	3	12
		Подготовительная группа	3	12

Расписание НОД на неделю по физическому развитию

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Первая младшая группа	15.30-15.40		15.30-15.40		
Вторая младшая группа		9.25-9.40	9.00-9.15		9.00-9.15
Средняя группа	9.30-9.50		9.30-9.50	9.30-9.50	
Старшая группа		9.30-9.55	11.45-12.10 на прогулке		9.30-9.55
Подготовительная группа	10.20-10.50		12.00-12.30 на прогулке	10.20-10.50	

3.4. Примерное комплексно тематическое планирование совместной деятельности с детьми по физическому развитию.

Смотреть приложение №5

3.5. Организация работы в летний оздоровительный период.

Летний оздоровительный период – 01.06.2020 г – 31.08.2020 г;

В летний оздоровительный период проводится образовательная деятельность только художественно – эстетического и физкультурно-оздоровительного направлений (музыка, физкультура).

Оздоровительная работа с детьми в летний период

	Название мероприятий	Ответственный	Сроки
1	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе: • утренний прием, • оздоровительный бег, • утренняя зарядка, • ритмопластика, • физкультурные занятия, • досуги, развлечения.	Инструктор физкультуры, Воспитатели групп	В течение ЛОП
2	Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе за счет разнообразия атрибутов выносного материала, нетрадиционного физкультурного оборудования.	Инструктор физкультуры, Воспитатели групп	В течение ЛОП
3	Осуществление различных видов закаливания / воздушные, водные, солнечные ванны – по погоде; босохождение по песку, по траве – при температуре воздуха выше 23 *, контрастное обливание ног/.	Инструктор физкультуры, Воспитатели групп	В течение ЛОП
4	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движения на прогулке.	Инструктор физкультуры, Воспитатели групп	В течение ЛОП
5	Включение в меню овощей, соков, фруктов.	Завхоз	В течение ЛОП
6	Проведение антропометрических измерений	Фельдшер	В течение ЛОП

Примерное тематическое планирование на летний оздоровительный период.

Сроки	Содержание	Мероприятие
02.06.-08.06.	Планета Детства	День Защиты детей
09.06. – 16.06.	Россия – Родина моя	Праздник Русской березки
17.06. – 22.06.	Правила дорожного движения	Путешествие Лунтика
23.06. – 29.06.	Мама, папа, я – здоровая семья	Праздник семьи
30.06. – 06.07.	Наши любимые сказки	Проект «Любимые сказки»

07.07. – 13.07.	Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья!	Подвижные игры на воздухе
14.07. – 03.08.	Творческие каникулы	
04.08.– 10.08.	Наши руки не знают скуки	Конкурс творческих поделок и рисунков
11.08.– 17.08.	Чтобы мир был безопасным	Игра «Мир безопасности»
18.08. – 24.08.	Туристическая неделя	Туристический поход
25.08. – 31.08.	До свиданья, лето!!!	Праздник «До свиданья лето!»

Организация работы в летний оздоровительный период

№	Содержание деятельности	Сроки выполнения	Ответственные
1	Физкультурная и музыкальная деятельность	1 раз в день Согласно циклограмме	муз. руководитель инструктор физкультуры
2	Развлечения во всех возрастных группах	1 раз в неделю	муз. руководитель инструктор физкультуры воспитатели.
3	Работа с детьми по ОБЖ и ПДД и предупреждению травматизма	В течении ЛОП	муз. руководитель инструктор физкультуры воспитатели.
4	Музыкальные и физкультурные развлечения	В течении ЛОП	муз. руководитель инструктор физкультуры
5	Игровая деятельность	Ежедневно	воспитатели
6	Экскурсии, целевые прогулки	В течении ЛОП	-воспитатели, -ст. воспитатель
7	Организация детских зон по интересам	В течении ЛОП	воспитатели
8	Организация совместной деятельности детей по ручному труду, ИЗО- деятельности и т.п.	В течении ЛОП	- воспитатели
9	Создание условий для самостоятельной деятельности детей.	В течении ЛОП	воспитатели
10	Закрепление в беседах, играх, совместной деятельности правил культурного поведения и соблюдения личной гигиены.	В течении ЛОП	инструктор физкультуры- воспитатели.
11	Организация утренней гимнастики на свежем воздухе.	В течении ЛОП	инструктор физкультуры

3.6 Особенности традиционных событий, развлечений, праздников, мероприятий по области физическое развитие в ДОО

Время проведения	Мероприятие	Группы
Сентябрь	Развлечение «Моя любимая игрушка»	Младшие, средние.
	Развлечение «Мой любимый детский сад»	Старшие.
Октябрь	Развлечение «В гостях у ежика»	Младшие, средние.
	Развлечение «В осеннем лесу».	Старшие.
Ноябрь	Развлечение «Веселый зоопарк»	Младшие, средние.
	Развлечение «Мой город-Новосибирск».	Старшие.
Декабрь	Развлечение «Зимние забавы».	Младшие, средние.
	Развлечение «Зимние забавы».	Старшие.
Январь	«Добрый доктор Айболит»	Младшие, средние.
	Развлечение «Малая Олимпиада».	Старшие.
Февраль	Развлечение «Самые сильные. Самые смелые»	Младшие.
	Развлечение «Остров сокровищ»	Средние.
	Праздник, посвященный дню защитника отечества.	Старшие.
Март	Развлечение «По лужайкам вместе с зайкой»	Младшие, средние.
	Развлечение «К нам весна в окно стучится». «Даша-путешественница наша».	Старшие.
Апрель	Развлечение «Путешествие к звездам»	Младшие.
	Развлечение «Космическое путешествие».	Средние, старшие.
Май	«Солнышко лучистое улыбнулось мне».	Младшие.
	«Даша-путешественница наша».	Средние, старшие.
	Праздник, посвященный дню Победы над Великой Отечественной Войной.	Средние, старшие

4.Приложения

Приложение № 1

Примерное перспективное планирование физического развития детей 2-3 лет. Т.Э. Токаева

Сентябрь

Неделя	Задачи	Страница
1-2 недели	1.Формировать представления о себе, своём теле, двигательных действиях; 2. Стимулировать и активизировать действия в подвижных играх, развивая мышцы тела; 3. Побуждать ребёнка к проявлению смелости, уверенности в своих силах; 4. Учить снимать мышечное напряжение; 5. Формировать положительное самопринятие и принятие окружающих людей; 6. Способствовать возникновению радостных эмоций на занятиях.	Стр. 103
3-4 неделя	1.Формировать представления о себе, своём теле, двигательных действиях; 2. Стимулировать и активизировать действия в подвижных играх, развивая мышцы тела; 3. Побуждать ребёнка к проявлению смелости, уверенности в своих силах; 4. Учить снимать мышечное напряжение; 5. Формировать положительное самопринятие и принятие окружающих людей; 6. Способствовать возникновению радостных эмоций на занятиях.	Стр. 106

Октябрь

Неделя	Задачи	Страница
1-2 недели	1.Обогащать представления о себе, своём теле, двигательных свойствах; 2. Развивать способности ходить и бегать (в одном направлении) «стайкой»; 3. Развивать умения ползать на четвереньках с подлезанием под дугой, бросать мяч двумя руками вперёд-вдаль.	Стр. 111
3-4 неделя	1.Развивать способности ходить по дорожкам (не нарушая границ); 2. Учить ползать по гимнастической скамейке;	Стр. 114

Ноябрь

Неделя	Задачи	Страница
1-2 недели	1.Развивать умение ходить по гимнастической доске; 2. Развивать умение ходить и бегать друг за другом «стайкой» соблюдая направление.	Стр. 121
3-4 неделя	1.Учить ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; 2. Развивать умение перешагивать через предметы во время ходьбы; 3. Развивать умение ходить и бегать «стайкой» не наталкиваясь друг на друга.	Стр. 125

Декабрь

Неделя	Задачи	Страница
1-2 недели	Учить бросать мягкие мячики правой и левой рукой; Продолжать учить ходьбе по гимнастической доске с сохранением равновесия; Развивать умение ходить между предметами	Стр. 131
3-4 неделя	Учить лазать по лесенке-стремянке; Развивать умение катать мяч друг другу; Закреплять умение ходить по гимнастической доске с сохранением равновесия.	Стр. 135

Январь

Неделя	Задачи	Страница
3-4 недели	Учить прыгивать с небольшой высоты, приземляясь на обе ноги. Развивать умение бросать мягкие мячики правой и левой рукой вперёд-вдаль.	Стр. 141

Февраль

Неделя	Задачи	Страница
1-2 недели	Учить ползать на четвереньках по гимнастической доске; Развивать умение прыгивать с небольшой высоты приземляясь на обе ноги; Упражнять в подлезании под дугу.	Стр. 148
3-4 неделя	Учить ходить с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу; Развивать умение ползать на четвереньках по гимнастической доске; Упражнять в прокатывании мяча в ворота	Стр. 152

Март

Неделя	Задачи	Страница
1-2 недели	Учить бросать мяч вперёд двумя руками; Упражнять в лазанье по лесенке-стремянке; Учить ходьбе между кубиками, ограничивающими поверхность.	Стр. 158
3-4 неделя	Учить подлезанию по верёвку; Развивать умение бросать мяч вперёд двумя руками; Развивать умение лазать по лесенке-стремянке.	Стр. 162

Апрель

Неделя	Задачи	Страница
1-2 недели	Учить подлезать в обруч; упражнять в умении перешагивать через гимнастическую палку, приподнятую над полом на 10 см.; Закреплять умение в ходьбе и беге «стайкой» в одном направлении.	Стр. 169
3-4 неделя	Учить детей подпрыгивать, пытаясь достать подвешенную игрушку; развивать умение подлезать в обруч; Упражнять в перешагивании через гимнастическую палку, приподнятую над полом на 10 см.	Стр. 172

Май

Неделя	Задачи	Страница
3-4 недели	Учить подлезанию под натянутую верёвку; Развивать умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами, пытаясь достать подвешенную игрушку; Развивать умение подлезать в обруч.	Стр. 179

Примерное перспективное планирование физического развития детей 3-4 лет. Т.Э. Токаева

Сентябрь

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Содействовать охране и укреплению здоровья детей; 2.Формировать представление о собственном теле, сравнивая его с телом животного; 3. Закреплять навыки ходьбы и бега «стайкой за воспитателем»; 4. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; 5. Закреплять умение прокатывать мяч по прямой; 5. Побуждать проявлять желание повторять движения персонажа, играть с ним. 6. Побуждать проявлять желание повторять движения персонажа, играть с ним.	Стр. 41
2 неделя	1.Способствовать формированию правильной осанки; 2. Уточнять знания строения человека; 3.Формировать навыки ходьбы и бега «стайкой» за воспитателем. 4.Упражнять в прокатывании мяча двумя руками в воротца; 5. Закреплять навык подлезания под шнур. 6. Побуждать двигательной активности, ощущать удовольствия от движения.	Стр. 45
3 неделя	1.Развивать координацию двигательного и зрительного анализаторов; 2. Уточнять знания о внешнем виде медведя, сравнивая его строение со строением человека; 3.Упражнять в умении ходить и бегать врассыпную по сигналу воспитателя; 4. Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; 5.Продолжать закреплять навык подлезания под шнур, добиваясь прогибания спины. 6. Побуждать проявлять интерес к двигательным действиям сверстников.	Стр.50
4 неделя	1.Обеспечить укрепление мышц туловища и конечностей. 2.закреплять представления детей о собаке, ее внешнем виде, строении и повадках; 3.Закреплять умение ходить и бегать врассыпную по сигналу воспитателя, отталкиваться двумя ногами в прыжках с продвижением вперед; 4. Упражнять в метании вдаль правой (левой) рукой удобным способом, пролезании в обруч головой вперед. 5. Побуждать к проявлению ловкости и быстроты в игровых упражнениях.	Стр. 54

Октябрь

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Укреплять мышцы плечевого пояса и формировать навыки правильной осанки; 2. Развивать вестибулярный аппарат и носовое дыхание; 3. Упражнять в перешагивании через предметы; 4.закреплять навыки метания вдаль правой рукой.	Стр. 69
2 неделя	1.Формировать мышечный корсет, способствовать развитию правильной осанки; 2. Закреплять навык правильного носового дыхания; 3.Формировать элементарные понятия об осеннем листопаде; 4.Упражнять в прыжках на двух ногах на месте, добиваясь сильного толчка; 5.Продолжать развивать координацию движений в рамках «собственного тела».	Стр.76
3 неделя	1.Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей; 2.Тренировать быстроту реакции и зрительный анализатор; 3.Закреплять представление о строении своего тела, его частях; 4.Закреплять навыки координации движений рук и ног, продвигаясь вперед, добиваться правильной позы, сильного толчка; 5. Развивать целенаправленность в решении своих задач.	Стр. 82
4 неделя	1.Развивать крупные группы мышц; 2.Способствовать развитию носового дыхания; 3.Упражнять в ходьбе и беге в колонне между ориентирами по ограниченной площади; 4.Стимулировать умения держать голову прямо, соблюдать направление; 5.Развивать координацию движений при подлезании под шнур; 6.Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; 7.Упражнять в метании вдаль правой (левой) рукой удобным способом. 8. Способствовать развитию целенаправленности.	Стр. 89

Ноябрь

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Закрепит навык правильного носового дыхания; 2.Продолжать упражнять в беге врассыпную, занимая все пространство площадки; 3.Упражнять в быстром подлезании под веревку, не задевая ее; 4. Закреплять умение подпрыгивать вверх, обращая внимание на силу толчка и энергичное подпрыгивание; 5.Развивать быстроту, ловкость; 6. Способствовать проявлению удовольствия от правильного выполнения движения.	Стр. 109
2 неделя	1.Тренировать зрительный анализатор; 2.Формировать правильную осанку. 3. Развивать ловкость, быстроту реакций и движений, чувство равновесия; 4. Продолжать закреплять навык метания вдаль правой (левой) рукой удобным способом, добиваясь дальности полета; 5. Закреплять умение ориентироваться в близком пространстве; 5. Продолжать развивать активность и самостоятельность при выполнении движений.	Стр.116
3 неделя	1.Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей; 2.Развивать координацию движений; 3. Продолжать развивать навык прыжка на двух ногах с места; 4. Формировать навык метания мяча вдаль способом двумя руками из-за головы, добиваясь дальности полета; 5. Развивать ориентировку в пространстве; 6. Создавать положительное эмоциональное настроение.	Стр.122
4 неделя	1.Продолжать развивать координацию движений; 2. Закреплять навык правильного носового дыхания; 3. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, добиваясь равновесия; 4. Закреплять навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь энергичных толчков; 5. Способствовать эмоционально-положительному отношению к погодным условиям.	Стр. 128

Декабрь.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Закреплять навык правильного носового дыхания; 2. Укреплять мышцы ног; 3. Развивать функцию равновесия; 4. Продолжать развивать умение сохранять равновесие при движении по скользкой дорожке; 5. Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием коленей; 6. Закреплять навык кружения; 7.Вызывать интерес, желание к выполнению физических упражнений на воздухе; 8.Побуждать к результативному выполнению двигательных заданий.	Стр. 145
2 неделя	1.Укреплять мышцы плечевого пояса; 2. Продолжать развивать правильное носовое дыхание; 3. Продолжать упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей; 4. Продолжать закреплять навык кружения на месте; 5. Развивать физические качества, силу, выносливость; 6. Формировать положительное отношение ребенка к своему здоровью, физическим упражнениям.	Стр.151
3 неделя	1.Укреплять мышцы стопы; 2. Продолжать развивать координацию движений; 3. Продолжать развивать правильное носовое дыхание; 4. Формировать навыки ходьбы на лыжах, добиваться широкого шага; 5. Упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте, добиваясь энергичного отталкивания; 6. Продолжать развивать умения ориентироваться в пространстве; 7. Вызывать удовольствие от выполнения физических упражнений.	Стр. 157
4 неделя	1.Продолжать закреплять навык носового дыхания; 2. Продолжать укреплять крупные мышцы; 3. Развивать двигательную активность детей; 4. Упражнять в ходьбе парами по ограниченной площади; 5. Упражнять в беге врассыпную по всей площадке; 6. Обогащать двигательный опыт путем подъема на ледяную горку и скатывания с нее; 7. Закреплять навык метания вдаль правой (левой) рукой, добиваясь дальности броска; 8. Соблюдать осторожность при скатывании с горки.	Стр. 164

Январь.

Неделя	Задачи	Страница
3 неделя	1.Закаливать организм на свежем воздухе при выполнении циклических упражнений; 2.Продолжать закреплять навык правильного носового дыхания; 3. Закреплять навыки ходьбы на лыжах, добиваться уверенности широкого ступающего шага и выполнении поворота; 4.Закреплять умение бегать врассыпную по всей площадке, развивать ориентировку в пространстве; 5. Закреплять навык метания мяча в горизонтальную цель правой (левой) рукой, добиваясь энергичного броска; 6. Поддерживать желание двигаться, поощрять усилия при выполнении физических упражнений; 7.Развивать целенаправленность.	Стр. 195
4 неделя	1.Продолжать развивать вестибулярный аппарат при скольжении по ледяной дорожке; 2.Содействовать укреплению и закаливанию детского организма в зимнее время; 3. Формировать представление о зимних спортивных играх и забавах; 4.Упражнять в умении кататься на санках; 5. Развивать функцию равновесия при скольжении по ледяной дорожке; 6. Упражнять в построении в круг; 7.Развивать ловкость, быстроту реакции по сигналу; 8. Побуждать испытывать удовлетворения от физических упражнений и игр на свежем воздухе.	Стр. 202

Февраль.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Оздоровливать детский организм в зимний период на воздухе; 2. Развивать выносливость во время длительной ходьбы; 3.Укреплять дыхательную систему; 4. Формировать представление о родном городе; 5.Учить соблюдать определенные интервалы во время передвижения, не отставая от впередиидущего; 6. Продолжать обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь сильного толчка и дальности прыжка; 7.Закреплять навыки метания вдаль правой (левой) рукой, добиваясь энергичного броска; 8.Вызывать положительные эмоции стремление принимать участие в играх и физических упражнениях в зимнее время.	Стр.219
2 неделя	1.Развивать вестибулярный аппарат; 2.Укреплять связочно-мышечный аппарат туловища ног; 3.Формировать представление о том, что зимние постройки на участке помогают играть, весело заниматься физкультурой, укреплять здоровье; 4.Закреплять навыки скольжения по ледяной горке, сохранять равновесие; 5.Упражнять в катании см горки, умении подниматься по ступенькам, быстро	Стр.225

	вставать и уходить с ледяного ската; 6. Соблюдать правила безопасности при подъеме и скатывании с горы; 7. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям на воздухе в зимнее время.	
3 неделя	1. Развивать слуховой анализатор; 2. Закаливать организм, адаптировать его к физической нагрузке; 3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед; 4. Закреплять навык подлезания без опоры руками, добиваясь хорошего прогибания спины; 5. Формировать положительное отношение к физическим упражнениям, зимним играм.	Стр.232
4 неделя	1. Продолжать формировать навык правильного носового дыхания; 2. Развивать слуховой анализатор; 3. Закреплять навык катания на санках разными способами; 4. Продолжать упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием коленей; 5. Закреплять умение ориентироваться в пространстве; 6. Способствовать проявлению желания заниматься физической культурой, играть в подвижные игры, заботиться о своем здоровье.	Стр.238

Март.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1. Продолжать развивать слуховой и зрительный анализаторы; 2. Закреплять умение удерживать равновесие в ходьбе по ограниченной площади приставным шагом и боком; 3. Упражнять в прыжке с высоты, добиваясь спрыгивания на полусогнутые ноги, удерживания равновесия; 4. Совершенствовать навык подлезания под шнур, не касаясь руками пола и правильно группируясь; 5. Побуждать проявлять положительное отношение к двигательной активности, развивать интерес к языку движений; 6. Развивать активность и уверенность в себе.	Стр.256
2 неделя	1. Развивать функцию дыхания; 2. Укреплять опорно-двигательный аппарат; 3. Совершенствовать навык отталкивания в прыжках в длину с места, сохраняя равновесие при приземлении; 4. Автоматизировать навык последовательного подлезания пол два шнура, добиваясь правильной группировки тела; 5. Упражнять в беге врассыпную и ориентировке в пространстве; 6. Развивать умение выполнять движения по сигналу; 7. Учить заботиться о своем здоровье; 8. Формировать эмоционально-ценностное отношение к движениям.	Стр. 263
3 неделя	1. Продолжать укреплять мышцы плечевого пояса; 2. Продолжать учить метанию в вертикальную цель правой (левой) рукой, обращая внимание на замах и направление броска; 3. Совершенствовать навык прыжка в длину с места, добиваясь энергичного толчка и взмаха рук; 4. Упражнять в беге врассыпную,	Стр. 270

	не наталкиваясь друг на друга, развивать ловкость; 5. Развивать умение действовать точно по сигналу; 6. Формировать эмоционально-положительное отношение к движениям.	
4 неделя	1.Продолжать формировать привычку к рациональному режиму активности и отдыха, заботиться о своем здоровье в весенний период; 2. Закреплять в игровой форме навыки циклических упражнений; 3. Упражнять в скатывании с горки по одному и парами; 4. Совершенствовать движения в естественных природных условиях, обогащать двигательный опыт; 5. Продолжать соблюдать интервалы вовремя передвижения, не отставая от предыдущего ; 6.Развивать интерес и положительное эмоциональное отношение к природе.	Стр. 277

Апрель.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1. Развивать органы дыхания при помощи физических упражнений, ходьбы и бега на воздухе в весенний период; 2.Развивать силу мышц ног; 3. Упражнять в ходьбе в колонне и в разных направлениях, добиваться координации движений рук и ног, ориентировке в пространстве; 4. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на двух ногах, приземляясь на полусогнутые ноги; 5. Закреплять умение скользить по ледяной поверхности на двух ногах, сохраняя равновесие. 6. Проявлять положительное отношение к движениям.	Стр. 294
2 неделя	1.Продолжать укреплять опорно- двигательный аппарат; 2. Закреплять пролезание под шнур без опоры, добиваясь хорошего прогибания спины; 3. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками, не прижимая к груди. 4. Формировать стремление добиваться результата при выполнении физических упражнений.	Стр. 300
3 неделя	1.Закреплять глубокое носовое дыхание; 2. Развивать гибкость позвоночника; 3. Укреплять мышцы ног, стопы, вестибулярный аппарат; 3. Совершенствовать навыки ходьбы парами, согласовывая действия с другими детьми; 4. Упражнять в беге в разных направлениях; 5. Продолжать совершенствовать навыки прыжка боком, добиваясь сильного толчка двумя ногами; 6. Продолжать совершенствовать навык подлезания под шнур, не касаясь руками земли; 7. Вызывать положительные эмоции от взаимодействия с природой.	Стр. 306

4 неделя	1.Продолжать укреплять мышечный корсет; 2. Закреплять знания о явлениях природы весной; 3. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади; 4. Упражнять в ходьбе и беге в колонне, по сигналу менять темп; 5. Закреплять прыжки вверх, сильно отталкиваясь ногами; 6. Вызвать эмоциональный отклик при общении с природой.	Стр. 312
----------	---	----------

Май.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1. Укреплять нервную систему на основе эмоционально-личностного общения; 2. Выявлять уровень знаний содержания подвижных игр и их правил; 3. Закреплять навыки выполнения основных видов движений в подвижных играх; 4. Проявлять быстроту и ловкость вовремя игр; 5. Формировать положительное отношение к активной двигательной деятельности.	Стр. 329
2 неделя	1.Формировать умение правильно выполнять носовое дыхание на физических упражнениях; 2. Закреплять навыки выполнения ОВД (бега, прыжков и метания) в подвижных играх; 3. Развивать координацию движений; 4. Выявлять уровень знания подвижных игр. 5. Формировать положительное отношение к двигательной деятельности на воздухе.	Стр. 334
3 неделя	1.Содействовать оздоровлению и закаливанию организма на свежем воздухе; укреплять опорно-двигательный аппарат; 2. Выявлять уровень знаний о содержании подвижных игр; 3. Закреплять навыки выполнения ОВД; 4. Закреплять знания правил подвижных игр; 5. Продолжать развивать самоконтроль и координацию движений; 6. Продолжать развивать интерес к подвижным играм.	Стр. 338
4 неделя	1.Укреплять систему терморегуляции организма. 2. Выявлять уровень знаний содержания подвижных игр; 3. Закреплять навыки и умения бросания и ловли мяча; 4. Закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске, подпрыгивать вверх, отталкиваясь двумя ногами; 5. Вызывать хорошее настроение, удовлетворение от выполнения физических упражнений.	Стр. 344

--	--	--

Примерное перспективное планирование физического развития детей 4-5 лет. Т.Э. Токаева

Сентябрь

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям посредством занятий на свежем воздухе. 2. Учить сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке; 3. Совершенствовать умение прокатывать мяч друг другу между предметами, продолжать добиваться прицеливания и сохранения равновесия; 4. Развивать слуховое и зрительное восприятие в игровых упражнениях; 5. Воспитывать положительное отношение и интерес к движениям на воздухе; 6. Воспитывать целеустремленность.	Стр. 53
2 неделя	1.Оздоровливать дыхательную и нервно-мышечную систему; 2. Упражнять в ходьбе, согласовывая движения рук и ног, , сохраняя правильную осанку; 3. Формировать умение ориентироваться в пространстве во время бега; 4. Развивать зрительное и слуховое восприятие; 5. Упражнять в пролезании под шнур, не касаясь руками земли, и влезании на гимнастическую стенку, не пропуская реек; 6. Формировать положительное отношение к физкультурным занятиям на воздухе.	Стр. 59
3 неделя	1.Координировать движения рук и ног с дыханием. 2.Упражнять в ходьбе по буму с перешагиванием через предметы и свободной балансировкой руками; 3. Побуждать к самостоятельному поиску способов действия с предметами; 4. Развивать внимание, быстроту, ловкость и слуховое восприятие; 5. Поддерживать интерес к занятиям на воздухе.	Стр. 65
4 неделя	1.Укреплять мышцы рук и ног, здоровье на свежем воздухе. 2. Упражнять в прыжках в длину с места, обращая внимание на и.п., взмах рук и мягкое приземление; 3. Упражнять в метании мяча вдаль, добиваясь дальности полета; 4. Развивать быстроту реакции на словесный сигнал; 5. Развивать умение регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от игровой ситуации. 6. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.	Стр.

Октябрь.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Развивать функцию терморегуляции; 2. Укреплять вестибулярный аппарат; 3. Укреплять связки и суставы стопы; 4. Закреплять умение ходить по ограниченной площади, сохраняя равновесие; 5. Сохранять устойчивое положение тела после кружения; 6. Упражнять в подлезании под шнур с прогибанием спины без касания руками земли; 7. Закреплять умения выполнять подскок на месте с целью достать подвешенный предмет; 8. Развивать умения входить в воображаемую ситуацию, искать новую форму движений; 9. Обогащать эмоциональный опыт детей; 9. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям на воздухе.	Стр. 95
2 неделя	1.Тренировать дыхательную систему. 2. Развивать способность осуществлять контроль за положением своего тела в ходьбе с перешагиванием через предметы. 3. Упражнять в подскоках на двух ногах на месте с поворотом на право (налево), обращая внимание на положение туловища, сгибание, выпрямление ног. 4. Упражнять в подлезании под шнур прямо без касания руками земли. 5. Проявлять стремление выразить свои возможности в движениях на воздухе.	Стр. 95
3 неделя	1.Продолжать тренировать дыхательную систему. 2. Продолжать упражнять в сохранении равновесия в ходьбе приставным шагом боком по ограниченной площади; 3. Продолжать упражнять в подскоках с поворотом кругом, добиваясь невысокого подпрыгивания и свободного маха рук; 4. Упражнять в подлезании под шнур правым (левым) боком, добиваясь координации движений; 5. Развивать умение управлять своим телом. 6. Продолжать формировать интерес и положительное отношение у физ. упражнениям.	Стр.102
4 неделя	1.Укреплять мышцы ног. 2. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе и приседании на возвышенной поверхности в умении контролировать свое тело. 3. Совершенствовать навыки выполнения подскоков на двух ногах, на месте с поворотом кругом. 4. Развивать выносливость, ловкость, чувство самостраховки. 5. Воспитывать умение подчиняться правилам ответственно выполнять двигательные действия.	Стр. 108

Ноябрь.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Развивать функцию терморегуляции; 2. Продолжать развивать слуховой и зрительный анализаторы; 3. Упражнять в беге враспынную и по кругу, добиваясь ориентировки в пространстве и единого темпа в беге по кругу; 4.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади, умении контролировать свое тело; 5.Развивать умение действовать в соответствии с правилами. 6. Развивать желание и стремлении к взаимопомощи.	Стр. 129
2 неделя	1.Продолжать укреплять мышцы стопы; 2.Развивать мышцы плечевого пояса; 3. Закреплять навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь энергичного толчка двумя ногами и взмаха рук. 4.Совершенствовать ходьбу по ограниченной площади, осуществляя контроль за положением своего тела. 5. Закреплять навык метания через шнур одной рукой из-за головы, обращать внимание и ориентировку в пространстве. 6. Формировать положительное отношение к физическим упражнениям.	Стр. 136
3 неделя	1.формировать ритмичные вдох и выдох; 2. Укреплять мышцы позвоночника; 3. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, добиваясь правильного положения тела; 4. Упражнять в пролезании под дугу в полном присяде, обращать внимание на умение группироваться; 5.Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь сочетания взмаха руками вперед-вверх с отталкиванием; 6. Развивать выносливость, ловкость ориентировку в пространстве и слуховое внимание. 6. Развивать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям.	Стр.144
4 неделя	1.Укреплять мышечно-связочный аппарат стопы; 2. Совершенствовать навык в прыжках на двух ногах, с продвижением в перед, добиваясь энергичного толчка и активного движения туловища. 3.Продолжать упражнять в ходьбе по ограниченной возвышенной площади с дополнительными заданиями для рук, сохраняя равновесие. 4. Добиваться мягкого приземления точно в обозначенное место; 5. Развивать внимание, ловкость, силу, быстроту. 6. Продолжать формирование положительного отношения к физическим упражнениям.	Стр. 151

Декабрь

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Продолжать развивать суставно-связочный аппарат стопы; 2. Формировать представления о связи дальности полета и сильного маха руки; 3. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, добиваясь правильной осанки и сохранения равновесия; 4. Упражнять в метании в даль правой (левой) рукой способом сверху, добиваясь правильной траектории полета; 5. Закреплять навык мягкого приземления точно в обруч, обращать внимание на взмах рук.	Стр. 173
2 неделя	1.Продолжать развивать координацию движений; 2. Закаливать организм при помощи ходьбы на лыжах. 3. Показать преимущества передвижения на лыжах по снегу, знакомить с факторами, положительно влияющими на здоровье при ходьбе на лыжах; 4. Закреплять умение ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом; 5. Развивать динамическое равновесие и выносливость; 6. Развивать положительный эмоциональный настрой и желание кататься на лыжах.	Стр. 180
3 неделя	1.Тренировать равновесие; 2. Упражнять мышцы стопы, добиваться экскавированности стопы. 3. Совершенствовать навыки ходьбы, в процессе которой необходимо выполнить дополнительные задания для рук; 4. Продолжать упражнять в прыжках с продвижением вперед, добиваясь приземления на полусогнутые ноги; 5.упражнять в метании снежка вдаль правой (левой) рукой, добиваясь правильной траектории полета; 6. Развивать координацию движений. 7. Формировать эмоционально-положительное отношение к движениям на воздухе в зимнее время.	Стр. 187
4 неделя	1.Оздоровливать организм на свежем воздухе. 2. Упражнять глазодвигательную мышцу. 2. Учить устанавливать связи между выполнением движений в зимнее время и здоровьем. 3. Продолжать учить управлять санками при спуске с горы. 4. Развивать равновесие при скольжении по ледяным дорожкам. 5.Упражнять в метании на дальность, обращая внимание на полет снежка по дуге. 6. Формировать умение проявлять эмоциональное отношение к движениям в зимнее время, воспитывать самостоятельность и активность.	Стр. 195

Январь

Неделя	Задачи	Страница
3 неделя	1.Продолжать укреплять мышцы плечевого пояса;2. Закаливать организм на природе в зимнее время года. 3. Развивать способность рационально проявлять мышечные усилия, учитывать разные условия деятельности. 4. Упражнять в умении катать друг друга на санках в положении один сидит, другой тянет за веревочку. 5. Развивать силу, быстроту, выносливость. 6. Формировать умение анализировать свое самочувствие и настроение.	Стр.218
4 неделя	1.Закаливать организм в зимнее время года. 2. Укреплять мышцы ног. 3. Учить на игровом сюжете преодолевать трудности при движении на лыжах. 4. Учить выполнять игровые упражнения на лыжах, сохраняя равновесие. 5.Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом с активным взмахом рук. 6. Учить сохранять равновесие при спуске и подъеме, обращая внимание на правильное положение тела. 7. Способствовать проявлению удовлетворения при катании на лыжах.	Стр. 225

Февраль

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Укреплять мышцы ног и опорно-двигательный аппарат; 2. Тренировать носовое дыхание на воздухе в зимнее время. 3. Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом; 4. Обучать технике поворотов на лыжах; 5. Добиваться сохранения равновесия при поворотах и подпрыгивании; 6. Закреплять навык метания в горизонтальную цель правой (левой) рукой, добиваясь прицеливания и силы броска; 7. Развивать зрительное восприятие и ориентировку в пространстве; 8. Развивать положительное отношение к ходьбе на лыжах.	Стр. 248
2 неделя	1.Развивать правильное носовое дыхание и ритмичность выдоха на воздухе. 2. Развивать равновесие при скольжении по ледяным дорожкам, выполняя упражнение «Цапля». 3.Учить управлять санками при спуске с горы; 4. Упражнять в прыгивании с санок, добиваясь прыжка; 5. Закреплять навык самостраховки при прыгивании с санок. 6.Учить распределять внимание вовремя ходьбы и бега «змейкой». 7. Развивать силовые качества. 8. Помогать осознать и почувствовать значение физических упражнений в закаливании и оздоровлении своего организма в зимнее время.	Стр. 255
3 неделя	1.Закалять организм в зимнее время года; 2. Учить устанавливать связь между техникой выполнения движений и результатом при скатывании с горки на лыжах; 3. Закреплять умение ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом, добиваясь правильного положения рук и туловища; 4. Упражнять	Стр. 263

	в скатывании с горы, добиваясь низкой стойки; 5.Упражнять в поворотах на месте с сохранением равновесия. 6.Заинтересовать с ходьбой на лыжах с целью укрепления здоровья.	
4 неделя	1.Закалять организм в зимнее время года; 2. Формировать представление о роли физических упражнений в укреплении здоровья человека; 3.Упражнять в ходьбе и беге змейкой; 4. Закреплять умение выполнять игровое задание с санками; 5. Развивать силовые качества, ловкость, выносливость. 6. Побуждать радоваться общему успеху в процессе общения.	Стр. 270

Март

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Закаливать организм на свежем воздухе; 2. Знакомить с народным праздником Масленицей, посвященным проводам русской зимы; 3. Закреплять умение выполнять игровые задания с санками; 4. Совершенствовать навык равновесия в скольжении по ледяной дорожке; 4. Формировать положительное отношение к народным праздникам.	Стр. 292
2 неделя	1.Укреплять и закаливать организм в весеннее время. 2. Формировать представление об изменениях в природе с приходом весны; 3. Развивать навыки ходьбы, умение совершенствовать пешие переходы; 4. Совершенствовать умение возить друг друга на санках, закреплять умение скатываться с горки на санках по одному, вдвоем; 5 Закреплять навыки метания вдаль правой (левой) рукой; 6. Развивать силу, ловкость, быстроту; 7. Прививать навыки доброжелательного отношения к сверстникам.	Стр. 299
3 неделя	1.Укреплять мышцы ног, стоп; 2. Развивать вестибулярный аппарат; 3. Закреплять умение перелезать через препятствие удобным способом, добиваясь быстроты движений; 4. Закреплять навык впрыгивания на высоту, мягкого приземления и взмаха рук; 5. Закреплять умение сохранять устойчивую позу после бега с остановкой на возвышении; 6. Упражнять в быстром беге и беге подскоками; 7. Формировать потребность в движении и желании бегать.	Стр. 306
4 неделя	1.Развивать функцию терморегуляции; 2. Развивать вестибулярный аппарат; 3. Формировать знания о способах заботы о себе в весенний период; 4. Упражнять в кружении вправо (влево), принимая указанную позу после остановки, добиваясь быстрой смены положения тела. 5. Закреплять навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь ловкости и быстроты движений; 6. Закреплять навык метания вдаль правой (левой) рукой, добиваясь соблюдения направления и броска вперед-вверх; 7. Формировать умение проявлять самостоятельность в двигательных заданиях.	Стр. 313

Апрель

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Оздоровливать организм в весенний период на свежем воздухе; 2. Закреплять представления об изменениях в мире растений и птиц с приходом весны, узнавать и различать голоса птиц; 3. Обогащать двигательный опыт за счет усвоения ходьбы по ограниченной поверхности и умения разойтись на ней вдвоем; 4. Упражнять в подпрыгивании на месте, добиваясь вращения кистей рук, имитируя движения скакалки; 5. Развивать слуховое внимание и ориентировку в пространстве; 6. Развивать эмоциональный опыт.	Стр. 336
2 неделя	1.Тренировать равновесие; 2. Упражнять в подъеме и спуске по наклонной плоскости, добиваясь сохранения равновесия; 3. Закреплять навык подлезания под шнур правым (левым) боком, не касаясь руками земли; 4. Закреплять навык взмаха руками и мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места; 5. Развивать слуховое внимание и быстроту реакции на звуковой сигнал; 6. Формировать эмоционально-положительное отношение к занятиям на свежем воздухе.	Стр. 334
3 неделя	1.укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы и связки; 2. Закреплять навыки равновесия в ходьбе по буму, добиваясь сохранения правильной осанки и мягкого приземления при спрыгивании; 3. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек, стараясь держать спину прямо; 4. Закреплять навык энергичного отталкивания со взмахом рук и мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места; 5. Развивать ориентировку в пространстве и умение действовать согласованно; 6. Формировать положительное отношение к животным.	Стр.352
4 неделя	1.Укреплять здоровье, повышать физическую тренированность, выносливость; 2. Воспитывать здоровый образ жизни, познавательную активность; 3. Закреплять навык равновесия в ходьбе по ограниченной площади с дополнительными заданиями; 4. Совершенствовать навык мягкого приземления при спрыгивании с высоты; 5. . Развивать ориентировку в пространстве, слуховое восприятие, умение выполнять кружение вправо-влево; 6. Воспитывать интерес к двигательной активности на природе.	Стр. 360

Май

Неделя	Задачи	Страница
1неделя	1.Укреплять мышцы плечевого пояса и стопы; 2. Закреплять навык равновесия в ходьбе по ограниченной площади с дополнительными заданиями; 3. Осуществлять контроль за положением своего тела; 4.Упражнвть в прыжках через короткую скакалку, добиваясь координации рук и ног и	Стр. 363

	умения вращать скакалку поворотом кисти; 5. Формировать ценностное отношение к физической культуре и своему здоровью, побуждать радоваться своим успехам.	
2 неделя	1. Укреплять опорно-двигательный аппарат на свежем воздухе; 2. Закреплять метание в горизонтальную цель способом снизу, обращая внимание на исходное положение; 3. Закреплять навык энергичного отталкивания мяча при прокатывании в воротца; 4. Закреплять навык равновесия в ходьбе по ограниченной площади с дополнительными заданиями; 5. Побуждать к проявлению настойчивости в достижении результатов.	Стр. 364
3 неделя	1. Продолжать формировать правильную осанку; 2. Упражнять в ходьбе по буму, перешагивая через предметы и свободно балансируя руками; 3. Закреплять навык энергичного толчка и мягкого приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; 4. Закреплять умение езды на трехколесном велосипеде по кругу с поворотами направо (налево) по разметке; 5. Побуждать проявлять активность и избирательность в выборе физических упражнений.	Стр. 364
4 неделя	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат; 2. Закреплять умение ходьбы по буму, сохраняя устойчивое равновесие; 3. Упражнять в прыжках в длину с места, обращая внимание на исходное положение, взмах рук и мягкое приземление; 4. Упражнять в метании в даль, добиваясь дальности полета; 5. Познавательный интерес к родному краю.	Стр. 365

Примерное перспективное планирование физического развития детей 5-6 лет на свежем воздухе. Т.Э. Такаева.

Сентябрь.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе; 2. Уточнять представление о способах езды на двух- и трехколесном велосипеде; 3. Упражнять езду на велосипеде по прямой с остановками, метания в даль удобным способом; 4. Совершенствовать технику прыжков через линии, умения ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площади; 5. Формировать навыки самоконтроля и самооценки; 6. Воспитывать интерес к спортивным движениям и езде на велосипеде	Стр. 56

2 неделя	1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе; 2. Определять уровень представлений детей о подвижных играх, способах самоорганизации; 3. Совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием; 4. Упражнять в метании в даль удобным способом; 5. Совершенствовать умения ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. 6. Выявлять уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.	Стр. 62
3 неделя	1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей на свежем воздухе, нервно-мышечный аппарат; 2. Тренировать правильное носовое дыхание. 3. Определить уровень представлений детей о спортивных играх. 4. Выявлять уровень готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности; 5. Развивать самоконтроль. 6. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Стр. 67
4 неделя	1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе; 2. Определять уровень представлений детей о физических упражнениях; 3. Совершенствовать навыки быстрого бега, равновесия подлезания, прыжков, умения ориентироваться в пространстве всей площадки. 4. Упражнять в метании в даль удобным способом. 5. Вызывать эмоционально-положительное отношение к играм и соревнованиям, желание победить.	Стр. 73

Октябрь.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Развивать функцию терморегуляции в осеннее время на воздухе, вестибулярный аппарат. 2. Учить устанавливать причинно-следственные связи между активным движением и здоровьем; 3. Упражнять в пробегании через вращающуюся скакалку по сигналу, умении вращать скакалку правой (левой) рукой сбоку вращательными движениями вперед,прокатывании мяча друг другу правой (левой) ногой; 4.Развивать навык сохранять равновесие; 5. Формировать умение действовать согласованно в парах. 6. Развивать эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, своему здоровью.	Стр. 92
2 неделя	1.Тренировать функцию терморегуляции в осенний период на воздухе; 2.Развивать слуховое восприятие; 3. Упражнять в умении проходить по ограниченной площади парами в едином темпе; 4. Продолжать закреплять навык метания в даль правой (левой) рукой разными способами. 5. Упражнять в перепрыгивании через плоскостные предметы с поворотом на 90-180 градусов. 6. Развивать интерес и доброе отношение к своему здоровью.	Стр. 100
3 неделя	1.Укреплять мышцы стопы и плечевого пояса, рук, глазодвигательные мышцы. 2. Уточнить знания о таком физическом качестве, как сила; 3. Совершенствовать навыки ходьбы в ходе выполнений заданий для рук; 4. Формировать умение бросать битку сбоку, точно действовать с ней; 5. Развивать точность, координацию движений рук, глазомер, умение по сигналу прекращать движение. 6. Закреплять умение прокатывать мяч палкой правой (левой) рукой точно в заданном темпе. 7. Развивать целеустремленность, желание достичь положительного результата.	Стр. 108
4 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и позвоночник, основные группы мышц. 2.Упражнять в ходьбе по буму на четвереньках, чередуя с пробеганием, прыжках на двух ногах с продвижением вперед по кругу, умении принимать правильное и.п. для броска. 3. Развивать гибкость, координацию движений, глазомер. 4. Формировать положительное отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.	Стр. 116

Ноябрь.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Развивать функцию равновесия и терморегуляции; 2. Формировать первоначальные представления о подготовительном периоде в обучении катанию на коньках; 3. Совершенствовать навык равновесия в ходьбе по буму. 4. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на правой (левой) ноге; 5. Закреплять	Стр. 136

	умения ориентироваться в пространстве, сохранять дистанцию в беге по ограниченной площади опоры; 6. Способствовать развитию силовой выносливости; 7. Вызывать у детей интерес к конькобежному спорту.	
2 неделя	1.Развивать функцию терморегуляции; 2. Укреплять дыхательную систему, работоспособность; 3. Формировать представление о связи выносливости и ЗОЖ; 4. Закреплять навык равновесия в ходьбе по ограниченной площади с выполнением дополнительных заданий. 5.Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через предметы; 6. Совершенствовать равномерность полетного интервала в беге; 7.Развивать точность управления своими движениями и выносливость; 8. Воспитывать положительное отношение к своему здоровью, физическим качествам.	Стр. 148
3 неделя	1.Повышать работоспособность детей посредством чередования упражнений на разные виды выносливости; 2. Способствовать закаливанию организма на свежем воздухе; 3. Сохранять устойчивость во время движений на уменьшенной и повышенной опоре, добиваться точного выполнения движения; 4. Упражнять в сохранении равновесия при приземлении; 5. Закреплять навыки метания в горизонтальную цель способом из-за спины; 6.Развивать глазомер, координацию движений. 7. Воспитывать положительное отношение к туристическим походам.	Стр. 155
4 неделя	1.Закаливать и оздоравливать детей на свежем воздухе; 2. Тренировать вестибулярный аппарат; 3. Формировать представление о технике катания на санках, правилах катания и страховки; 4. Развивать умение управлять санками, толкая их сзади и отталкиваясь ногами, равновесие, выносливость, быстроту, ловкость; 5. Совершенствовать умение катать друг- друга змейкой между ориентирами; 6. Упражнять в прицеливании, энергичном броске в горизонтальную цель правой (левой) рукой от плеча; 7.Добиваться мягкого спрыгивания на полусогнутые ноги; 8. Воспитывать положительное отношение к санному спорту.	Стр. 162

Декабрь.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Укреплять и тренировать систему терморегуляции; 2. Укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую систему; 3. Формировать представление детей о связи физических качеств, здоровья и ходьбы на лыжах; 4. Закреплять навык широкого скользящего шага; 5.Упражнять в поворотах переступанием на месте, в подъеме и спуске с невысоких склонов: добиваясь правильной позы лыжника; 6. Развивать координацию движения, равновесие . 7. Содействовать развитию субъективного опыта в применении физических упражнений на силу, выносливость и гибкость.	Стр. 187

2 неделя	1.Укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную системы; 2. Формировать представление детей о зимних видах спорта и двигательных качеств; 2. Упражнять в скольжении на ледяной дорожке; 3.Развивать гибкость и координацию движений; 4. Развивать смелость, решительность и дружелюбие.	Стр. 194
3 неделя	1.Содействовать оздоровлению функциональных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой; формированию осанки. 2. Расширять представления детей о способах применения упражнений для развития гибкости, силы, выносливости; 3. Совершенствовать навыки бега и прыжков в подвижных играх; 4. Развивать творческие способности, умение переносить двигательные навыки в новые условия.	Стр. 202
4 неделя	1.Совершенствовать функцию дыхательной системы; 2.Тренировать систему терморегуляции; 3. Активизировать субъектный опыт детей в выполнении упражнений на развитие ловкости и гибкости; 4. Совершенствовать навыки сохранения равновесия, прыжков, метания.5. Воспитывать интерес к физической культуре, зимним физическим упражнениям.	Стр. 210

Январь.

Неделя	Задачи	Страница
2 неделя	1.Тренировать систему терморегуляции; 2. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 3.Совершенствовать навык ходьбы на лыжах в играх и эстафетах. 4. Развивать восприятие различных характеристик движений, пространственных, временных,; 5. Способствовать проявлению субъективного опыта в самостоятельном выполнении упражнений на лыжах. 6. Содействовать становлению познавательного интереса детей к зимним движениям; 7. Вызывать жизнерадостное настроение.	Стр. 226
3 неделя	1.Формировать правильную осанку; 2. Укреплять мышечный корсет. 3. Продолжать формировать представления о способах сохранения правильной осанки; 4. Учить переносить представления об удержании тела при передвижении на другие виды; 5. Уточнять функции толчковой и маховой ног при передвижении скользящим шагом; 6. Упражнять в умении выполнять разные задания на лыжах, скатывании с горки в «низкой стойке». 7. Воспитывать позитивное отношение к себе и к сверстникам.	Стр. 234

4 неделя	1.Повышать сопротивляемость организма и устойчивость его к различным заболеваниям. 2. Обобщать представления о способах сохранения правильной осанки в различных условиях; 3. Формировать представления о способах самосохранения при катании на санках; 4.Упражнять в катании на животе, отталкиваясь руками, скатывании с горки по одному, двое, сидя, стоя на коленях с дополнительными заданиями на спуске, быстром реагировании по сигналу. 5. Содействовать позитивному отношению к себе, своим соперникам, развивать самоконтроль, самооценку.	Стр. 241
----------	---	----------

Февраль

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Развивать функции равновесия и дыхания; 2. Тренировать систему терморегуляции; 3. Формировать представление о связи ходьбы на лыжах и равновесия; 4. Продолжать учить скользящему шагу; 5.Упражнять в спуске с горы в средней стойке и подъему ступающим шагом, умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности в играх; 6. Закреплять навык скольжения в колонне; 7. Развивать чувство лыж, чувство снега. 8.Воспитывать любовь к родному краю, суровой зиме, лыжному виду спорта.	Стр. 261
2 неделя	1.Укреплять функции равновесия, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы; 2.Тренировать систему терморегуляции; 3. Формировать представления о влиянии движений на укрепление здоровья и развитие равновесия; 4. Упражнять в катании на санках парами с выполнением разных заданий, скатывании с горки по двое, по трое с выполнением дополнительных заданий на спуске. 5.Развивать умение сохранять статическое равновесие на ограниченной поверхности; 6.Развивать самостоятельность, самоконтроль.	Стр. 267
3 неделя	1.Развивать функции равновесия и дыхания; 2. Тренировать систему терморегуляции; 3. Формировать представления о связи ходьбы, бега по снегу, скользким дорожкам и равновесия; 4. Совершенствовать навык прыжка на двух ногах с продвижением вперед; добиваться энергичного толчка. 5. Упражнять в беге с увертыванием на снежной целине, умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой и снежной поверхности в подвижных играх; 6. Воспитывать любовь к родному краю, суровой зиме, подвижным играм.	Стр. 274
4 неделя	1.Продолжать развивать функции равновесия и дыхания; 2.Тренировать систему терморегуляции; 3. Обобщать представления детей о связи зимних движений и равновесия; 4. Совершенствовать навык скатывания с горки, выполняя правила; 5.Упражнять в беге с санками на снежной целине, умение	Стр. 281

	сохранять равновесие при передвижении по скользкой и снежной поверхности в подвижных играх; 6. Воспитывать любовь к родному краю, зиме, подвижным играм.	
--	---	--

Март

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему; 2. Развивать реагирование по сигналу, вестибулярный аппарат. 3.Знакомить соспособом торможения упором; 4. Закрепить навык скользящего шага; 5. Упражнять в спуске с горы в средней стойке. 6. Продолжать формировать положительное отношение к движениям, ходьбе на лыжах.	Стр. 300
2 неделя	1.Развивать функцию, равновесие, быстроту реакции по сигналу. 2. Укреплять связочно-мышечный аппарат. 3. Выбатывать ритм прыжка через скакалку. 4.Упражнять в ходьбе по кубикам, подлезании под лестницу, приподнятую на высоту 50-60 см, чередовании с перешагиванием через рейки; 5. Развивать энергичное отталкивание с места и умение выбирать место и время для прыжка с разбега; 6. Углублять интерес к быстрым движениям.	Стр. 307
3 неделя	1.Укреплять опорно-связочный аппарат; 2. Тренировать функцию равновесия; 3. Закреплять навык широкого скользящего шага; 4. Упражнять в умении выполнять повороты в движении и на месте, в подъеме и спуске с невысокого склона; 5. Воспитывать интерес к скорости, гордость за достижения собственные и своих сверстников ходьбе на лыжах.	Стр. 316
4 неделя	1.Развивать функцию дыхания; 2.Укреплять свод стопы; 3. Обобщать представления о скорости и способах ее развития ; 4. Закреплять навыки бега по пересеченной местности; 5. Упражнять в многократном выполнении прыжков парами; 6.Развивать функцию равновесия в подвижных играх; 7. Развивать взаимопомощь, пространственную ориентировку и выносливость.	Стр. 322

Апрель

Неделя	Задачи	Страница

1 неделя	1.Развивать функцию дыхания. 2. Укреплять свод стопы. 3. Продолжать формировать представление о ловкости и способах ее развития в естественных природных условиях; 4. Закреплять навыки бега по пересеченной местности в весеннее время; 5. Упражнять в ходьбе на встречу друг другу, пробегании под вращающуюся скакалку двумя способами; 6. Развивать функцию равновесия. 7. Развивать ловкость, пространственную ориентировку и умение перестраивать свои действия в зависимости от погодных условий весной. 8. Воспитывать упорство в достижении результатов, любовь к родному краю.	Стр. 340
2 неделя	1.Укреплять опорно-связочный аппарат, мышцы дыхательной мускулатуры; 2. Развивать глазомер. 3. Формировать представления о связи ловкости и условий ее развития на ограниченном пространстве. 4. Закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку; 5. Упражнять в умении выполнять повороты в движении и на месте, запрыгивании на возвышение-25 см. 6. Совершенствовать навык перебрасывания мяча в парах. 7. Развивать двигательное творчество; 7. Добиваться быстроты реакции по сигналу в разных способах ловли и увертывания. 8. Воспитывать интерес к ловкости на ограниченном пространстве, гордость за свои достижения в прыжковых и метательных упражнениях.	Стр. 248
3 неделя	1. Укреплять опорно-связочный аппарат. 2. Развивать глазомер. 3. Формировать представления о связи ловкости и условий жизни, выполнении физических упражнений на ограниченном пространстве. 4. Закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку. 5. Упражнять в умении выполнять повороты в движении на месте, спрыгивании с возвышения; 6. Совершенствовать навык метания вдаль правой, левой рукой; 7. Добиваться быстроты реакции по сигналу в разных способах ловли и увертывания. 8. Воспитывать интерес к ловкости, гордость за собственные достижения в метании вдаль и своих сверстников.	Стр. 356
4 неделя	1.Укреплять опорно-связочный аппарат. 2. Тренировать функцию равновесия. 3. Формировать представления о связи ловкости и условий жизни, выполнении физических упражнений на ограниченном пространстве. 4. Закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку; 5.Упражнять в умении выполнять повороты в движении и на месте, спрыгивании с возвышения-25см. 6. Совершенствовать навык метания вдаль правой (левой) рукой; 7.Воспитывать интерес к ловкости, гордость за собственные достижения в метании вдаль и своих сверстников.	Стр. 364

Май

Неделя	Задачи	Страница
--------	--------	----------

1 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей на свежем воздухе. 2. Выявлять уровень представлений детей о подвижных играх, способах самоорганизации; 3. Совершенствовать навык бега с ловлей и увертыванием, умения ориентироваться в пространстве, размещаться на всей площадке; 4. Упражнять в метании вдаль удобным способом. 5. Выявлять уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.	Стр.387
2 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат детей на свежем воздухе. 2. Тренировать правильное носовое дыхание. 3. Выявлять уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности. 4. Развивать самоконтроль; 5. Развивать интерес к достижению высоких результатов.	Стр. 392
3 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей. 2. Выявлять уровень представлений детей о физических упражнениях. 3. Совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием, умения ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. 4. Упражнять в метании вдаль удобным способом. 5. Выявлять уровень интереса к подвижным играм и навыка самосохранения.	Стр. 398
4 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему детей. 2. Выявлять уровень представлений детей о физических упражнениях.3. Уточнять представления детей езды на двух- и трехколесном велосипеде. 4. Упражнять в езде на велосипеде по прямой с остановками, метании вдаль удобным способом. 5. Совершенствовать технику прыжков через линии, размещаться в пространстве по всей площадке. 6. Формировать навыки самоконтроля и самооценки.	Стр. 404

Примерное перспективное планирование физического развития детей 6-8 лет на свежем воздухе. Т.Э. Такаева.

Сентябрь.

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата и кардиосистемы на свежем воздухе. 2. Уточнять представления о способах езды на велосипеде, виды самостраховки. 3. Упражнять в езде на велосипеде по прямой с остановками, добиваясь равномерной работы педалей. 4.Упражнять в метании вдаль удобным способом. 5. Совершенствовать технику прыжков через линии. 5. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. 6.Способствовать формированию навыков самоконтроля и самостраховки.	Стр. 57

2 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему на свежем воздухе. 2. Определять уровень представления детей о подвижных играх, способах самоорганизации. 3. Совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием. 4. Упражнять в метании вдаль удобным способом. 5. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться по всей площадке. 6.Выявлять уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.	Стр.63
3 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2. Тренировать правильное носовое дыхание. 3. Определять уровень представлений детей о спортивных играх. 4. Выявлять уровень физических навыков в элементах спортивных играх. 5. Выявлять уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности.	Стр. 68
4 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему. 2. Определять уровень представлений детей о физических упражнениях. 3. Совершенствовать навыки быстрого бега, равновесия, подлезания, прыжка; 4. Упражнять в метании вдаль удобным способом. 5. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. 6. Вызывать эмоционально положительное отношение к играм и соревнованиям, желание победить.	Стр. 74

Октябрь

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Развивать функцию терморегуляции в осеннее время на воздухе; 2.Развивать вестибулярный аппарат; 3. Учить устанавливать причинно-следственные связи между активным движением и здоровьем; 4.Упражнять в ползании по скамейке на предплечьях и коленях; 5.Упражнять в умении вращать мяч друг другу правой (левой) рукой сбоку вращательным движением вперед; 6. Упражнять в прокатывании мяча друг другу правой (левой) ногой, добиваясь энергичного отталкивания мяча в заданном направлении; 7.Развивать навык равновесия; 8. Согласовать умение действовать согласованно в парах.	Стр.100
2 неделя	1.Тренировать функцию терморегуляции в осенний период на воздухе; 2.Развивать слуховое восприятие; 3.Упражнять в умении ходить на носках, пятках, наружных сводах стопы, в ходьбе врассыпную с нахождением своего места в колонне; 4.Упражнять в ведении мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, подбивать мяч, останавливая подъемом ноги; 5. Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч, правым и левым боком. 6. Развивать доброе отношение к себе и своему здоровью.	Стр.108
3 неделя	1.Укреплять мышцы стопы, плечевого пояса и рук; 2. Укреплять глазодвигательные мышцы; 3.Знакомить со старинной русской игрой «Городки», уточнить знания о силе. 4. Совершенствовать навык ходьбы,	Стр.116

	выполняя дополнительные задания для рук; 5.Учить бросать битку сбоку, формировать умение точно действовать с биткой, добиваясь большой амплитуды движения, броска вперед-вверх; 6.Развивать точность, координацию движений рук, глазомер, умение по сигналу прекращать движение; 7.Закреплять умение прокатывать мяч палкой точно в заданном направлении. 8. Развивать целеустремленность, желание достичь положительного результата.	
4 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и позвоночник; 2. Развивать координацию движений; 3. Учить понимать зависимость между целью движения, исполнением и результатом; 4.Упражнять в ходьбе по буму на четвереньках, чередуя с пробеганием, добиваясь равновесия, мягкого спрыгивания. 5.Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед по кругу, через мячи прямо и боком, добиваясь сильного толчка и правильного положения туловища. 6.Развивать гибкость, координацию движений, глазомер. 7. Воспитывать положительное отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.	Стр.123

Ноябрь

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Развивать функцию равновесия и функцию терморегуляции; 2.укреплять связочно-мышечный аппарат; 3.Формировать первоначальные представления о технике катания на коньках; 4. Совершенствовать навык равновесия в ходьбе по буму; 5.Упражнять в прыжках с продвижением вперед на правой (левой) ноге, обратить внимание на энергичный толчок и мягкое приземление на согнутую ногу; 6.Закреплять умение ориентироваться в пространстве, сохранять дистанцию в беге по ограниченной площади; 7.Развивать выносливость. 8. Вызывать интерес к конькобежному спорту и желание кататься на коньках.	Стр. 147
2 неделя	1.Развивать функцию терморегуляции; 2.Закреплять навык равновесия в ходьбе по ограниченной площади с дополнительными заданиями; 3.Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через предметы; 4. Совершенствовать равномерность полетного интервала в беге; 5. Развивать точность управления своими движениями и выносливость. 6.Воспитывать положительное отношение к своему здоровью.	Стр. 157
3неделя	1.Повышать работоспособность организма при помощи чередования упражнений на выносливость. 2.Способствовать закаливанию организма на свежем воздухе. 3. Формировать представления о развитии физических качеств, необходимых человеку в тур. походе. 4.Сохранять устойчивость во время движения на уменьшенной и повышенной опоре. 5.Закреплять навыки метания в горизонтальную цель, добиваясь попадания в цель. 5.Воспитывать положительное отношение к тур. Походам.	Стр. 166

3неделя	1.Закаливать организм на свежем воздухе. 2.Формировать представление о технике и правилах катания на санках. 3.Развивать умение управлять санками, толкая их сзади. 4. Упражнять в беге с выведением ног вперед. 5. Совершенствовать умение катать друг друга змейкой между ориентирами. 6. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед «змейкой» . 7. Развивать самоконтроль и позитивное отношение.	Стр. 173
---------	---	----------

Декабрь

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Способствовать укреплению и тренировке системы терморегуляции. 2.Формировать представления о связи физических качеств здоровья и ходьбы на лыжах. 3.Закреплять навык широкого скользящего шага, добиваясь длинного шага. 4. Упражнять в поворотах с переступанием на месте. 5. Упражнять в подъеме и спуске с невысоких склонов, добиваясь правильной позы лыжника. 6. Развивать координацию движений, равновесие.	Стр. 200
2 неделя	1.Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. 2. Формировать представления о зимних видах спорта. 3.Упражнять в скольжении по ледяной дорожке. 4. Развивать гибкость и координацию движений. 4.Развивать самоконтроль и позитивную самооценку. 5. Воспитывать смелость, решительность и дружелюбие.	Стр. 207
3 неделя	1.Содействовать оздоровлению функциональных систем организма. 2.Расширять представления о способах применения упражнений для развития силы, гибкости, выносливости. 3. Совершенствовать навыки бега и прыжков в подвижных играх. 4. Формировать положительный эмоциональный настрой.	Стр. 214
4 неделя	1.Совершенствовать функцию дыхательной системы. 2. Активизировать субъективный опыт в выполнении упражнений на развитие ловкости и гибкости. 3. Учить ходить парами скользящим шагом с остановкой на сигнал. 4. Совершенствовать навыки равновесия , прыжков, метания, в подвижных играх.	Стр. 221

Январь

Неделя	Задачи	Страница
3 неделя	1.Тренировать систему терморегуляции, укреплять опорно-двигательный аппарат. 2.Совершенствовать навыки ходьбы на лыжах в играх и эстафетах. 3.Развивать восприятие различных характеристик движений. 4.Способствовать проявлению субъектного опыта в самостоятельном выполнении упражнений на лыжах.5. Вызывать познавательный интерес к зимним движениям, создавать радостное настроение.	Стр. 238
4 неделя	1. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет; 2.Продолжать формирование представлений о способах сохранения правильной осанки, учить переносить представление о равновесии тела при передвижении на другие виды движений. 3. Уточнять функцию толчковой и маховой ноги при передвижении скользящим шагом; 4. Упражнять в умении выполнять разные задания на лыжах. 5.Воспитывать положительное отношение к себе и к своим сверстникам.	Стр. 246

Февраль

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Развивать функции равновесия и дыхания, тренировать систему терморегуляции. 2. Формирование представлений о связи ходьбы на лыжах и равновесия. 3. Учить скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника, согласовывая работу ног и рук при ходьбе. 4. Упражнять в спуске с горы в средней стойке и подъеме ступающим шагом. 5. Упражнять в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности в играх. 6. Формировать адекватную самооценку.	Стр. 268
2 неделя	1.Тренировать систему терморегуляции. 2. Формировать представления о влиянии зимних движений на укрепление здоровья и развитие равновесия. 3. Упражнять в катании на санках парами с разными заданиями. 4. Упражнять в скатывании с горки по двое, по трое с дополнительными заданиями на спуске. 5. Развивать умение сохранять статическое равновесие на ограниченной поверхности (на санках) в подвижной игре «Выше ноги от земли». 6.Упражнять в мягком приземлении и сохранении равновесия при прыгивании.	Стр. 274
3 неделя	1.Укреплять опорно-связочный аппарат. 2. Тренировать функцию равновесия, развивать глазомер. 3. Закреплять навык широкого скользящего шага. 4. Упражнять в подъеме и спуске с невысокого склона. 5. Добиваться быстроты реакции на сигнал и точности броска в подвижной игре «Забей в ворота». 6. Вызывать	Стр. 281

	интерес к быстрой, воспитывать чувство гордости за свои достижения в ходьбе на лыжах. 7. Развивать самоконтроль и самооценку.	
4 неделя	1.Продолжать развивать функции равновесия и дыхания, тренировать систему терморегуляции. 2. Обобщить представления о связи зимних движений: ходьбы, бега по снегу, ледяным дорожкам, катания на санках-равновесии. 3. Совершенствовать навык скатывания с горки, выполняя правила. 4. Упражнять в беге с санками по снежной целине. 5. Закреплять навык увертывания, добиваясь согласованности движений в игре «Выше ноги от земли». 6. Упражнять в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой и снежной поверхности в подвижных играх. 7.Формировать адекватную самооценку.	Стр. 287

Март

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Укреплять дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат;2.Развивать реагирование на сигнал, вестибулярный аппарат;3.Закреплять навык скользящего шага; 4.Знакомить со способом торможения «упором» полукругом.5.Формировать положительное отношение к зимним видам спорта.	Стр. 309
2 неделя	1.Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы.2.Развивать мышцы-разгибатели, развивать суставно-связочный аппарат.3.Формировать представления о способах развития быстроты. 4.Учить лазанию по канату, добиваясь перекрестной координации рук и ног. 5.Совершенствовать равновесие в ходьбе по канату приставным шагом прямо, боком, разными заданиями для рук.6.Упражнять в метании тяжелого мяча из-за головы из разных и.п. 7.Воспитывать чувство гордости за свои достижения.	Стр. 314
3 неделя	1.Развивать функцию равновесия и дыхания, тренировать систему терморегуляции. 2.Формировать представления о связи ходьбы, бега по снегу, ледяным дорожкам и равновесия.	Стр. 321

	3.Совершенствовать навык прыжка на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь энергичного отталкивания.4. Упражнять в беге с увертыванием на снежной целине.5.Закреплять навык увертывания, добиваясь согласованности движений в игре «Два Мороза».6.Воспитывать любовь к родному краю, зиме, подвижным играм.	
4 неделя	1.Развивать дыхание. 2.Укреплять свод стопы. 3.Закреплять навыки бега по пересеченной местности. 4.Упражнять в многократном выполнении прыжков парами. 5.Развивать функцию равновесия в подвижных играх. 6.Развивать взаимопомощь в игре «Туристическая Скорая помощь.» 7.Воспитывать упорство в достижении результатов.	Стр. 327

Апрель

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Развивать дыхание.2.Тренировать сердечно-сосудистую систему. 3.Укреплять свод стопы.4.Формировать представление о ловкости и способах ее развития в природе. 5.Закреплять навыки бега по пересеченной местности в весеннее время.6.Упражнять в ходьбе на встречу друг другу.7.Упражнять в пробегании под вращающую скакалку двумя способами. 8. Развивать ловкость в игре «Ловишки».	Стр. 348
2 неделя	1.Укреплять опорно-связочный аппарат.2.Тренировать функцию равновесия, развивать глазомер. 3.Закреплять навык пробегаания под вращающую скакалку, упражнять в умении выполнять повороты в движении, на месте.4.Упражнять в запрыгивании на возвышение(25см.), добиваясь энергичного отталкивания и мягкого приземления.5.Совершенствовать навык перебрасывания мяча в парах, развивать двигательное творчество.6. Воспитывать интерес к ловкости, ловкость за свои достижения.	Стр. 354
3 неделя	1. Укреплять опорно-связочный аппарат.2.Тренировать функцию равновесия, развивать глазомер. 3.Закреплять навык прыжков «змейкой» между битами на двух ногах, через биты прямо, боком. 4.Совершенствовать навык метания в горизонтальную цель с боку правой (левой) рукой.5.Вызывать интерес к ловли, чувство гордости за свои достижения в метании в даль.	Стр.362
4 неделя	1. . Укреплять опорно-связочный аппарат.2.Тренировать функцию равновесия, развивать глазомер.	Стр. 370

	3.Закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку, упражнять в умении выполнять повороты в движении на месте.4.Упражнять в прыгивании с возвышения (25см.), добиваясь энергичного отталкивания и мягкого приземления.5.Совершенствовать навык метания вдаль правой и левой рукой, добиваясь дальности броска.6.Добиваться самоконтроль и самооценку.	
--	---	--

Май

Неделя	Задачи	Страница
1 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему на свежем воздухе. 2.Определить уровень представлений детей о подвижных играх, способах самоорганизации. 3.Совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием. 4.Упражнять в метании вдаль удобным способом. 5.Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки. 6.Выявить уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.	Стр. 388
2 неделя	1. Укреплять опорно-двигательный аппарат на свежем воздухе. 2.Тренировать правильное носовое дыхание.3. Определить уровень представлений о спортивных играх. 4. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности.	Стр. 396
3 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему на свежем воздухе. 2.Определить уровень представлений о физических упражнениях. 3.Совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием. 4.Выявить уровень метания вдаль удобным способом. 5.Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве по всей площадке.6.Выявить уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.	Стр. 401
4 неделя	1.Укреплять опорно-двигательный аппарат и кардиосистему на свежем воздухе. 2.Уточнять представления о способах езды на двух-колесном, трехколесном велосипеде, способы самостраховки.3.Упражнять в метании вдаль удобным способом, уточнять элементы техники. 4.Совершенствовать технику прыжков через линии.5.Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться по всей площадке.6.Формировать навыки самоконтроля самооценки.	Стр. 407

--	--	--

Перспективное планирование утренней гимнастики

Приложение №2

Первая младшая группа

Месяц	Сентябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Двигаемся, радуемся, играем!»
3-4 недели	Комплекс ОРУ с погремушками «Весёлые погремушки»
	Октябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ с листочками «Вот листочки жёлтые, вот листочки красные»
3-4 недели	Комплекс ОРУ «Играем и радуемся».
	Ноябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ с погремушками «Весёлые погремушки».
3-4 недели	Комплекс ОРУ «Котята».
	Декабрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ «Весёлые зверята».
3-4 недели	Комплекс ОРУ «Зайчата».
	Январь
1-2 недели	Комплекс ОРУ со снежинками «Радуемся зиме».
3-4 недели	Комплекс ОРУ «Щенята».
	Февраль
1-2 недели	Комплекс ОРУ «Согреваем зверюшек».
3-4 недели	Комплекс ОРУ «Бельчата».
	Март
1-2 недели	Комплекс ОРУ «Зарядка для зверят»
3-4 недели	Комплекс ОРУ «Птенчики»
	Апрель
1-2 недели	Комплекс ОРУ «Зверята и солнышко
3-4 недели	Комплекс ОРУ «Цыплята»
	Май
1-2 недели	Комплекс ОРУ «Весенняя зарядка»
3-4 недели	Комплекс ОРУ «Вот какие мы большие!».

Младшая группа

Месяц	Сентябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Мы зайки».

3-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Мы мишки».
	Октябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ с листочками «Дрожащие осинки».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с морковками «Зайки осенью с морковкой».
	Ноябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ без предметов. «Вместе с любимыми игрушками».
3-4 недели	Комплекс ОРУ в парах. «Дружные пары».
	Декабрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ со снежинками «Летящие снежинки».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. «Веселые палочки».
	Январь
1-2 недели	Комплекс ОРУ в парах. «Дружные ребята».
3-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов. «Мы любим движения».
	Февраль
1-2 недели	Комплекс ОРУ без предметов. «Мы веселые ребята».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с обручами. «Мы физкультурники».
	Март
1-2 недели	Комплекс ОРУ без предметов. «Веселые воробышки»
3-4 недели	Комплекс ОРУ с ленточками. «Мы дружим с солнышком».
	Апрель
1-2 недели	Комплекс ОРУ без предметов. «Все рады весне!»
3-4 недели	Комплекс ОРУ с цветами. «Наши друзья-цветы»
	Май
1-2 недели	Комплекс ОРУ без предметов. «Мы ловкие и сильные».
3-4 недели	Комплекс ОРУ со стульчиками «Я все умею».

Средняя группа

Месяц	Сентябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Любимые упражнения».
3-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Матрешки».
	Октябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ с листочками «Есть у осени друзья».

3-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Осенние забавы».
	Ноябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ с флажками «Мы рады осени».
3-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов. «Забавные ребята».
	Декабрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Мы рады зиме».
3-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов. «Елочка-краса».
	Январь
2-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Зимушка-зима».
	Февраль
1-2 недели	Комплекс ОРУ со снежинками. «Снежинки-пушинки».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с мячами. «Здравствуй мячик – мой дружок».
	Март
1-2 недели	Комплекс ОРУ с лентами «Мы радуемся весне»
3-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов . «Бодрячки-здоровячки».
	Апрель
1-2 недели	Комплекс ОРУ без предметов. «С физкультурой я дружу!»
3-4 недели	Комплекс ОРУ с султанчиками. «Салют весне»
	Май
1-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов. «Каким я стал».

Старшая группа

Месяц	Сентябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ с листочками «Есть у осени друзья»
3-4 недели	Комплекс ОРУ с султанчиками «Есть у осени салют».
	Октябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ на скамейках «Мы сильные и ловкие».
3-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Мы растем и крепнем как Илья Муромец!»

	Ноябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ с обручем «Обруч - наш друг»
3-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Азбука выносливости и силы».
	Декабрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ с резиновыми лентами «Здравствуй зимушка-зима».
3-4 недели	Комплекс ОРУ на фитболах «Станем гибкими».
	Январь
1-2 недели	Комплекс ОРУ на фитболах «Станем стройными!»
3-4 недели	Комплекс ОРУ с мешочками «Поможем своей осанке».
	Февраль
1-2 недели	Комплекс ОРУ на дисках здоровья. «Мой любимый тренажер».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с медболами. «Зарядка для сильных и выносливых».
	Март
1-2 недели	Комплекс ОРУ с лентами. «Праздничный фейерверк».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с массажными мячами. «Хотим стать здоровыми».
	Апрель
1-2 недели	Комплекс ОРУ с массажными мячиками «Мы ловкие и сильные».
3-4 недели	Комплекс ОРУ на фитболах. «Фитбол- наш друг!»
	Май
1-2 недели	Комплекс ОРУ без предметов. «Весеннее настроение».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с массажными мячами «Помоги своим самочувствию и здоровью».

Подготовительная группа

Месяц	Сентябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ на гимнастических роликах «Я спортсмен».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с султанчиками «Осенний салют черлидеров».
	Октябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ сна скамейках «Мы сильные и ловкие».
3-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Мы растем и крепнем».
	Ноябрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ с обручами «Обруч – наш друг!»

3-4 недели	Комплекс ОРУ без предметов «Азбука выносливости и силы».
	Декабрь
1-2 недели	Комплекс ОРУ с резиновыми лентами «Здравствуй зимушка-зима».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с фитболами «Тренировка гибкости».
	Январь
3 неделя	Комплекс ОРУ с фитболами «Станем гибкими».
4 неделя	Комплекс ОРУ с мешочками «Помогаем осанке».
	Февраль
1-2 недели	Комплекс ОРУ на дисках здоровья «Олимпийцем стать хочу!»
3-4 недели	Комплекс ОРУ с медболами «Тренировка силы и выносливости».
	Март
1-2 недели	Комплекс ОРУ с лентами «Праздничный фейерверк».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с массажными мячами «Стать здоровым и сильным хотим»
	Апрель
1-2 недели	Комплекс ОРУ на скамейках «Развиваем ловкость».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с обручем «На зарядку с обручем».
	Май
1-2 недели	Комплекс ОРУ на гимнастических роликах «Я упорный спортсмен».
3-4 недели	Комплекс ОРУ с массажными мячиками «Волшебные яблочки».

Приложение №3

Тематическое планирование валеологических занятий 3-8 лет Т.Э. Токаева

Месяц	Цели. Задачи	Тема
Младшая группа		
Сентябрь	1. Создать психологический комфорт на занятии. 2. Предупреждать утомляемость детей. 3. Способствовать формированию представлений о строении тела человека и его частях, выяснить, чем человек отличается от животных.	«Тело человека»
Октябрь	1. Способствовать формированию правильного носового дыхания, самомассажа и гигиены носа. 2. Формировать элементарные представления об особенностях носа, его роли в жизни человека.	«Мой нос»

	3.Продолжать знакомить с правилами гигиены и безопасности. 4.Закреплять навыки выполнения дыхательных упражнений и точечного массажа. 5.Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	
Ноябрь	1.Укреплять мышцы глаз.2.Обогащать субъектный опыт детей путем усвоения знаний о ценности органов зрения. 3. Формировать навык ухода за глазками. 4. Обучать приемам самомассажа и гимнастики для глаз. 5. Побуждать к самостоятельным действиям, направленных на укрепление и сохранение своего здоровья.	«Глаза- мои помощники»
Декабрь	1.Повышать иммунитет. 2.Формировать первоначальные представления о витаминах и здоровой пище.3.Развивать представления о разных блюдах. 4.Формировать привычку к здоровому образу жизни.	«Мы малыши-крепыши, витамины нам нужны»
Январь	1.Тренировать сердечно-сосудистую систему на основе чередования физической нагрузки и психомышечного расслабления. 2.Знакомить с особенностями работы сердца, показать, где оно находится. 3. Формировать представления о способах заботы о своем сердце. 4. Формировать заботливое отношение к своему сердцу.	«Где живет сердце»
Февраль	1.Учить снимать энергию напряженных мышц кистей рук. 2.Способствовать повышению эмоционального тонуса. 3. Способствовать представлений о защитных функциях кожи. 4. Знакомить с разными способами сохранения кожи от внешнего воздействия	«На прогулку мы пойдем, нашу кожу сбережем».
Март	1.Охранять психологическое здоровье путем формирования умения расслабления. 2.Формировать представления о значении сна для здоровья человека. 3. Знакомить с правилами подготовки ко сну и правилам этикета. 4.Развивать бережное отношение к своему здоровью.	«Мой добрый волшебник сон»
Апрель	1.Развивать остроту слухового аппарата. 2.Знакомить с основной функцией ушей и правилами заботы о них. 3.Формировать представления о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности у людей и животных. 4. Формировать бережное отношение к органам слуха.	«Мои уши- послушки»
Май	1.Укреплять крупные группы мышц. 2.Использовать приобретенные знания при выполнении физических упражнений. 3. Углублять представления о здоровой пище и правильном пищевом поведении. 4.Упражнять детей в выполнении правил гигиены. 5.Воспитывать потребность в личной гигиене и желание быть здоровым.	«Очень много я могу, я здоровье сберегу».
Средняя группа		
Сентябрь	1.Предупреждать утомляемость детей. 2.Чередовать деятельность на занятии. 3.Создавать комфортную обстановку. 4.Развивать умение ориентироваться в пространстве в строении	«Как устроено наше тело».

	собственного тела. 5. Формировать способы сравнения и обобщения при выполнении заданий. 6. Развивать мелкую и общую моторику.	
Октябрь	Цель: обогащение опыта детей за счет усвоения знаний о том, как мы чувствуем разные запахи. Задачи: 1. Знакомить с функцией носа. 2. Побуждать давать сравнительную характеристику функциям носа животного и человека по восприятию запаха. 3. Закреплять правила и рекомендации по охране этого важного органа обоняния.	«Наш помощник-нос»
Ноябрь	1. Учить беречь глаза. 2. Предупреждать утомляемость детей. 3. Знакомить с органами зрения, их ролью в жизни человека. 4. Знакомить с основными правилами ухода за глазами. 5. Развивать внимание, речь, память. 6. Формировать заботливое, бережное отношение к глазам.	«Глаза-мои помощники»
Декабрь	1. Закреплять знания о необходимости гигиенических процедур. 2. Учить правильному способу мытья рук. 3. Развивать мышление и речь. 4. Развивать желание поделиться своими знаниями и навыками с малышами.	«Ах ты, девочка чумазая!»
Январь	Цель: Ознакомление с внутренним органом-сердцем. Задачи: 1. 2. Формировать представление о особенностях строения и функций сердца. 3. Привлекать внимание к здоровью сердца. 4. Формировать представления о средствах ЗОЖ: что хорошо, а что плохо для сердца.	«Мое сердечко»
Февраль	1. Развивать слуховой аппарат. 2. Развивать мелкую моторику. 3. Учить устанавливать соответствие между звуком и предметом, его издающим. 4. Знакомить с органами слуха, правилами ухода за ними. 5. Формировать бережное отношение к органам слуха.	«Мои ушки-послушки»
Март	1. Формировать представление о здоровом сне. 2. Показать пользу сна в жизни человека. 3. Воспитывать гигиену сна. 4. Знакомить с особенностями сна животного по сравнению с человеком. 5. Развивать умение отдыхать, произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, что бы настроиться на предстоящую работу.	«Мой добрый волшебный сон»
Апрель	1. Уточнять представление о разных назначениях расчески. 2. Знакомить с правилами гигиены. 3. Развивать познавательный интерес, память, мышление. 4. Помогать осознавать важность заботы о чистоте своего тела.	«Чистота- это здоровье»
Май	1. Укреплять глазные мышцы. 2. Тренировать носовое дыхание. 3. Способствовать расслаблению мышц после нагрузки. 4. Обобщать знания и представления о частях тела человека, их назначении, заботе о них. 5. Закреплять навыки выполнения точечного массажа и гимнастики для глаз. 6. Учить произвольно расслаблять мышцы, успокаиваться. 7. Поддерживать желание заботиться о своем здоровье.	«Очень много я могу- свое здоровье сберегу»

Старшая группа		
Октябрь	1.Укреплять мышцы плечевого пояса, глазо- двигательные мышцы, слуховой аппарат, носовое дыхание. 2.развивать опорно-двигательный аппарат. 3.Формировать знания и представления о взаимосвязи движений и здоровья человека. 4.Упражнять в ходьбе по доске приставным шагом прямо, боком с мешочком на голове. 5.Закреплять навык ползания по доске с подлезанием под дугу на коленях и предплечьях. 6.Способствовать развитию интереса, положительного, заботливого отношения к своему телу, в целом к здоровью.	«Хочу быть сильным и здоровым»
Декабрь	1.Развивать мышечный корсет. 2.Укреплять опорно-двигательный аппарат. 3.Совершенствовать функцию равновесия. 4.Содействовать формированию представлений о физических упражнениях, развивающих гибкость и формирующих функцию равновесия. 5.Упражнять в ходьбе по скамейке с перекладыванием мяча из рук в руки; перелезании через скамейку разными способами; метании в горизонтальную движущуюся цель. 6. Развивать интерес к способам развития гибкости. 7. Воспитывать дружелюбие, целеустремленность, старательность.	«Новогодняя сказка в театре гибкости и пластичности»
Январь	1.Повышать уровень работоспособности путем чередования различных по степени нагрузки физических упражнений. 2.Продолжать формировать правильную осанку и укреплять своды стопы посредством специальных упражнений. 3.Формировать представления о способах сохранения правильной осанки на основе специальных занятий. 4. Продолжать учить метанию в вертикальную цель способом из-за спины, через плечо. 5.Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом, умении сохранять равновесие при вбегании на наклонную доску и сбегании с нее. 6.Развивать двигательное воображение, ориентировку в пространстве	«На балу у феи Осанка»
Подготовительная группа		
Октябрь	1.Укреплять мышцы плечевого пояса, развивать опорно-двигательный аппарат. 2.Укреплять глазо-двигательные мышцы, слуховой аппарат, носовое дыхание. 3. Формировать знания и представления о взаимосвязи движений и здоровья в жизни человека. 4. Упражнять в ходьбе по скамейке, высоко поднимая ногу вперед-вверх, перекладывая мяч из одной руки в другую, добиваясь ходьбы в заданном темпе, умения прямо держать корпус. 5.Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через набивные мячи, добиваясь сильного отталкивания. 6. Развивать интерес, положительное, заботливое отношение к своему телу, здоровью.	«Хочу быть сильным и здоровым»
Декабрь	1.Развивать мышечный корсет, укреплять опорно-двигательный аппарат. 2. Совершенствовать функцию равновесия. 3. Формировать представления о физических упражнениях, развивающих гибкость и функцию равновесия. 4.Упражнять в ходьбе по линии спиной вперед,	«Новогодняя сказка в театре

	прямо, боком; в метании горизонтальную цель, добиваясь прицеливания. 5. Развивать интерес к способам развития гибкости. 6. Воспитывать дружелюбие, целеустремленность, старательность.	гибкости и пластичности».
--	--	---------------------------

Приложение №4

Тематическое планирование досугов, праздников, бесед, игр.

Месяц	Общая тема на месяц	Тема досугов, праздников, бесед, игр.
Сентябрь	«Осенние олимпийские игры. Какой я»	Спортивный досуг «Мы олимпийцы».
Октябрь	«Путешествие со Спортником в Европу»	Спортивно-познавательная игра «Ключи от каморки папы Карло».
Ноябрь	«Путешествие со Спортником в Африку».	Музыкально-спортивный праздник «Золотой петушок».
Декабрь	«Путешествие со Спортником по странам Скандинавии».	Зимний спортивный праздник «Снежная королева».
Январь	«Путешествие со Спортником в Азию»	Валеологическая беседа «Как избежать травматизма».
Февраль	«Путешествие со Спортником по России».	Валеологическая игра «Знатоки футбола или Простейшие правила игры».
Март	«Путешествие со Спортником в Африку».	Занятие «Путешествие по стране Здоровья».
Апрель	«Путешествие со Спортником в Австралию»	Беседа «Как достичь положительного результата в спортивной игре».

Май	«Каким я стал, путешествуя со Спортником ».	Физкультурное занятие на воздухе Весенние забавы».
-----	---	--