

**Рабочая программа  
по реализации задач образовательной области  
«Физическое развитие»**

для детей групп общеразвивающей направленности детей от  
2 до 7 лет

| <b>№ раздела</b> | <b>Содержание</b>   |
|------------------|---|
| <b>1</b>         | Пояснительная записка   |
| <b>2</b>         | Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»   |
| <b>3</b>         | Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»                            |
| <b>4</b>         | Условия реализации программы  |
|                  | материально-техническое обеспечение реализации программы<br>методическое обеспечение реализации программы                                     |
| <b>5</b>         | Формы организации и объем образовательного процесса   |
| <b>6</b>         | Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 2-3 лет                        |
|                  | возрастные особенности детей 2-3 лет  |
|                  | содержание работы по физическому воспитанию в группе<br>план работы по реализации основных задач  |
| <b>7</b>         | Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-4 лет                        |
|                  | возрастные особенности детей 3-4 лет  |
|                  | содержание работы по физическому воспитанию в группе<br>план работы по реализации основных задач  |
| <b>8</b>         | Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет                        |
|                  | возрастные особенности детей 4-5 лет  |
|                  | содержание работы по физическому воспитанию в группе<br>8.3 план работы по реализации основных задач.   |
| <b>9</b>         | Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 5 - 6 лет                      |
|                  | 9.1 возрастные особенности детей 5-6 лет<br>содержание работы по физическому воспитанию в группе<br>план работы по реализации основных задач. |
| <b>10</b>        | Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 6 - 7 лет                      |
|                  | возрастные особенности детей 6 - 7 лет  |
|                  | содержание работы по физическому воспитанию в группе<br>план работы по реализации основных задач  |
| <b>11</b>        | Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»   |

## 1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и реализует образовательную область «Физическая культура» основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Солнышко».

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

## 2. Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранение и укрепление и охрана здоровья детей, обеспечение гармоничного физического развития через решение следующих задач:

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

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов** воспитания и развития детей.

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими дидактическими принципами:

- развивающего обучения;
- научной обоснованности и практической применимости;
- единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;
- комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Наряду с вышеизложенными принципами, рабочая программа также опирается на специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

**Цель** рабочей программы — создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

**Задачи:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Рабочая программа состоит из 5 разделов, рассчитана на 5 лет обучения:

1 год- группа для детей раннего возраста с 2 до 3 лет

2 год-группа для детей с 3 до 4 лет

3 год- группа для детей с 4 до 5 лет

4 год-группа для детей с 5 до 6 лет

5 год- группа для детей с 6 до 7 лет.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непосредственно образовательную деятельность (НОД) по физическому развитию детей 2-3 лет организуют 2 раза в неделю, для детей 3-7 лет организуют 3 раза в неделю. Третье занятие для детей 3-7 лет организуется на свежем воздухе.

### **3. Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическая культура»**

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием занятий. Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму.

В соответствии с календарным учебным графиком рабочая программа реализуется в течение 37 учебных недель.

#### *Интеграция образовательных областей:*

| <b>Образовательная область</b>      |   |
|-------------------------------------|---|
| Социально-коммуникативное развитие  | Формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.<br>Формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.<br>Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.<br><i>Накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</i><br><i>Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</i> |
| Познавательное развитие             | Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование элементарных математических представлений, целостной картины мира.   |
| Художественно-эстетическое развитие | Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.  |

|                  |  |
|------------------|--|
| Речевое развитие | Использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, речевое развитие. |
|------------------|--|

#### 4. Условия реализации программы

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

##### *Материально-техническое обеспечение реализации программы*

Для организации образовательной деятельности в МБДОУ имеется зал для занятий физической культурой. Имеется все необходимое оборудование, оснащенный:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу,
2. Гимнастическая скамейка—4шт.
3. Стойки для прыжков в высоту(1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
4. Канат – 2шт
5. Дуги для подлезания в кол-ве 4 шт. соответствуют норме, устойчивые.
6. Баскетбольное кольцо—2шт высота и крепления соответствуют норме.
7. Мат гимнастический 2шт в хорошем состоянии.
8. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
9. Палки гимнастические, скакалки, флажки цветные.
10. Мячи резиновые разных размеров.
11. Мешочки с песком.
12. Спортивные игры:
  1. кегли (набор)—5;
  2. кольцоброс (набор)—3

Имеются 2 спортивные площадки, оборудованные спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

##### *методическое обеспечение реализации программы:*

- Бочарова И.Н. «Физическая культура дошкольника в Доу» - М: ООО «Центр педагогического образования», 2007.
- Вавилова Е.Н. «Учите бегать прыгать лазать, метать» - М.: «Просвещение», 1983.
- Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников»
- Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников» - М.: «ВАКО», 2005
- Лайзане, С. Я. Физическая культура для малышей: книга для воспитателя детского сада / С. Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1987.
- Младший дошкольник в детском саду. Как работать по программе «Детство»: учеб.-метод. Пособие / Т. И. Бабаева; сост. И ред. Т. И. Бабаева, М. В. Крулехт, З. А. Михайлова. – СПб. : Детство-Пресс, 2010.
- Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» - М.: «Просвещение», 1986.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
- Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» - М.: ТЦ «Сфера», 2009
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2 7 лет. Издательство «Мозаика-Синтез Москва, 2012.
- Степанкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду / Э. Я. Степанкова.- М.: Мозаика- Синтез, 2008.
- Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» - М.: «Просвещение», 2005

## 5 .Формы организации и объем образовательного процесса

| Формы педагогической работы             | Возраст детей   |                 |                |                 |                 |
|---|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
|   | 2-3             | 3-4             | 4-5            | 5-6             | 6-7             |
| <i>Физкультурные занятия в зале</i>     | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| <i>Физкультурные занятия на воздухе</i> |                 | 1 раз в неделю  | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю  | 1 раз в неделю  |
| <i>Форма организации занятия</i>        | Фронтальное     | Фронтальное     | Фронтальное    | Фронтальное     | Фронтальное     |
| <i>Объем (время)</i>                    | 10 минут        | 15мин.          | 20 мин.        | 25 мин.         | 30мин           |
| <i>Утренняя гимнастика</i>              | 5-6 мин         | 5 – 6 мин.      | 6 – 8 мин.     | 8 – 10 мин      | 10 - 12 мин.    |
| <i>Физкультурный досуг</i>              | 1 раз в месяц   | 1 раз в месяц   | 1 раз в месяц  | 1 раз в месяц   | 1 раз в месяц   |
| <i>Физкультурный праздник</i>           | 2 раза в год    |                 |                |                 |                 |

## **6. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 2-3 лет**

### *возрастные особенности детей 2-3 лет*

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Для детей этого возрастного периода характерна импульсивность, огромное любопытство, неосознанность мотивов и зависимость чувств и желаний от ситуаций. Стремительно развивается двигательная активность ребенка. В этот период дети овладевают различными видами движений: ходьбой, прыжками, бегом и др. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т.п.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету. Основной формой мышления является наглядно - действенная, возникающие проблемные ситуации перед ребенком разрешаются путем реального действия с предметами. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения.

Появляется чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я.

### *Содержание работы по физическому воспитанию*

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Физическая культура:* Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).



- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

*Подвижные игры.*

- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

план работы по реализации основных задач с детьми 2-3 лет

**Сентябрь.**

| Неделя | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|--------|---|--------------|------|
| 1-2    | <b>Мониторинг уровня развития целевых ориентиров развития ребенка.</b><br>Знакомство с большим залом, упражнять в действиях с предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве и на звук.<br>Цель: формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю | 4            | 32   |
| 3      | Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости, беге в прямом направлении, ползании на четвереньках, учить бросать предметы вдаль, развивать равновесие.  | 1            | 33   |
|        | Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости, беге за воспитателем, ползании на четвереньках, учить бросать предметы вдаль, развивать равновесие, прокатывать мяч в прямом направлении  | 1            | 34   |
| 4      | Упражнять в беге по ориентирам, в ползании на четвереньках по ограниченной поверхности, ориентировку в пространстве и на себя.  | 1            | 35   |
|        | Упражнять в беге по ориентирам, в ползании на четвереньках по ограниченной поверхности, ориентировку в пространстве и на себя. (Повторение без изменений)   | 1            | 36   |

**Октябрь.**

| Неделя | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|--------|---|--------------|------|
| 1      | Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, учить бросать мяч вдаль, развивать чувство равновесия, внимание, ориентировку в пространстве                      | 1            | 15   |
|        | Упражнять в ходьбе в рассыпную предметом, в подлезании, перелезании, подбрасывать мяч вверх, бегать в прямом направлении  | 1            | 17   |
| 2      | Упражнять в действиях с предметами, в беге по ориентирам, в ползании на высоте, учить бросать предметы в цель   | 1            | 18   |
|        | Упражнять в медленном беге в прямом направлении, повтор упражнений с мячом предыдущих занятий, учить совместным действиям во время игры                           | 1            | 19   |
| 3      | Упражнять в беге в прямом направлении, в ходьбе в ограниченном пространстве, закрепление умения бросать в горизонтальную цель                                     | 1            | 20   |
|        | Упражнять в действиях с предметами. Упражнять в беге в прямом направлении, в ходьбе в ограниченном пространстве, закрепление умения бросать в горизонтальную цель | 1            | 20   |
| 4      | Упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов по наклонной плоскости, в беге за мячом, учить вставать на носки, дыхательным упражнениям.                          | 1            | 21   |
|        | Упражнять в ходьбе с заданиями, в беге по ориентирам, учить забрасывать мяч в обруч, умение ориентироваться   | 1            | 22   |
| 5      | Упражнять в ходьбе по массажным коврикам, в бросании мяча вдаль, вверх, в ползании на четвереньках, учить наклонам в стороны                                      | 1            | 24   |

|  |   |   |    |
|--|---|---|----|
|  | Упражнять в ползании по скамейкам, упражнять в ходьбе по массажным коврикам, в бросании мяча вдаль, вверх, в ползании на четвереньках, учить наклонам в стороны | 1 | 25 |
|--|---|---|----|

### Ноябрь.

| Неделя | Задачи  | Кол-во часов | стр.  |
|--------|---|--------------|-------|
| 1      | Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге друг за другом в ограниченном пространстве, в ползании, в пролезании, подлезании, упражнение с кубиками                                       | 1            | 26    |
|        | Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге друг за другом в ограниченном пространстве, в ползании, в пролезании, подлезании, повторить упражнение с кубиками                             | 1            | 26,25 |
| 2      | Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге друг за другом в ограниченном пространстве, повторить пролезание под скамейкой, упражнение с обручем, лентами, упражнять совместным действиям | 1            | 27    |
|        | Упражнять в разных видах ходьбы, в ползании на четвереньках, беге, бросании в цель, дыхательных упражнениях, укреплять свод стопы   | 1            | 28    |
| 3      | Упражнять в бросании мяча вверх, ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, ползании и перелезании, развивать чувство равновесия, укреплять крупные группы мышц.             | 1            | 36    |
|        | Повтор зан.28 с изменениями. Упражнять в умении прокатывать мяч в прямом направлении, умению действовать с предметами   | 1            | 37    |
| 4      | Упражнять в действиях с предметами, ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, повтор дыхательных упражнений, развивать чувство ритма, равновесия, внимание.                 | 1            | 37    |
|        | Упражнять в действиях с предметами, беге по ориентирам, в ходьбе враспынную, в метании в вертикальную цель, учить действовать в коллективе.   | 1            | 39    |

### Декабрь.

| Неделя | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|--------|---|--------------|------|
| 1      | Упражнять в ходьбе и ползании в ограниченном пространстве, действиях с предметами, учить направлять движение мяча, повтор движение мяча по ограниченной плоскости, развивать глазомер, воспитывать самостоятельность.                             | 1            | 41   |
|        | Повтор зан.34 с изменениями. Упражнять в ходьбе и ползании в ограниченном пространстве, действиях с предметами, учить направлять движение мяча, повтор движение мяча по ограниченной плоскости, развивать глазомер, воспитывать самостоятельность | 1            | 43   |
| 2      | Упражнять в ходьбе и беге с препятствиями, в лазании по гимнастической стенке, в прокатывании мяча, прыжках, развивать умение действовать сообща.   | 1            | 43   |
|        | Упражнять в ходьбе и ползании по ограниченной плоскости, в бросании мяча вдаль, закреплять умение бросать мяч в определенном направлении.   | 1            | 46   |
| 3      | Повтор зан.39 с изменениями. Упражнять в ходьбе и ползании по ограниченной плоскости, в бросании мяча вдаль, закреплять умение бросать мяч в определенном направлении.  | 1            | 46   |
|        | Учить ходьбе по ограниченной плоскости с предметом, упражнять в беге с препятствиями, в ползании на четвереньках, в прыжках развивать силу отталкивания мяча, совместные действия в игре.   | 1            | 48   |
| 4      | Повтор зан. 42. Учить ходьбе по ограниченной плоскости с предметом, упражнять в беге с препятствиями, в ползании на четвереньках, развивать силу отталкивания мяча, совместные действия в игре.   | 1            | 49   |
|        | Учить переворачиваться с живота на спину, упражнять в беге с препятствиями, в разных видах ходьбы, прыжках, закреплять умение бросать мяч вдаль, в вертикальную цель  | 1            | 49   |

## Январь.

| Неделя | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|--------|---|--------------|------|
| 2      | Учить приставному шагу, упражнять в беге с препятствиями, в прокатывании мяча в ограниченном пространстве, в ползании на четвереньках, развивать равновесие, мелкую моторику рук, укреплять свод стопы                                | 1            | 50   |
|        | Знакомство с прыжком с опорой на руки, упражнять в беге с препятствиями, бросании мяча вдаль, в ползании на животе, воспитывать самостоятельность.  | 1            | 52   |
| 3      | Повтор зан. 48 без изменен. Знакомство с прыжком с опорой на руки, упражнять в беге с препятствиями, бросании мяча вдаль, в ползании на животе, воспитывать самостоятельность.  | 1            | 52   |
|        | Упражнять в беге по ориентирам, ходьбе между предметами и парами, в действиях с предметами в движении, в прыжках с продвижением вперед, закрепление основных цветов, воспитывать самостоятельность, смелость                          | 1            | 53   |
| 4      | Упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, в силе отскока мяча, в бросании вдаль, в горизонтальную цель, в прыжках с опорой на руки, развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве.                               | 1            | 54   |
|        | Повтор зан. 52 с изменениями. Упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, в силе отскока мяча, в бросании вдаль, в горизонтальную цель, в прыжках с опорой на руки, развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве. | 1            | 54   |

## Февраль.

| Неделя | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|--------|---|--------------|------|
| 1      | Упражнять в забрасывание мяча в обруч, в беге с препятствиями, в ходьбе друг за другом, в метании в горизонтальную цель, в ползании, закреплять движения с обручем, развивать равновесие и правильную ходьбу.                           | 1            | 56   |
|        | Повтор зан. 55 с изменен. Упражнять в забрасывание мяча в обруч, в беге с препятствиями, в ходьбе друг за другом, в метании в горизонтальную цель, в ползании, закреплять движения с обручем, развивать равновесие и правильную ходьбу  | 1            | 57   |
| 2      | Упражнять в беге с препятствиями, в ходьбе врассыпную, бросании мяча в вертикальную цель и ловле мяча, в прыжках, в ползании, закрепление знаний о величине предмета, мелкую моторику.  | 1            | 58   |
|        | Повтор зан 58 с изменен. Упражнять в беге с препятствиями, в ходьбе врассыпную, бросании мяча в вертикальную цель и ловле мяча, в прыжках, в ползании, закрепление знаний о величине предмета, мелкую моторику                          | 1            | 59   |
| 3      | Упражнять в ходьбе врассыпную, выполняя действия с предметами, Упражнять в беге с препятствиями в ползании, повторить опорный прыжок, умение ориентироваться в пространстве, закрепление знаний основных цветов.                        | 1            | 59   |
|        | Повтор зан.60 с измен. Упражнять в ходьбе врассыпную, выполняя действия с предметами, Упражнять в беге с препятствиями в ползании, повторить опорный прыжок, умение ориентироваться в пространстве, закрепление знаний основных цветов. | 1            | 60   |
| 4      | Учить ловить мяч после отскока, знакомить с забрасыванием мяча в баскетбольную корзину, Упражнять в ходьбе, в беге, закрепить повороты с живота на спину, укреплять свод стопы, воспитывать самостоятельность.                          | 1            | 61   |
|        | Учить ловить мяч после отскока, знакомить с забрасыванием мяча в баскетбольную корзину, Упражнять в ходьбе, в беге, закрепить повороты с живота на спину, укреплять свод стопы, воспитывать самостоятельность                           | 1            | 61   |

## Март.

| Неделя | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|--------|--|--------------|------|
| 1      | Познакомить с техникой передвижения приставным шагом на высоте, упражнять в прыжках, ловле мяча, беге и ходьбе, развивать мелкую моторику рук, укреплять крупные группы мышц.  | 1            | 63   |
|        | Повтор зан. 65 с изм. Познакомить с техникой передвижения приставным шагом на высоте, упражнять в прыжках, ловле мяча, беге и ходьбе, развивать мелкую моторику рук, укреплять крупные группы мышц.  | 1            | 64   |
| 2      | Учить бегу без ориентиров, упражнять в ходьбе друг за другом приставным шагом в ограниченном пространстве, в бросании в цель, в прыжке с опорой на руки, закреплять знания основных цветов, укреплять свод стопы, воспитывать внимание, смелость.                      | 1            | 65   |
|        | Повтор зан. 68 с изм. Учить бегу без ориентиров, упражнять в ходьбе друг за другом приставным шагом в ограниченном пространстве, в бросании в цель, в прыжке с опорой на руки, закреплять знания основных цветов, укреплять свод стопы, воспитывать внимание, смелость | 1            | 66   |
| 3      | Упражнять в ходьбе друг за другом, забрасывании мяча в баскетбольную корзину, беге с препятствиями, прыжках, развивать мелкую моторику рук, чувство ритма.   | 1            | 67   |
|        | Упражнять в ходьбе, меняя темп, беге с препятствиями, прыжках, ползании, повторить прокатывание мяча, закрепить знания о величине предметов, укреплять свод стопы.   | 1            | 68   |
| 4      | Повтор зан 73 без изм. Упражнять в ходьбе, меняя темп, беге с препятствиями, прыжках, ползании, повторить прокатывание мяча, закрепить знания о величине предметов, укреплять свод стопы.  | 1            | 68   |
|        | Упражнять в чередовании ходьбы и бега, прыжках, ползании, бросании в вертикальную цель, в ходьбе на носках, развивать чувство ритма, равновесие, умение ориентироваться в пространстве.  | 1            | 69   |

## Апрель.

| Неделя | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|--------|--|--------------|------|
| 1      | Упражнять в беге с препятствиями, лазании, бросании мячей разными способами, прыжках разными способами, повторить переворачивание, укреплять свод стопы.   | 1            | 70   |
|        | Упражнять в беге между предметами, в бросании мяча в горизонтальную цель, в прыжках, развивать равновесие, ориентировку в пространстве, воспитывать самостоятельность.   | 1            | 71   |
| 2      | Повтор зан. 79 с изм. Упражнять в беге между предметами, в бросании мяча в горизонтальную цель, в прыжках, развивать равновесие, ориентировку в пространстве, воспитывать самостоятельность  | 1            | 72   |
|        | Упражнять в беге и ходьбе друг за другом, в ходьбе по ограниченной плоскости, в лазании по гимнастич. стенке, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство равновесия.  | 1            | 73   |
| 3      | Повтор зан 82 с изм. Упражнять в беге и ходьбе друг за другом, в ходьбе по ограниченной плоскости, в лазании по гимнастич. стенке, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство равновесия.   | 1            | 74   |
|        | Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости, в бросании в вертикальную цель, в прыжках, в ползании на четвереньках, в лазании по гимнастической стенке, учить ловить мяч после отскока, развивать мелкую моторику рук, учить совместным действиям в игре. | 1            | 74   |
| 4      | Упражнять в беге с препятствиями, закрепить прокатывание мяча, бросание в цель, знания основных цветов, развивать умение ориентироваться в пространстве, мелкую моторику рук.  | 1            | 76   |
|        | Повтор зан 87 с изм. Упражнять в беге с препятствиями, закрепить прокатывание мяча, бросание в цель, знания основных цветов, развивать умение ориентироваться в пространстве, мелкую моторику рук.   | 1            | 77   |

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| 5 | Упражнять в действиях с предметом, в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе змейкой, в ползании, лазании, познакомить с катанием мяча с помощью предмета, развивать чувство равновесия.                         | 1 | 77 |
|   | Повтор зан. 89 без изм. Упражнять в действиях с предметом, в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе змейкой, в ползании, лазании, познакомить с катанием мяча с помощью предмета, развивать чувство равновесия. | 1 | 77 |

### Май.

| Неделя | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|--------|--|--------------|------|
| 1      | Упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, прыжках, ползании в ограниченном пространстве, в прокатывании мяча по ограниченной плоскости, укреплять свод стопы, крупные мышцы.                          | 1            | 79   |
|        | Упражнять в ходьбе по ограниченному пространству, в беге, в подбрасывании и метании мяча, в прыжках и спрыгивании с высоты, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство равновесия.                      | 1            | 80   |
| 2      | Повтор зан.93 без изм. Упражнять в ходьбе в ограниченном пространстве, в беге, в подбрасывании и метании мяча, в прыжках и спрыгивании с высоты, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство равновесия. | 1            | 80   |
|        | Упражнять в ходьбе и беге враспынную, прыжках, развивать ориентировку в пространстве и чувство равновесия , воспитывать положительные взаимоотношения.   | 1            | 82   |
| 3-4    | <b>Мониторинг уровня развития целевых ориентиров развития ребенка.</b> Упражнять в разных видах ходьбы, беге в прямом направлении, прыжках, развивать чувство ритма., развивать внимание, ловкость             | 4            |      |

## **7. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-4 лет**

*возрастные особенности детей 3-4 лет*

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. 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) и заканчивая такими сложными и изящными, как набор номера телефона и умения держать вилку в руке. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

*содержание работы по физическому воспитанию*

Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Физическая культура:*

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учиться строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### *Подвижные игры:*

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, подлезания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### план работы по реализации основных задач с детьми 3-4 лет

#### **Сентябрь**

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1,2      | <b>Мониторинг уровня развития целевых ориентиров ребенка.</b>   | 6            |      |
| 3        | развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя | 1            | 23   |
|          | упр-ть в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на 2-х ногах на месте.                    | 1            | 24   |
| на улице | игровые упр-я на равновесие—«Пойдем по мостику», п/и с мячом.   | 1            | 28   |
| 4        | раз-ть умение действовать по сигналу вос-ля; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании                               | 1            | 25   |
|          | развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур                   | 1            | 26   |
| на улице | игровые упражнения и знакомые п/и   | 1            | 28   |

#### **Октябрь**

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; форм-ть умение группироваться при лазании под шнур                | 1            | 27   |
|          | упр-ть прыжках на 2-х ногах на месте, игровые упр-я на равновесие— «Пойдем по мостику»  | 1            | 28   |
| на улице | игровые упражнения и знакомые п/и   | 1            |      |
| 2        | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1            | 28   |
|          | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; П/И "Поймай комара"   | 1            | 28   |
| на улице | Игровые упражнения "Мышки", "Цыплята". Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара", "Бегите ко мне" и др.                   | 1            |      |

|          |  |   |    |
|----------|--|---|----|
| 3        | Упр-ть в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.  | 1 | 29 |
|          | упр-ть в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу, П/и "Поезд"   | 1 | 29 |
| на улице | Игровые упражнения "Пойдем по мостику", ""Попрыгаем, как зайки (как мячики)". Подвижные игры "Поезд", "Найди свой домик".  | 1 |    |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; Развивать ловкость в игровом задании с мячом.   | 1 | 30 |
|          | Упражнять детей в ползании; игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю)  | 1 | 30 |
| на улице | Игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный землю)". Подвижные игры "Поезд", "Найдем игрушку".  | 1 | 33 |
| 5        | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара" | 1 | 31 |
|          | Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра "По мостику"   | 1 | 31 |
| на улице | Игровое упражнение с мячом – кто дальше. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра "Наседка и цыплята".   | 1 | 33 |

## Ноябрь

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.   | 1            | 33   |
|          | Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры);П/и "Мыши в кладовой"                             | 1            | 33   |
| на улице | Игровые упражнения на равновесие – "Пробеги по мостику (по дорожке)" П/и "Мыши в кладовой"   | 1            | 38   |
| 2        | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. П/и "Наседка и цыплята"     | 1            | 34   |
|          | Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. П/и "Наседка и цыплята"  | 1            | 34   |
| на улице | Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – "Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижная игра "Догони мяч".             | 1            | 38   |
| 3        | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | 1            | 35   |
|          | Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. П/и "Найди свой домик"                               | 1            | 35   |
| на улице | Игровые упражнения: прыжки – до обруча, с мячом – "Попади в цель". Подвижная игра "Поймай комара".   | 1            | 38   |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; развивая координацию движений; в равновесии.               | 1            | 37   |
|          | Упражнять детей в ползании, в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара".  | 1            | 37   |



|          |   |   |    |
|----------|---|---|----|
| на улице | Игровые упражнения с бегом – лабиринт; равновесие – ходьба по ограниченной поверхности. Подвижная игра "Зайка серый умывается". | 1 | 38 |
|----------|---|---|----|

## Декабрь

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  | 1            | 38   |
|          | Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и прыжках, в ходьбе и беге враспынную.  | 1            | 38   |
| на улице | Игровые упражнения: скольжение по ледяным дорожкам, метание снежка в цель правой и левой рукой". Подвижная игра: "Кто дальше проскользит", "Ловишки" и др.  | 1            | 43   |
| 2        | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.   | 1            | 40   |
|          | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прокатывании мяча. Подвижная игра "Найди свой домик"   | 1            | 40   |
| на улице | Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику" (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание "попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижная игра "Пузырь". | 1            | 43   |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.  | 1            | 41   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.  | 1            | 41   |
| на улице | Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание с высоты (высота 20 см); ходьба по ограниченной плоскости; скольжение. Подвижная игра: "Кто дальше проскользит", "Ловишки" и др.   | 1            | 43   |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении равновесия при ходьбе по доске.  | 1            | 42   |
|          | Упражнять детей в ползании на повышенной опоре, развивать ориентировку в пространстве, при выполнении ходьбы и бега враспынную.   | 1            | 42   |
| на улице | Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику" (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание "попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижная игра "Пузырь". | 1            | 43   |

## Январь

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 2        | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1            | 43   |
|          | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1            | 43   |
| на улице | Игровые упражнения: скольжение на ледяных дорожках; ходьба по снежному валу, бег по пересеченной местности. Подвижная игра "Лиса и птицы"          | 1            | 49   |

|          |  |   |    |
|----------|--|---|----|
| 3        | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.                                       | 1 | 45 |
|          | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.                                       | 1 | 45 |
| на улице | Игровые упражнения: ходьба по снежному валу, метание снежков в горизонтальную цель. Подвижная игра "Лохматый пес".   | 1 | 49 |
| 4        | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 1 | 46 |
|          | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 1 | 46 |
| на улице | Игровые упражнения: ходьба по снежному валу, метание снежков в горизонтальную цель. Подвижная игра "Лохматый пес".   | 1 | 49 |

## Февраль

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.   | 1            | 50   |
|          | Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.   | 1            | 50   |
| на улице | Скольжение по ледяным дорожкам с выполнением заданий (присесть во время скольжения), метание вдаль. Подвижная игра "Лохматый пес".  | 1            | 54   |
| 2        | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.                          | 1            | 51   |
|          | Упражнять детей в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.   | 1            | 51   |
| на улице | Игровые упражнения: равновесие, ходьба по по снежному валу, перешагивание через бруски; прыжки – прыжки с h 15–20 см ("воробышки"). Подвижная игра "Лиса и птицы".                              | 1            | 54   |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1            | 52   |
|          | Упражнять детей в бросании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.  | 1            | 52   |
| на улице | Игровые упражнения: прыжки–через шнуры; бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра: "По ровненькой дорожке".   | 1            | 54   |
| 4        | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.  | 1            | 53   |

|          |  |   |    |
|----------|--|---|----|
|          | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | 1 |    |
| на улице | Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; катание мяча по дорожке. Подвижная игра: "Поезд". | 1 | 54 |

## Март

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.                         | 1            | 54   |
|          | Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.   | 1            | 54   |
| на улице | Игр. упр-я: лазание под шнур (h 40–50 см) "мышки", прыжки "Допрыгай до предмета". Подвижная игра "Найди свой цвет".  | 1            | 59   |
| 2        | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.   | 1            | 56   |
|          | Упражнять детей в прыжках в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.   | 1            | 56   |
| на улице | Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, прыжки в длину с места, бег с перепрыгиванием через предметы Подвижная игра "Успей выбежать из круга".           | 1            | 59   |
| 3        | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.                                     | 1            | 57   |
|          | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.                                     | 1            | 57   |
| на улице | Игровые упражнения: прыжки с высоты; равновесие – ходьба с различными положениями рук по ограниченной плоскости опоры. Подвижная игра: "Лохматый пес"                              | 1            | 59   |
| 4        | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.    | 1            | 58   |
|          | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.    | 1            | 58   |
| на улице | Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч; метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; Подвижная игра "Лиса в курятнике". | 1            | 59   |

## Апрель

| Неделя | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|--------|--|--------------|------|
| 1      | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 1            | 59   |
|        | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 1            |      |

|          |  |   |    |
|----------|--|---|----|
| на улице | Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч; катание мяча по дорожке; равновесие – ходьба с различными положениями рук по скамейке. Подвижная игра "Найди свой цвет".     | 1 | 61 |
| 2        | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.   | 1 | 60 |
|          | Повторить прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.  | 1 | 60 |
| на улице | Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); метание – бросание мячей через шнуры; ходьба по ограниченной плоскости опоры. Подвижная игра "Поймай комара".        | 1 | 64 |
| 3        | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                  | 1 | 61 |
|          | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; развивать ловкость в упражнениях с мячом.  | 1 | 61 |
| на улице | Игровые упражнения: равновесие – бег в лабиринте; метание – сбей кеглю. П/и "Поезд", "Лягушки".  | 1 | 64 |
| 4        | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.                               | 1 | 62 |
|          | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.   | 1 | 62 |
| на улице | Игровые упражнения: прыжки через бруски; прокатывание мяча в ворота; друг другу. П/и "Мы топая ногами", "Найди свой цвет".   | 1 | 64 |
| 5        | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1 | 63 |
|          | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.                                      | 1 | 63 |
| на улице | Игровые упражнения: равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. П/и "Сбей кеглю", "Воробышки и кот".             | 1 | 64 |

## Май

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 1        | Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.   | 1            | 65   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.  | 1            | 66   |
| на улице | Игровые упражнения: с мячом "Подбрось – поймай", равновесие – ходьба по ограниченной плоскости опоры с различными положениями рук; прыжки с высоты (пенек). П/и по выбору детей. | 1            | 66   |
| 2        | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.   | 1            | 67   |
|          | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в повторить задание в равновесии.  | 1            | 67   |

|          |   |   |  |
|----------|---|---|--|
| на улице | Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки – перепрыгивание через шнур – "ручеек", метание – бросание мячей вдаль. П/и "Мы топаем ногами", "Найди свой цвет". | 1 |  |
| 3-4      | <b>Мониторинг уровня развития физических качеств и целевых ориентиров ребенка.</b>  | 6 |  |

## **8. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет**

*возрастные особенности детей 4-5 лет*

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост—на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост—107-110см, окружность грудной клетки—54см.

Взросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

Поэтому в данной группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легко ранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если

жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко. Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

#### *содержание работы по физическому воспитанию в группе для детей в возрасте 4-5 лет*

Содержание образовательной области „Физическое развитие“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимости человеку веществ и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».

- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### *Физическая культура:*

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### *Подвижные игры:*

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, ловкость, силу, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

#### *план работы по реализации основных задач с детьми 4-5 лет.*

### **Сентябрь**

| Неделя | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|--------|--|--------------|------|
| 1-2    | <b>Мониторинг уровня развития физических качеств и целевых ориентиров ребенка.</b>   | 6            |      |
| 3      | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | 1            | 19   |



|          |  |   |    |
|----------|--|---|----|
| 3        | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | 1 | 20 |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.  | 1 | 21 |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .   | 1 | 24 |
|          | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .   | 1 | 26 |
| на улице | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.   | 1 | 26 |

## Октябрь

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 1        | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.   | 1            | 26   |
|          | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.   | 1            | 28   |
| на улице | Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.  | 1            | 29   |
| 2        | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.                     | 1            | 30   |
|          | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.                     | 1            | 32   |
| на улице | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.   | 1            | 32   |
| 3        | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | 1            | 33   |
|          | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | 1            | 34   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.  | 1            | 34   |
| 4        | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.   | 1            | 35   |

|          |  |   |    |
|----------|--|---|----|
| 4        | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.                           | 1 | 35 |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.   | 1 | 36 |
| 5        | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | 1 | 36 |
|          | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | 1 | 37 |
| на улице | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.  | 1 | 38 |

## Ноябрь

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.   | 1            | 39   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.   | 1            | 40   |
| на улице | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.              | 1            | 40   |
| 2        | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.   | 1            | 41   |
|          | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.   | 1            | 42   |
| на улице | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.  | 1            | 43   |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках  | 1            | 43   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках  | 1            | 44   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.  | 1            | 45   |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | 1            | 45   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | 1            | 46   |

|          |   |   |    |
|----------|---|---|----|
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. | 1 | 46 |
|----------|---|---|----|

## Декабрь

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 1        | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | 1            | 48   |
|          | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | 1            | 49   |
| на улице | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;  | 1            | 49   |
| 2        | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.   | 1            | 50   |
|          | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.   | 1            | 51   |
| на улице | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.   | 1            | 51   |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.   | 1            | 52   |
|          | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.   | 1            | 54   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.   | 1            | 54   |
| 4        | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.  | 1            | 54   |
|          | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.  | 1            | 56   |
| на улице | Закреплять умения в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии   | 1            | 56   |

## Январь

| Неделя | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|--------|---|--------------|------|
| 2      | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | 1            | 57   |
|        | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | 1            | 58   |

|          |  |   |    |
|----------|--|---|----|
| на улице | Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику" (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание "попади снежком в корзину"; накорми белку шишками. Подвижная игра "Пузырь". | 1 | 59 |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.   | 1 | 59 |
|          | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.   | 1 | 60 |
| на улице | Игровые упражнения: скольжение на ледяных дорожках; ходьба по снежному валу, бег по пересеченной местности. Подвижная игра "Лиса и птицы"  | 1 | 60 |
| 4        | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.   | 1 | 61 |
|          | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.   | 1 | 62 |
| на улице | Игровые упражнения: ходьба по снежному валу, метание снежков в горизонтальную цель. Подвижная игра "Лохматый пес".   | 1 | 62 |

## Февраль

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.  | 1            | 65   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.  | 1            | 66   |
| на улице | Скольжение по ледяным дорожкам с выполнением заданий (присесть во время скольжения), метание вдаль. Подвижная игра "Лохматый пес".  | 1            | 67   |
| 2        | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  | 1            | 67   |
|          | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  | 1            | 68   |
| на улице | Игровые упражнения: равновесие, ходьба по по снежному валу, перешагивание через бруски; прыжки – прыжки с h 15–20 см ("воробышки"). Подвижная игра "Лиса и птицы".  | 1            | 68   |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.   | 1            | 69   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.   | 1            | 70   |
| на улице | Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику" (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание "попади снежком в корзину"; накорми белку шишками. Подвижная игра "Ловишки". | 1            | 70   |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.   | 1            | 70   |
|          | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.   | 1            | 71   |

|          |  |   |    |
|----------|--|---|----|
| на улице | Игровые упражнения: прыжки–через шнуры; бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра: "Карусель". | 1 | 72 |
|----------|--|---|----|

## Март

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                               | 1            | 72   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                               | 1            | 73   |
| на улице | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.  | 1            | 73   |
| 2        | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.       | 1            | 74   |
|          | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.       | 1            | 75   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.                 | 1            | 76   |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | 1            | 76   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | 1            | 77   |
| на улице | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).   | 1            | 77   |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.        | 1            | 78   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.        | 1            | 79   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.   | 1            | 79   |

## Апрель

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кегли»(бег в прямом направлении). Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Пробеги тихо». | 1            | 79   |
|          | Игровые упражнения. Лазанье под дугой, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); Ходьба по доске, лежащей на полу с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Найди пару»                   | 1            | 79   |
| на улице | Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень». Подвижная игра «Самолеты».   | 1            | 80   |

|          |   |   |    |
|----------|---|---|----|
| 2        | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.  | 1 | 80 |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.  | 1 | 81 |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.  | 1 | 82 |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | 1 | 82 |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | 1 | 83 |
| на улице | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.   | 1 | 84 |
| 4        | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.  | 1 | 84 |
|          | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.  | 1 | 85 |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.  | 1 | 85 |
| 5        | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  | 1 | 86 |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  | 1 | 87 |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.  | 1 | 87 |

## Май

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | 1            | 88   |
|          | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | 1            | 89   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.                                     | 1            | 89   |
| 2        | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                             | 1            | 89   |
|          | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                             | 1            | 90   |
| на улице | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.  | 1            | 90   |
| 3-4      | <b>Мониторинг уровня развития физических качеств и целевых ориентиров ребенка.</b>  | 6            | 91   |

## **9. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 5 – 6 лет**

### *возрастные особенности детей 5-6 лет*

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость,

выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

### *содержание работы по физическому воспитанию в группе для детей 5-6 лет*

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### *Физическая культура:*

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.



- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

### *Подвижные игры:*

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

### *план работы по реализации основных задач с детьми 5-6 лет*

## **Сентябрь**

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 1-2      | <b>Мониторинг уровня развития физических качеств и целевых ориентиров ребенка.</b>   | 6            |      |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | 1            | 15   |
|          | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.   | 1            | 19   |
| на улице | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.   | 1            | 17   |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.   | 1            | 19   |
|          | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.   | 1            | 20   |
| на улице | Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».   | 1            | 24   |

## **Октябрь**

| Неделя | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|--------|--|--------------|------|
| 1      | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | 1            | 24   |

|          |  |   |    |
|----------|--|---|----|
|          | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.   | 1 | 26 |
| на улице | Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.  | 1 | 26 |
| 2        | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.  | 1 | 28 |
|          | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.  | 1 | 29 |
| на улице | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.  | 1 | 29 |
| 3        | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | 1 | 30 |
|          | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | 1 | 32 |
| на улице | Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.   | 1 | 32 |
| 4        | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.                                  | 1 | 33 |
|          | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.                                  | 1 | 34 |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.   | 1 | 35 |
| 5        | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.  | 1 | 35 |
|          | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.  | 1 | 37 |
| на улице | Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».  | 1 | 37 |

## Ноябрь

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. | 1            | 39   |
|          | Совершенствовать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.        | 1            | 39   |
| на улице | Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.  | 1            | 27   |
| 2        | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.   | 1            | 42   |
|          | Совершенствовать с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.   | 1            | 42   |
| на улице | Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.  | 1            | 43   |
| 3        | Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.   | 1            | 44   |
|          | Совершенствовать бег с изменением темпа движения, ходьбу между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.   | 1            | 43   |
|          | Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.  | 1            | 45   |
| 4        | Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.   | 1            | 46   |
|          | Совершенствовать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  | 1            | 46   |
| на улице | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.   | 1            | 47   |

## Декабрь

| Неделя | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|--------|---|--------------|------|
| 1      | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | 1            | 48   |

|          |   |   |    |
|----------|---|---|----|
|          | Совершенствовать бег колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, бег между предметами, не задевая их; упражнять в ходьбе по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | 1 | 48 |
| на улице | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.   | 1 | 50 |
| 2        | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.   | 1 | 51 |
|          | Совершенствовать ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.   | 1 | 51 |
| на улице | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».   | 1 | 52 |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.  | 1 | 53 |
|          | Совершенствовать ходьбу и бег враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.  | 1 | 54 |
| на улице | Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.   | 1 | 54 |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.  | 1 | 55 |
|          | Совершенствовать ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, бег враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.   | 1 | 57 |
| на улице | Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.   | 1 | 57 |

## Январь

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 2        | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | 1            | 59   |
|          | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | 1            | 60   |
| на улице | Метание снежков правой и левой рукой на дальность; повторить игровые упражнения.  | 1            | 61   |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.  | 1            | 61   |

|          |  |   |    |
|----------|--|---|----|
|          | Совершенствовать ходьбу и бег по кругу; разучить упражнять в прыжках в длину с места; в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.  | 1 | 61 |
| на улице | Закреплять у детей навык скольжения по ледяным дорожкам друг за другом; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.   | 1 | 63 |
| 4        | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу; продолжать учить влезать на гимн. стенку, не пропуская реек;        | 1 | 63 |
|          | Совершенствовать ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу; продолжать учить влезать на гимн. стенку, не пропуская реек; | 1 | 63 |
| на улице | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метание снежков на дальность.   | 1 | 65 |

## Февраль

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.                           | 1            | 68   |
|          | Совершенствовать ходьбу и бег врассыпную, непрерывный бег до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.                                | 1            | 68   |
| на улице | Повторить игровые упражнения с метанием, скольжении по ледяной дорожке.   | 1            | 69   |
| 2        | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | 1            | 70   |
|          | Совершенствовать ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.      | 1            | 70   |
| на улице | Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками   | 1            | 71   |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.   | 1            | 71   |
|          | Совершенствовать ходьбу и бег между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.   | 1            | 71   |
| на улице | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.  | 1            | 73   |
| 4        | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.             | 1            | 73   |

|          |   |   |    |
|----------|---|---|----|
|          | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. | 1 | 73 |
| на улице | Повторить игровые упражнения в равновесии; упражнять в прыжках и беге.  | 1 | 75 |

## Март

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 1            | 76   |
|          | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 1            | 76   |
| на улице | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая глазомер и ловкость.   | 1            | 78   |
| 2        | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.   | 1            | 79   |
|          | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.   | 1            | 79   |
| на улице | Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.   | 1            | 80   |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.  | 1            | 81   |
|          | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.  | 1            | 81   |
| на улице | Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.   | 1            | 83   |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.  | 1            | 83   |
|          | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.  | 1            | 83   |
| на улице | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.   | 1            | 85   |

## Апрель

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 1        | Игровые упражнения прыжки в высоту с разбега; влезание на гимнаст. стенку. П/и «Ловишки» Игровые упражнения: ходьба по гимнаст. скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; перебрасывание мяча друг другу; ползание по скамейке на животе. П/и «Горелки» | 1            | 85   |
|          | Игровые упражнения прыжки в высоту с разбега; влезание на гимнаст. стенку. П/и «Ловишки» Игровые упражнения: ходьба по гимнаст. скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; перебрасывание мяча друг другу; ползание по скамейке на животе. П/и «Горелки» | 1            | 85   |
| на улице | Игровые упражнения «Прокати и сбей», «Пробеги - не задень», «Школа мяча».  | 1            | 85   |
| 2        | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.   | 1            | 86   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.   | 1            | 86   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.   | 1            | 87   |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.   | 1            | 88   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.   | 1            | 88   |
| на улице | Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.   | 1            | 89   |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.  | 1            | 89   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.  | 1            | 89   |
| на улице | Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.  | 1            | 91   |
| 5        | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.  | 1            | 91   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.  | 1            | 91   |
| на улице | Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.   | 1            | 24   |

## Май

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. | 1            | 94   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.  | 1            | 96   |
| на улице | Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.  | 1            | 96   |
| 2        | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.   | 1            | 98   |
|          | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.                                    | 1            | 100  |
| на улице | упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.   | 1            | 97   |
| 3-4      | <b>Мониторинг уровня развития физических качеств и целевых ориентиров ребенка.</b>   | 6            | 98   |



## **10. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 6 – 7 лет**

*возрастные особенности детей 6 до 7 лет*

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

*содержание работы по физическому воспитанию в группе для детей*

*6-7 лет*

Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- Расширять представления о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

*Физическая культура:*

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти рук при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психо-физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

#### *Подвижные игры:*

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

### *план работы по реализации основных задач с детьми 6-7 лет*

#### **Сентябрь**

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1-2      | <b>Мониторинг уровня развития физических качеств и целевых ориентиров ребенка.</b>  | 6            |      |
| 3        | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.   | 1            | 9    |
|          | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.  | 1            | 10   |
| на улице | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.   | 1            | 11   |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | 1            | 14   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | 1            | 15   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.  | 1            | 14   |

## Октябрь

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | 1            | 16   |
|          | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | 1            | 18   |
| на улице | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».  | 1            | 18   |
| 2        | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.   | 1            | 20   |
|          | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.   | 1            | 21   |
| на улице | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.   | 1            | 22   |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.                           | 1            | 22   |
|          | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.                           | 1            | 23   |
| на улице | Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.  | 1            | 24   |
| 4        | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.   | 1            | 24   |
|          | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.   | 1            | 26   |
| на улице | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.   | 1            | 26   |
| 5        | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения ;упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.                           | 1            | 27   |
|          | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения ;упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.                           | 1            | 28   |
| на улице | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе.; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.  | 1            | 28   |

## Ноябрь

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату(или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.  | 1            | 29   |
|          | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату(или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.  | 1            | 29   |
| на улице | Закреплять навык ходьбы, перешагивание через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.   | 1            | 32   |
| 2        | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине                            | 1            | 32   |
|          | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине                            | 1            | 32   |
| на улице | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках с мячом.  | 1            | 34   |
| 3        | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании  | 1            | 34   |
|          | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании  | 1            | 34   |
|          | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.  | 1            | 36   |
| 4        | Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | 1            | 37   |
|          | Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | 1            | 37   |
| на улице | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.                       | 1            | 39   |

## Декабрь

| Неделя | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|--------|---|--------------|------|
| 1      | Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1            | 40   |
|        | Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1            | 40   |

|          |   |   |    |
|----------|---|---|----|
| на улице | Повторить ходьбу в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (до 1.5 минут); повторить упражнения в равновесии, прыжках, с мячом.      | 1 | 41 |
| 2        | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.          | 1 | 42 |
|          | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.          | 1 | 42 |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.  | 1 | 43 |
| 3        | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | 1 | 45 |
|          | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | 1 | 45 |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнять в прыжках, на равновесие.                    | 1 | 46 |
| 4        | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по –медвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.                               | 1 | 47 |
|          | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по –медвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.                               | 1 | 47 |
| на улице | Упражнять детей между предметами; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность   | 1 | 48 |

## Январь

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 2        | Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | 1            | 49   |
|          | Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | 1            | 51   |
| на улице | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке, провести подвижную игру «Два Мороза».                                      | 1            | 51   |
| 3        | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук ; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.                           | 1            | 52   |
|          | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук ; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.                           | 1            | 52   |

|          |   |   |    |
|----------|---|---|----|
| на улице | Провести игровые задания в метании снежков (мешочков) на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки»   | 1 | 54 |
| 4        | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | 1 | 54 |
|          | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | 1 | 54 |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе между предметами; метании в движущуюся цель  | 1 | 56 |

## Февраль

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 1        | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросания мяча, развивая ловкость и глазомер.                           | 1            | 59   |
|          | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросания мяча, развивая ловкость и глазомер.                           | 1            | 59   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое упражнение с прыжками.   | 1            | 60   |
| 2        | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).   | 1            | 61   |
|          | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).   | 1            | 61   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; игровые упражнения с метанием и скольжением.   | 1            | 62   |
| 3        | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением доп. задания.            | 1            | 63   |
|          | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | 1            | 63   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения.   | 1            | 64   |
| 4        | Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»   | 1            |      |
|          | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом  | 1            | 72   |

|          |   |   |    |
|----------|---|---|----|
| на улице | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровые упражнения с метанием мешочков с прыжками. | 1 | 66 |
|----------|---|---|----|

## Март

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом.  | 1            | 74   |
|          | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом.  | 1            | 74   |
| на улице | Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.  | 1            | 75   |
| 2        | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | 1            | 76   |
|          | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | 1            | 77   |
| на улице | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом.  | 1            | 78   |
| 3        | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.                                       | 1            | 79   |
|          | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.                                       | 1            | 79   |
| на улице | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.   | 1            | 80   |
| 4        | Повторить ходьбу по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, пролезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола, п/и «Волк во рву»                                 | 1            | 81   |
|          | Повторить ходьбу по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, пролезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола, п/и «Горелки»                                     | 1            | 81   |
| на улице | Учить детей ударом ноги по мячу сбить кеглю, упражнять в бросках мяча в баскетбольное кольцо   | 1            | 81   |

## Апрель

| Неделя   | Задачи   | Кол-во часов | стр. |
|----------|--|--------------|------|
| 2        | Учить ходить парами по двум параллельным скамейкам, упражнять в прыжках на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей, закрепить метание мешочка в горизонтальную цель, метание мяча двумя руками из-за головы. П/и «Ловля обезьян»      | 1            | 81   |
|          | Учить ходить парами по двум параллельным скамейкам, упражнять в прыжках на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей, закрепить метание мешочка в горизонтальную цель, метание мяча двумя руками из-за головы. П/и «Пройди - не задень» | 1            | 81   |
| на улице | Повторить игровое упражнение с бегом, игровые упражнения с мячом, с прыжком.   | 1            | 82   |

|          |   |   |    |
|----------|---|---|----|
| 2        | Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.  | 1 | 83 |
|          | Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.  | 1 | 84 |
| на улице | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.   | 1 | 84 |
| 3        | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.   | 1 | 84 |
|          | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.   | 1 | 85 |
| на улице | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.   | 1 | 86 |
| 4        | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.   | 1 | 87 |
|          | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.   | 1 | 88 |
| на улице | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.   | 1 | 88 |
| 5        | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.  | 1 | 88 |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.  | 1 | 90 |
| на улице | Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | 1 | 90 |

## Май

| Неделя   | Задачи  | Кол-во часов | стр. |
|----------|---|--------------|------|
| 1        | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии   | 1            | 92   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии   | 1            | 92   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.   | 1            | 92   |
| 2        | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | 1            | 93   |
|          | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | 1            | 93   |
| на улице | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.   | 1            | 95   |
| 3-4      | <b>Мониторинг уровня развития физических качеств и целевых ориентиров ребенка.</b>  | 6            |      |



## **11. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие».**

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении, ребёнок может:

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; прыгать через короткую скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.