

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Николаевский детский сад «Улыбка» Неклиновского района Ростовской области

Принято на заседании
педагогического совета МБДОУ
«Улыбка» с. Николаевка
Протокол № 1
от «27» 08 2020 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Улыбка» с. Николаевка
Ю.А. Коновалова
Приказ № 90
от «31» 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Составлена на основе примерной программы «От рождения до школы»
под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой (2010г)

Составил:
инструктор по физической культуре
Крапива Н.В.

2020 год.

Содержание

I. Целевой раздел.	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель и задачи образовательной программы.	3
1.3. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию.	4
1.4. Принципы организации занятий.	4
1.5. Структура занятий.	5
1.6. Формы проведения физкультурных занятий.	5
1.7. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура».	6
1.8. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями.	6
1.9. Форма проведения и продолжительность утренней гимнастики.	7
II. Содержание психолого педагогической работы:	
2.1. Младшая группа (3-4 года).	7
2.2. Средняя группа (4-5 лет).	9
2.3. Старшая группа(5-6 лет).	11
2.4. Подготовительная группа(6-7 лет).	14
III. Организация работы в образовательной области” Физическая культура” на 2020-2021 учебный год.	
3.1. Сетка занятий физкультурных занятий на 2020-2021 год.	17
3.2. Перспективное планирование НОД по физической культуре.	19
3.3.Дополнительная физкультурно-оздоровительная деятельность.	64
3.4.Перспективное планирование физкультурных развлечений досугов на 2020-2021 уч. год.	75
IV. Литература.	78
Приложение 1.Особенности работы с детьми ОВЗ с тяжелыми нарушениями речи .	79
Приложение 2.Особенности работы с ребенком – инвалидом по слуху	83
Приложение 3.Особенности работы с детьми с нарушением зрения.	85
Приложение 4.План работы по ПДД на 2020-2021 учебный год.	91

I. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
- 2) Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.
- 3) Устав ДОУ.
- 4) Образовательная программа ДОУ.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей, подготовительной группы.

1.1. Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия). Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

Методы организации работы по физическому воспитанию

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками являются:

- Словесный (беседа, объяснение, оценка, команда)
- Игровой метод.
- Наглядный метод (имитация, использование ориентиров).
- Соревновательный.

Формы организации работы по физическому воспитанию

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

1.3. Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложить усилия для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Структура занятий

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

Продолжительность занятий:

Вторая младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит из:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

1.5. Формы проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия .

6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

1.8. Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

группа	Вторая младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
продолжительность	4-5 мин.	6-7 мин	7-8 мин	9-10 мин.

II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.

2.1. Вторая младшая группа (3-4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах. Молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление 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 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. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мессе и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком. Мячей. Диаметр 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении движений на равновесие.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы « беги », « лови », « стой » и др. Выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной активности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, ловкость.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила. Согласовывать движения. Ориентироваться в пространстве.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнение на равновесие. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Рейки; по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от

догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

2.2. Средняя группа (4 – 5 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формировать умение прыгать 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).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое

(парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспышную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнение на равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспышную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2.3. Старшая группа (5 – 6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить 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.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнение на равновесие. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не

менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2.4. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, в рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8

набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

III. Организация работы в образовательной области” Физическая культура” на 2020-2021 учебный год.

3.1. Сетка занятий физкультурных занятий на 2020-2021 год.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Улыбка» с. Николаевка
_____ Ю.А. Коновалова

Утренняя гимнастика

8.00 - 8.05 - 2 младшая группа «Фиксики»

8.05 - 8.11 - средняя группа №1 «Ягодки»

8.11 - 8.17 - средняя группа №2 «Радуга»

8.17 - 8.24 - старшая группа «Солнышко»

8.24 - 8.34 - разновозрастная группа «Пчелки»

8.34 - 8.44 - подготовительная к школе группа «Сказка»

Непосредственно-образовательная деятельность по физическому развитию на 2020-2021 уч. год.

Группы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница (физическое развитие на воздухе)
2 младшая гр. «Фиксики»	9.10-9.25		9.10-9.25		9.10-9.25
Средняя гр. №2 «Радуга»		9.10-9.30		9.10-9.30	9.30-9.50
Средняя гр. №1 «Ягодки»		9.40-10.00		9.40-10.00	9.30-9.50
Старшая группа «Солнышко»	9.45-10.10		9.45-10.10		10.00-10.25
Разновозрастная гр. «Пчелки»		10.20-10.50		10.20-10.50	10.30-11.00
Подготовительная к школе гр. «Сказка»	10.20-10.50		10.20-10.50		11.10-11.40

График работы спортивно - оздоровительного кружка «Здоровые ножки»

Вторник – 15.45-16.15

Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию.

В группах и спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

Центр развития	Оборудование и материалы.
Спортивный центр	коврик, дорожка массажная; набивные мячи; мячи; корзина для метания мячей; обручи; скакалка; маски для подвижных игр султанчики ленты, флажки; шведская стенка, канаты, гимнастическая скамья,

3.2. перспективное планирование НОД по физической культуре.

Перспективно-тематическое планирование для детей II младшей группы на 2020-2021 год
Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр. 27 Материал для повторения, 1- я неделя Л.И.Пензулаева	Закреплять формирование навыка владения мячом.
2	1	№ 2 стр. 24	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.28 Материал для повторения, 2- я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения на равновесие.
3	1	№ 3 стр. 25	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.28 Материал для повторения, 3- я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с мячом. Развивать ловкость.
4	1	№ 4 стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.28 Материал для повторения, 4- я неделя Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве; повторить упражнения- с мячом.

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи	
1	1 2	№ 5 стр.28 Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	3	Стр.32 Материал для повторения, 1- я неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в подлезании под шнур; развивать глазомер.
2	1 2	№ 6 стр.29 Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	3	Стр.33 Материал для повторения, 2- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
3	1 2	№ 7 стр.30 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	3	Стр.33 Материал для повторения, 3- я неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.
4	1 2	№ 8 стр.31 Л.И. Пензулаева	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 на равновесие.
	3	Стр.33 Материал для повторения, 4- я неделя Л.И. Пензулаева	Развивать глазомер в прокатывании мяча друг другу.

Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 9 стр.33	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.38 Материал для повторения, 1-я неделя Л.И. Пензулаева	Развивать координацию движений при лазании на четвереньках под дугу; равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры.
2	1	№ 10 стр.34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.38 Материал для повторения, 2-я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе из обруча в обруч, развивая равновесие; учить приземляться на полусогнутые ноги.
3	1	№ 11 стр. 35	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.38 Материал для повторения, 3-я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с прыжками, учить приземляться на полусогнутые ноги.
4	1	№ 12 стр. 37	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.38 Материал для повторения, 4-я неделя Л.И. Пензулаева	Развивать глазомер; развивать координацию движений в ползании.

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
---------------	---	--	---------------------------

1	1	№ 13 стр.38	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.43 Материал для повторения, 1- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в подлезании; равновесии.
2	1	№ 14 стр.40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.43 Материал для повторения, 2- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равновесии; развивать глазомер в метании.
3	1	№ 15 стр. 41	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.43 Материал для повторения, 3- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги; повторить игровые упражнения с мячом, развивая ловкость и глазомер.
4	1	№ 16 стр.42	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесии при ходьбе по доске.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.43 Материал для повторения, 4- я неделя Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 17 стр.43	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.
	2	Л.И. Пензулаева	

	3	Стр.49 Материал для повторения, 1- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в ползании, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия.
2	1	№ 18 стр. 45	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.49 Материал для повторения, 2- я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки со скамейки; прокатывание мяча друг другу в прямом направлении.
3	1	№19 стр.46	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить в ползании, развивая координацию
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.49 Материал для повторения, 3- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами.
4	1	№ 20 стр.47	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.50 Материал для повторения, 4- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в лазании не касаясь руками пола; в катании мяча ворота друг другу.

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 21 стр.50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.54 Материал для повторения, 1- я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить подлезание, не касаясь руками пола; ходьбу на ограниченной поверхности

2	1	№22 стр.51	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.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.54 Материал для повторения, 2-я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках с высоты с мягким приземлением; в равновесии.
3	1	№ 23 стр.52	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.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.54 Материал для повторения, 3-я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки с продвижением вперед; развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.
4	1	№ 24 стр. 53	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.54 Материал для повторения, 4-я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в умении группироваться в подлезании под дугу; повторить игровые упражнения с мячом.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 25 стр.54	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.59 Материал для повторения, 1-я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки на двух ногах; упражнять детей в метании предметов вдаль; в подлезании под шнур.
2	1	№ 26 стр.56	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
	2	Л.И. Пензулаева	

	3	Стр.59 Материал для повторения, 2-я неделя Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; упражнять в ловкости и меткости.
3	1 2	№ 27 стр.57 Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	3	Стр.59-60 Материал для повторения, 3-я неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять прыжки с высоты; повторить игры с мячом; игры с лазанием.
4	1 2	№ 28 стр.58 Л.И. Пензулаева	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	Стр.60 Материал для повторения, 4-я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в лазании; в развитии ловкости; закрепить прыжки на двух ногах.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 29 стр.60 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	Стр.64 Материал для повторения, 1-я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия; в перепрыгивании; в метании вдаль.
2	1 2	№ 30 стр.61 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	Стр.65 Материал для повторения, 2-я неделя Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять в равновесии в упражнениях с перешагиванием; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

3	1 2	№31 стр.62 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	3	Стр.65 Материал для повторения, 3-я неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять упражнения в прыжках; бросании мяча друг другу.
4	1 2	№ 32 стр.63 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	Стр.65 Материал для повторения, 4-я неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять прыжки на двух ногах; ходьбу и бег по ограниченной опоре.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 33 стр.65 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	3	Стр.69 Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения с мячом.
2	1 2	№ 34 стр.66 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	3	Стр.69 Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в прыжках.

3	1	№ 35 стр.67	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.69 Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в метании предметов вдаль.
4	1	№ 36 стр.68	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить упражнения в равновесии.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.69 Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в равновесии.

Июнь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 37 стр.69	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с мячом, развивая глазомер и ловкость.
2	1	№ 38 стр.70	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с прыжками, с приземлением на полусогнутые ноги.

3	1	№ 39 стр.71	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения в равновесии при ходьбе на ограниченной площади опоры.
4	1	№ 40 стр. 72	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с мячом, развивая ловкость.

Июль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 41 стр.73	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторять игровые упражнения с мячом, развивая ловкость.
2	1	№ 42 стр.74	Развивать реакцию на действия, водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.
	2	Л.И. Пензулаева	

	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения с мячом, повторить бросание предмета на дальность.
3	1 2	№ 43 стр.75 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в прыжках в длину с места.
4	1 2	№ 44 стр.76 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять упражнения в подлезании под шнур, дугу.

Август

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 45 стр.77 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, прыжок в длину с места.

2	1	№ 46 стр.77	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Упражнять в ловкости и меткости в играх с мячом.
3	1	№ 47 стр.78	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закрепить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер, перебрасывание мяча через сетку.
4	1	№ 48 стр.79	Упражнять детей в беге врассыпную; прокатывании мяча друг другу.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закрепить игровые упражнения в прыжках со скамейки, приземляться на полусогнутые ноги, прыжки с продвижением вперед.

Перспективно – тематическое планирование для
детей средней группы на 2020 -2021 год

Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр. 19	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.
	2	№ 2 стр. 20 Л.И. Пензулаева	

	3	№ 3 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
2	1 2	№ 4 стр. 21 № 5 стр. 23 Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	3	№ 6 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
3	1 2	№ 7 стр.24 № 8 стр.26 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
	3	№ 9 стр. 26 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
4	1 2	№ 10 стр.26 № 11 стр.28 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 12 стр.29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 2 Л.И. Пензулаева	№ 13 стр.30 № 14 стр.32 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.

	3	№ 15 стр. 32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
2	1	№ 16 стр. 33	Учить детей находить своё 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.
	2	№ 17 стр. 34 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 18 стр. 34 На воздухе Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
3	1	№ 19 стр.35	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.
	2	№ 20 стр. 35 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 21 стр.36 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.
4	1	№ 22 стр.36	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	2	№ 23 стр.37 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 24 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 25 стр.39	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	2	№ 26 стр.40 Л.И. Пензулаева	

	3	№ 27 стр. 40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.
2	1	№ 28 стр. 41	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	2	№ 29 стр.42 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
3	1	№31 стр.43	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	2	№ 32 стр.44 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 33 стр.45 На воздухе Л.И.	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
4	1	№ 34 стр.45	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.
	2	№ 35 стр.46 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 36 стр.46 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

Ноябрь

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	2 № 1 стр.48 № 2 стр.49 Л.И. Пензулаева	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.

	3	№ 3 стр.49 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе между сооружениями из «снега»; в умении действовать по сигналу воспитателя.
2	1	№ 4 стр. 50	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	2	№ 5 стр.51 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 6 стр. 51 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе ступающим шагом, как на «лыжах».
3	1	№ 7 стр.52	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	2	№ 8 стр. 54 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 9 стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; упражнять в метании на дальность «снежков», развивая силу броска.
4	1	№ 10 стр.54	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
	2	№ 11 стр.56 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 12 стр. 56 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык передвижения скользящим шагом «на лыжах».

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 13 стр. 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.
	2	№ 14 стр. 58 Л.И. Пензулаева	

	3	№ 15 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей передвигаться скользящим шагом «на лыжах»; повторить игровые упражнения.
2	1	№ 16 стр.59	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	2	№ 17 стр.60 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 18 стр.60 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг «снежной бабы».
3	1	№ 19 стр.61	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2	№ 20 стр.62 Л.И. Пензулаева	
	3	№21 стр.62 На воздухе Л.И. Пензулаева	Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.
4	1	№ 22 стр.63	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	2	№ 23 стр.64 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 24 стр.64 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить занятие № 21. Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 25 стр.65 2 № 26 стр. 66 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.
	3 № 27 стр. 67 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить метание «снежков» в цель, игровые задания на «санках» (санки при необходимости заменяем).
2	1 № 28 стр.67 2 № 29 стр.68 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3 № 30 стр.68 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 №31 стр.69 2 № 32 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	3 № 33 стр.70 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в метании «снежков» на дальность.
4	1 № 34 стр.70 2 № 35 стр.71 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	3 № 36 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании «снежков»; повторить игровые упражнения.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.72	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 2 стр.73 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 3 стр. 73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
2	1	№ 4 стр.74	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
	2	№ 5 стр. 75 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 6 стр. 76 На воздухе Л.И. Пензулаева	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.
3	1	№ 7 стр.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.
	2	№ 8 стр. 77 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
4	1	№ 10 стр. 78	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 11 стр.79 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 стр.80	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2 № 14 стр. 81 Л.И. Пензулаева	
	3 № 15 стр. 82 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.
2	1 № 16 стр.82	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	2 № 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	
	3 № 18 стр.84 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
3	1 № 19 стр.84	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	2 № 20 стр. 85 Л.И. Пензулаева	
	3 № 21 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
4	1 № 22 стр. 86	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	
	3 № 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 25 стр. 88 2 № 26 стр. 89 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
	3 № 27 стр. 89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1 №28 стр. 89 2 №29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3 № 30 стр. 90 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
3	1 №31 стр.91 2 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	3 № 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
4	1 № 34 стр. 92 2 № 35 стр.93 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
	3 № 36 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Июнь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 1 стр.94 2 № 2 стр. 95 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.
	3 № 3 стр.73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
2	1 № 3 стр. 95 2 № 4 стр. 96 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.
	3 № 6 стр. 76 На воздухе Л.И. Пензулаева	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.
3	1 № 5 стр. 96 2 № 6 стр. 97 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступени.
	3 № 9 стр.77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
4	1 № 7 стр. 97 2 № 8 стр. 98 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и бегу с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.
	3 № 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Июль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 9 стр.98 2 № 10 стр.99 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.
	3 № 15 стр.82 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
2	1 № 11 стр. 99 2 № 12 стр. 100 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
	3 № 18 стр. 84 На воздухе Л.И. Пензулаева	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.
3	1 № 13 стр.101 2 № 14 стр. 101 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.
	3 № 21 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
4	1 № 15 стр. 102 2 № 16 стр. 102 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.
	3 № 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

Август

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 17 стр.103 2 № 18 стр.103 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.
	3 № 27 стр. 89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1 № 19 стр.104 2 №20 стр. 104 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.
	3 № 30 стр. 90 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
3	1 №21 стр. 104 2 № 22 стр. 105 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель; в ползании по прямо, с опорой на ладони и колени.
	3 № 33 стр.92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
4	1 №23 стр.105 2 №24 стр. 106 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках.
	3 № 36 стр.93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Перспективно – тематическое планирование для
детей старшей группы на 2020-2021 год

Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№1 Стр. 15	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и
	2	№2 Стр. 17 Л.И. Пензулаева	
	3	№3 Стр. 17 На воздухе. Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
2	1	№4 Стр. 19	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
	2	№5 Стр. 20 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 6 Стр. 20 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
3	1	№ 7 Стр. 21	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие.
	2	№8 Стр.23 Л.И. Пензулаева	
	3	№9 Стр. 24 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
4	1	№ 10 Стр. 24	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 11 Стр.26 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 12 Стр. 26 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 Стр. 28 2 №14 Стр.29 Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	3 № 15 Стр. 29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
2	1 № 16 Стр.30 2 №17 Стр.32 Л.И. Пензулаева	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании
	3 №18 Стр.32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 № 19 Стр. 33 2 №20 Стр.34 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
	3 №21 Стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.
4	1 №22 Стр.35 2 №23 Стр.37 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
	3 №24 Стр.37 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».

Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр. 39 № 26 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.
	3	№ 27 стр. 41 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
2	1 2	№ 28 стр. 42 № 29 стр. 43 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с изменением направления, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
	3	№ 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
3	1 2	№ 31 стр. 44 № 32 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	3	№ 33 стр. 45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
4	1 2	№ 34 стр. 46 № 35 стр. 47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.
	3	№ 36 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№1 Стр.48	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	2	№2 Стр.49 Л.И. Пензулаева	
2	3	№3 Стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность.
	1	№4 Стр.51	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.
2	№5 Стр.52 Л.И. Пензулаева		
3	3	№6 Стр.52 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках до ориентира; в бросании «снежков» в цель.
	1	№7 Стр.53	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
2	№8 Стр.54 Л.И. Пензулаева		
4	3	№9 Стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ритмичность ходьбы на «лыжах»; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание «снежков» в горизонтальную цель.
	1	№ 10 Стр.55	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
2	№11 Стр.57 Л.И. Пензулаева		
4	3	№ 12 Стр. 57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить передвижение на «лыжах» скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 Стр. 59 №14 Стр. 60 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.
	3	№15 Стр.61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжить учить детей передвигаться по учебной «лыжне»; повторить игровые упражнения.
2	2	№ 16 Стр.61 № 17 Стр.63 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
	3	№18 Стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
3	1 2	№ 19 Стр. 63 №20 Стр. 64 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.
	3	№21 Стр. 65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием «снежков» на дальность.
4	1 2	№22 Стр. 65 №23 Стр.66 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	3	№24 Стр.66 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить повороты на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 №25 Стр.68 2 № 26 Стр. 69 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	3 № 27 Стр. 69 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты на «лыжах», игровые упражнения с шайбой.
2	1 №28 Стр.70 2 №29 Стр.71 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
	3 № 30 Стр. 71 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании «снежков» на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 №31 Стр.71 2 № 32 Стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.
	3 №33 Стр.73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание «снежков» в цель и на дальность.
4	1 № 34 Стр. 73 2 №35 Стр.74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
	3 № 36 Стр. 75 На воздухе Л.И. Пензулаева	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр. 76 № 2 стр.77 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	№ 3 стр. 78 На воздухе Л.И.Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.
2	1 2	№ 4 стр. 79 № 5 стр. 80 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	3	№ 6 стр.80 На воздухе Л.И.Пензулаева	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
3	1 2	№ 7 стр. 81 №8 стр. 82 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
	3	№ 9 стр.83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
4	1 2	№ 10 стр.83 № 11 стр.84 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
	3	№12 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 стр.86 2 № 14 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	3 № 15 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом.
2	1 № 16 стр.88 2 № 17 стр.89 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	3 № 18 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
3	1 № 19 стр.89 2 № 20 стр.91 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
	3 № 21 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
4	1 № 22 стр.91 2 № 23 стр.93 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	3 № 24 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 2 № 25 стр.94 № 26 стр.95 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	3 № 27 стр. 96 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
2	1 2 № 28 стр. 96 № 29 стр. 97 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	3 № 30 стр. 97 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
3	1 2 №31стр.98 № 32 стр.99 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.
	3 № 33 стр.99 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
4	1 2 № 34 стр.100 №35 стр.101 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	3 №36 стр.101 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.

Июнь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 2 №1 стр.102 №2 стр.104 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.
	3 №3 стр.104 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1 2 № 4 стр. 104 № 5 стр. 106 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.
	3 № 6 стр.106 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.
3	1 2 №7 стр.106 № 8 стр. 107 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.
	3 № 9 стр. 108 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4	1 2 № 10 стр. 108 № 11 стр.109 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением задания в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.
	3 № 12 стр.110 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

Июль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.110 № 14 стр.111 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.
	3	№ 15 стр. 111 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить «челночный бег»; повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом.
2	1 2	№ 16 стр.113 № 17 стр.114 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.
	3	№ 18 стр.114 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить « челночный бег»; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом.
3	1 2	№ 19 стр.114 №20 стр.115 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	3	№21 стр. 116 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
4	1 2	№22 стр.116 №23 стр. 117 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.
	3	№24 стр. 117 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.

Август

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№25 стр.118	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.
	2	№26 стр. 118 Л.И. Пензулаева	
	3	№27 стр. 119 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
2	1	№28 стр.119	Упражнять детей в ходьбе по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.
	2	№29 стр.120 Л.И. Пензулаева	
	3	№30 стр.120 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом.
3	1	№31 стр.121	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.
	2	№ 32 стр. 121 Л.И. Пензулаева	
	3	№33 стр.122 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в непрерывном беге между предметами, в непрерывном беге продолжительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
4	1	№34 стр. 122	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№35 стр.123 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 36 стр. 123 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.

Перспективно – тематическое планирование для
детей подготовительной к школе группы на 2020-2021 год

Сентябрь

неде ля	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр. 8 № 2 стр. 9 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 3 стр.10 На воздухе Л.И. Пензулаева	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.
2	1 2	№ 4 стр.10 № 5 стр. 12 Л.И. Пензулаева	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
	3	№ 6 стр. 13 На воздухе Л.И.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
3	1 2	№ 7 стр. 14 № 8 стр. 15 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 9 стр. 15 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между пред- метами.
4	1 2	№ 10 стр. 15 № 11 стр.17 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 12 стр.17 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

Октябрь

Недел я	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.19 № 14 стр.20 Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	3	№ 15 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
2	1 2	№ 16 стр. 21 № 17 стр. 22 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 18 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
3	1 2	№ 19 стр. 23 № 20 стр. 25 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	№21 стр.25 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
4	1 2	№ 22 стр.26 № 23 стр.27 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	3	№ 24 стр.27 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 25 стр.28	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру): упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур: повторить эстафету с
	2	№ 26 стр. 31 Л.И. Пензулаева	
2	3	№ 27 стр. 31 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
	1	№ 28 стр.31	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.
	2	№ 29 стр. 33 Л.И. Пензулаева	
3	№ 30 стр.33 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	
3	1	№31 стр.33	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
	2	№ 32 стр. 35 Л.И. Пензулаева	
4	3	№ 33 стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.
	1	№ 34 стр. 36	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в сазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на
	2	№ 35 стр.37 Л.И. Пензулаева	
3	№ 36 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	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.	

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 1 стр.39 2 № 2 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3 № 3 стр.40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
2	1 № 4 стр.41 2 № 5 стр. 42 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с
	3 № 6 стр.42 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
3	1 № 7 стр.44 2 № 8 стр. 45 Л.И. Пензулаева	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.
	3 № 9 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
4	1 № 10 стр. 46 2 № 11 стр.47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	3 № 12 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 13 стр.48	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	2	№ 14 стр. 50 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 15 стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
2	1	№ 16 стр.51	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	2	№ 17 стр. 52 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 18 стр.53 На воздухе Л.И. Пензулаева	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
3	1	№ 19 стр.53	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	2	№ 20 стр.55 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 21 стр.55 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
4	1	№ 22 стр.56	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	2	№ 23 стр.57 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 24 стр.57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг); разучить игру «По местам!».

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр.58 № 26 стр. 59 Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	№ 27 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.
2	1 2	№ 28 стр.60 № 29 стр. 61 Л.И. Пензулаева	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 в обруч (или под дугу).
	3	№ 30 стр. 61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
3	1 2	№31 стр.62 № 32 стр.63 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 33 стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
4	1 2	№ 34 стр.64 № 35 стр.65 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3	№ 36 стр.65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 1 стр.71 2 № 2 стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	3 № 3 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
2	1 № 4 стр. 73 2 № 5 стр. 74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	3 № 6 стр.74 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
3	1 № 7 стр.75 2 № 8 стр.77 Л.И. Пензулаева	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.
	3 № 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4	1 № 10 стр.78 2 № 11 стр. 79 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3 № 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 стр. 80 2 № 14 стр.81 Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	3 № 15 стр. 81 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
2	1 № 16 стр.82 2 № 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	3 № 18 стр. 83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
3	1 № 19 стр. 83 2 № 20 стр.85 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	3 № 21 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
4	1 № 22 стр.86 2 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	3 № 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр.87 № 26 стр.88 Л.И. Пензулаева	Повторить 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.
	3	№ 27 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	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.
2	1 2	№ 28 стр. 89 № 29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	3	№ 30 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
3	1 2	№31 стр.91 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	3	№ 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
4	1 2	№ 34 стр. 94 №35 стр. 95 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	3	№36 стр. 95 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

3.3. Дополнительна физкультурно-оздоровительная деятельность

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «Здоровые ножки»

Пояснительная записка.

Проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста является одной из актуальных в системе воспитания и образования.

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда ребенку исполнится пять *(или даже шесть)* лет. Во-первых, у детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой *«подушечкой»*, маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Поскольку плоская стопа встречается у детей чрезвычайно часто, для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно его выявить и применить рациональные профилактические меры.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность (если у кого-то из родных есть, было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- ношение *«неправильной»* обуви *(на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой)*;
- чрезмерные нагрузки на ноги *(н-р, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела)*;
- чрезмерная гибкость *(гипермобильность)* суставов, рахит;
- паралич мышц стопы и голени *(из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП)*;
- травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому обязательно нужно применять профилактические меры.

Цель: Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Исправление имеющейся деформации стопы.
2. Укрепление мышц, формирующих свод стопы.
3. Формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.
4. Воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью.

Основные принципы программы:

1. Принцип индивидуализации.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип последовательности.
5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Объект программы: дети дошкольного образовательного учреждения в возрасте 5- 7 лет, родители, педагогический коллектив.

Срок реализации программы: 1 год – старшая и подготовительные группы.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Физкультурный зал.
2. Спортивное традиционное и нетрадиционное оборудование.
3. Уголки здоровья в группах.
4. Картотека игр по профилактике и коррекции плоскостопия.

Структура занятий:

1. Разминка.
2. Основная часть.
3. Подвижные игры.
4. Закрепление.

Длительность занятий: 20 – 25 минут.

Список детей кружка «Здоровые ножки»:

1. Дейнега Аня
2. Кочинян Шаварш
3. Саакян Саркис
4. Кондрашова Настя
5. Меженькова Саша
6. Иванова Алина
7. Козлова София
8. Павленко Дарья
9. Павленко Диана
10. Чернова Эмилия
11. Кравцов Матвей
12. Куликова Полина
13. Масловская Ксения
14. Матюханова Инна
15. Радченко Кирилл

Перспективный план работы кружка «Здоровые ножки».

Сентябрь	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ходьба в колонне по одному, парами.2. Скрестный шаг.3. «Холодно – Горячо».4. Движение на годичах вперед.5. Ходьба «Паучок». <p>2. Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Отрывание пяток от пола.2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног.3. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка».4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед».5. Кувырок назад, в группировке. <p>3. Массаж позвоночника: лежа на</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ходьба змейкой по диагонали.2. Ходьба на коленях, на 4 – сели.3. Ходьба цепочкой.4. «На параде» - «В разведке».5. «Воротики». <p>2. Основная часть: Упражнения на лавочках:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Выпады в стороны, ладонь на пол.2. Выбрасывание ног на пятки.3. Ноги на лавку, наклон в сторону.4. «Угол».5. «Рыбка».6. Отжимание, руки на лавке.7. Упражнение на дыхание. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. упражнение на веревочной лестнице.

<p>животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p>4. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание от пола. 2. Прыжок назад, руки в упоре на полу. 3. Упражнение на веревочной лестнице. <p>5. Игры: 1. Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Спокойная игра: «У кого мяч?». 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол». 3. Кувырок через голову вперед. <p>4. Массаж головы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Моем голову». 2. Пальцы граблями, чешем голову. 3. Догонялки. 4. Расчесываем. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Мы веселые ребята». 2. «Пингвины» - прыжок с мешочком. 3. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.
--	--

октябрь	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами. 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. В полуприсяде, боком. 4. Прыжок с лавочки и на лавочку. 5. Боковой галоп. <p>2. Основная часть: Упражнения на ковре:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Сядь между пяток». 2. «Угол». 3. «Угол на пол». 4. «Сядь из положения лежа». 5. Кувырок назад. 6. Прыжок назад, руки в упоре. 7. «Лодочка» - лежа на животе. 8. «Корзинка». <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Угол» - упражнение на гимнастической стенке. 2. «Мешок» - висим на гимнастической стенке. 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Расчет на 1 и 2. 2. «Тачки». 3. «Воротики». 4. Семенящий бег. 5. Ползание: «Крокодил». <p>2. Основная часть: Упражнения в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Руки вверх» - стоя спиной друг к другу. 2. «Наклон в сторону» - руки сцеплены в локтях. 3. «Вышка» - лежа на спине, ноги, стопы вместе. Одновременно поднимаем ноги. 4. «Велосипед». 5. «Лотос». 6. Перекаты со спины на живот. 7. Прыжки в парах. 8. Дыхательное упражнение. <p>3. Силовые упражнения:</p>

<p>3. «Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя.</p> <p>4. Массаж шеи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поглаживаем шею. 2. Вытягиваем. 3. Ласково похлопываем. 4. Любуются шеей. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Не оставайся на полу». 2. Подвижная игра: «Не попадись». 3. Игра малой подвижности: «У кого мяч?» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадка» - перетягивание в парах. 2. Лазание по канату – закрепить технику лазания. Укрепление мышц рук. <p>4. Массаж живота:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони. 2. Нажимаем на живот пальцами. <p>5. Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра: «Ловишки – перебежки». 2. Игра малой подвижности: «Затейники».
---	--

Ноябрь	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Ходьба на пятках, носках. 3. «Гуси». 4. «Воротники». 5. «Змейка». <p>2. Основная часть: С мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мяч вокруг себя». 2. Передача мяча под ногой. 3. Прокатывание мяча вокруг ноги (поочередно). 4. Мяч вперед – лежа на животе. 5. Катание мячей ногой. 6. Бросание и ловля мяча из руки в руку. <p>3. Силовые упражнения: Метание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Метко в цель» - р -3м. от плеча. 2. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. <p>4. Массаж спины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Качалка». 	<p>1. Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба. Пересчет. Построение. 2. Ходьба «ухватиком». 3. Ходьба по камешкам. 4. «Кошечки». 5. Три шага, «кружение», три шага. <p>2. Основная часть: С косичкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Косичка вверх» - потягивание. 2. «Выпады вперед» - удержаться на носках. 3. Стоя на коленях В – поднимаем косичку, ногу. 4. Сидя на пятках В – «Волна». 5. Поднимаем косичку ногами. 6. «Кувырок назад» - косичка под коленом. <p>3. Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками. 2. «Крокодил». <p>4. «Массаж рук»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Моем руки». 2. «Стираем белье».

<p>2. «Велосипед».</p> <p>5. Игры:</p> <p>1. Подвижная игра: «Охотники и зайцы».</p> <p>2. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».</p>	<p>3. «Трем мочалкой».</p> <p>4. «Стряхиваем воду».</p> <p>5. Игры:</p> <p>1. Подвижная игра: «Мороз – Красный нос».</p> <p>2. Игра малой подвижности: «У кого мяч?».</p>
---	--

Декабрь	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, парами.</p> <p>2. Скрестный шаг.</p> <p>3. «Холодно – Горячо».</p> <p>4. Движение на годицах вперед.</p> <p>5. Ходьба «Паучок».</p> <p>2. Основная часть:</p> <p>1. Отрывание пяток от пола.</p> <p>2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног.</p> <p>3. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка».</p> <p>4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед».</p> <p>5. Кувырок назад, в группировке.</p> <p>3. Массаж позвоночника: лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p>4. Силовые упражнения:</p> <p>1. Отжимание от пола.</p> <p>2. Прыжок назад, руки в упоре на полу.</p> <p>3. Упражнение на веревочной лестнице.</p> <p>5. Игры:</p> <p>1. Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться.</p> <p>2. Спокойная игра: «У кого мяч?».</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <p>1. Ходьба змейкой по диагонали.</p> <p>2. Ходьба на коленях, на 4 –сели.</p> <p>3. Ходьба цепочкой.</p> <p>4. «На параде» - «В разведке».</p> <p>5. «Воротики».</p> <p>2. Основная часть: Упражнения на лавочках:</p> <p>1. Выпады в стороны, ладонь на пол.</p> <p>2. Выбрасывание ног на пятки.</p> <p>3. Ноги на лавку, наклон в сторону.</p> <p>4. «Угол».</p> <p>5. «Рыбка».</p> <p>6. Отжимание, руки на лавке.</p> <p>7. Упражнение на дыхание.</p> <p>3. Силовые упражнения:</p> <p>1. упражнение на веревочной лестнице.</p> <p>2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол».</p> <p>3. Кувырок через голову вперед.</p> <p>4. Массаж головы:</p> <p>1. «Моем голову».</p> <p>2. Пальцы граблями, чешем голову.</p> <p>3. Догонялки.</p> <p>4. Расчесываем.</p> <p>5. Игры:</p> <p>1. Подвижная игра: «Мы веселые ребята».</p> <p>2. «Пингвины» - прыжок с мешочком.</p>

	3. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.
--	---

Январь
<p>1. Вводная часть:</p> <p>1. Ходьба в колонне. 2. Построение через середину на две команды.</p> <p>2. Разминка:</p> <p>1. Сжимание и разжимание пальцев.</p> <p>2. «Бабочки».</p> <p>3. «Лягушки».</p> <p>4. «Машина».</p> <p>5. «Паучок».</p> <p>3. Игры - эстафеты:</p> <p>1. «Построй крепость».</p> <p>2. «Прыжки в парах».</p> <p>3. «Чья тачка первая».</p> <p>4. Мяч над головой.</p> <p>5. Перетягивание каната.</p> <p>6. Достань снежинку.</p> <p>4. Танцуем под музыку: Дети изображают любого зверя под музыку. Создать радостное настроение от игр – эстафет, желание победить.</p>

Февраль	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <p>1. Ходьба по диагонали.</p> <p>2. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>3. Упражнение «Воротники».</p> <p>4. Упражнение «Кошечки».</p> <p>5. Дыхательное упражнение: «Ежик».</p> <p>2. Основная часть: На лавочках: 1. «Лебедушка» - стоя на лавках.</p> <p>2. «Гребцы» - сидя на лавках.</p> <p>3. «Угол» - ноги на лавке.</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <p>1. Игра: «Клетка».</p> <p>2. Игра: « Ждут нас быстрые ракеты».</p> <p>3. Дыхательное упражнение.</p> <p>2. Основная часть: «Котята на скамейках»:</p> <p>1. «Покажите свои лапы».</p> <p>2. «Угол» - носки оттянуты.</p> <p>3. «Рыбка» - лежа на животе.</p>

<p>4. «Рыбка» - лежа на лавке на животе.</p> <p>5. Прыжок назад, руки на лавке. 6. Упражнение на внимание.</p> <p>3. Работа на снарядах:</p> <p>1. Поднимись на канате вверх.</p> <p>2. «Кольцо» - упражнение на кольцах. Руки держат кольцо, ноги в кольцах. Прогнуться.</p> <p>4. Массаж шейных позвонков.</p> <p>5. Игры:</p> <p>1. Подвижная игра: «Хитрая лиса».</p> <p>2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему».</p>	<p>4. «Кушаем рыбу».</p> <p>5. «Испугались мышку».</p> <p>6. «Ловим мышку».</p> <p>7. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Силовые упражнения:</p> <p>1. «Кошечка» - ходьба по лавочке.</p> <p>2. Спрыгивание с лавочки.</p> <p>3. Проползем под лавочкой.</p> <p>4. Массаж шейных позвонков: 1. «Буратино» длинным носом рисует – «Солнышко», «Морковку», «Дерево».</p> <p>2. Мягкие круговые движения.</p> <p>5. Игры:</p> <p>1. Подвижная игра: «Ловишки парами».</p> <p>2. Игра малой подвижности: «Пробеги неслышно».</p>
--	--

Март	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть:</p> <p>1. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне стопы.</p> <p>2. Ползание по - пластунски.</p> <p>3. Движение вперед на ягодицах. 4. Движение вперед с живота на спину.</p> <p>5. Три шага – кружение.</p> <p>2. Упражнение в упорах:</p> <p>1. «Сядь между пятками».</p> <p>2. «Достань пятки».</p> <p>3. «Кошка сердитая и ласковая». 4. «Ласточка» - выбрасывание ноги. 5. «Лебедушка».</p> <p>6. Прыжок назад.</p> <p>3. Силовые упражнения:</p> <p>1. «Лошадка» - один тянет вперед. 2. «Медведи» - на стопах и ладонях. 3. «Пройди и не упади» - на лавочке.</p> <p>4. Массаж лица: Лепим красивое лицо:</p>	<p>1. Вводная часть:</p> <p>1. Ходьба, взявшись за руки.</p> <p>2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. «Лошадка» - высоко поднимаем ногу.</p> <p>4. Бег и ходьба, не размыкая круга.</p> <p>2. Упражнения в кругу:</p> <p>1. Поднимание, опускание рук.</p> <p>2. Наклоны в стороны.</p> <p>3. Сидя ноги углом, ноги к полу. 4. «Нажимаем на педали».</p> <p>5. Сесть из положения лежа.</p> <p>6. Кувырок назад.</p> <p>7. «Корзинка».</p> <p>8. «Мостик».</p> <p>9. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика:</p> <p>1. Дышим только животом.</p> <p>2. Дышим только грудью.</p> <p>3. Набрали много воздуха и долго держим.</p>

1. Поглаживание. 2. Надавливание. 3. Рисуем брови. 5. Игры: 1. Подвижная игра: «Пожарные на учении». 2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему».	4. Положение «энергия из космоса». 4. Игры: 1. Подвижная игра: «Собери бусы». 2. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».
---	--

Апрель	
1-2 неделя	3-4 неделя
1. Вводная часть: 1. Ходьба змейкой. 2. Скрестный шаг. 3. Ходьба по-гусиному. 4. «На параде», «В разведке». 5. Семенящий бег, и бег с откидыванием ног. 2. Упражнения с мешочком: 1. «Бег мешочка вокруг себя». 2. Подними мешочек ногами. 3. Бросание и ловля мешочка. 4. Пронеси мешочек на вытянутой руке. 5. Перебрось мешочек из руки в руку (из положения, лежа на животе). 6. Встать и поднять мешочек высоко (из положения, сидя, ноги скрестно). 3. Упражнение в метании: 1. «Кто попадет в колодец?». 2. «Чей мешочек дальше». 3. «Поймай мешочек». 4. Массаж ушных раковин: 1. Щиплем уши. 2. Потягиваем вверх, вниз, в сторону. 3. Поглаживание ушей внутри. 5. Подвижные игры: 1. «Мышеловка». 2. «Карусель».	1. Вводная часть: 1. Ходьба по одному, ходьба парами. 2. «На ходулях». 3. «Лошадки» - высоко поднять ногу. 4. «Лягушки» - прыжки с прод. вперед. 5. Перекаты с пятки на носок. 2. Упражнения с веревкой: 1. «Веревка над головой» - стоя. 2. Из положения на коленях – веревка вверх. 3. Сидя ноги прямо – веревка высоко. 4. Веревка за пятки. 5. Присесть и поднять веревку одной рукой. 6. Сидя. Ноги за веревку и обратно. 7. Перешагни через веревку, опираясь на руки. 3. Упражнения в равновесии и ловкости: 1. Ходьба по веревке, лежащей на полу. 2. Перешагивание через веревку, не выпуская её из рук. 3. Проползи парами под веревкой, не касаясь её. 4. Игры: 1. Подвижная игра: «Удочка». 2. Игра малой подвижности: «Что изменилось».

--	--

Май	
1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. Вводная часть: Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба змейкой. 2. Пролезание в тоннель. 3. Прыжки «Лягушонок» - руки, ноги. 4. Ползание «Крокодил». 5. Дыхательное упражнение: «Дровосек». <p>2. Игры – эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пожарные на учении». 2. «Кто быстрее сорвет банан». 3. «Чья тачка быстрее». 4. «Пингвины». 5. «Прыжки парами». <p>3. Танцуем под музыку: Комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга – чанга».</p> <p>4. Упражнение на дыхание.</p>	

Оборудование:

Кубики, гимнастические палки, массажные мячи, мелкие предметы округлой формы, набивные мячи, гимнастическая лестница, обручи и кольца, «дорожки здоровья», мешочки с горохом и фасолью, платочки, массажеры, канат.

Работа с родителями.

1. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ.
2. Оформление папок, письменных консультаций, информационных стендов.
3. Знакомство родителей с работой кружка на родительских собраниях.
4. Разработка памяток и рекомендаций по вопросам профилактики и коррекции плоскостопия.
5. Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования.

Ожидаемый результат:

1. Укрепление мышц стопы и голени, формирование свода стопы.
2. Формирование навыка правильной походки.
3. Устранение имеющегося вида плоскостопия.
4. Воспитание потребности в физической активности и здоровом образе жизни.
5. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
6. Создание практических материалов по профилактике и коррекции плоскостопия для родителей и педагогов.

Литература:

1. О. В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» - М.:2005г.
2. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» - М.: 2008г.
3. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» - Волгоград: 2009г.
4. Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет» - Волгоград: 2010г.
5. Е. А. Бабенко «Игры, которые лечат» для детей от 3-7 лет – М.: 2010г.

3.4. План досуговой деятельности

Даты	Мероприятие	Участники	Ответственные лица
Сентябрь			
1	Развлечение ко Дню знаний «Приключения Буратино»	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
7-12	Неделя безопасности	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
21-24	Неделя ЗОЖ	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
Октябрь			
2	В гостях у светофора (спортивный досуг для родителей и детей)	Подгот. группа	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
12-16	Неделя экологии	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
29-30	«Осенний шумный бал опять к себе позвал»	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
Ноябрь			
2-6	Неделя «Юный патриот»	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
26	«День Матери!»	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
Декабрь			
9	Спортивное развлечение «Национальные игры»	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
24-25	«Новогодний карнавал»	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель,

			воспитатели
Февраль			
19	Спортивный праздник: «Папа – гордость моя!»	подгот.	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
26	Фольклорный праздник «Эй, Масленица!»	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
Март			
5	«8 марта- женский день!»	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
Апрель			
12	60-летие полета в космос Ю.А. Гагарина. День космонавтики. Гагаринский урок "Космос - это мы"	Старшие, подготовительные гр.	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
22,23	Зеленый, желтый, красный (спортивное развлечение для детей)	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
26-30	Неделя пожарной безопасности	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
Май			
7	Праздник посвященный Дню Победы «Спасибо за мир, за победу спасибо!»	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
25	Прощальный бал подготовишек «До свиданья детский сад!»	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
Июнь			
1	День защиты детей	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
18	Весёлые старты	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели

22	День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
Июль			
8	День Семьи , спортивное развлечение	старшая группа	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
12-16	Неделя безопасности «Юный Пешеход»	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
23	День Нептуна	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
Август			
2-6	Неделя безопасности в быту	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
13	Спартакиада	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели
30	Освобождение с.Николаевки от немецко-фашистских войск	Все группы	Муз.руководитель, инструктор по ФК, ст.воспитатель, воспитатели

IV. Литература

1. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Улыбка».
2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Младшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
4. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Средняя группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
5. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Старшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
6. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Подготовительная группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
7. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
8. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
9. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
10. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
11. «Волшебница вода». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997.
12. «Воздух-невидимка». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.
13. «Мой родной дом». Программа нравственно-патриотического воспитания дошкольников. Под общ. ред. Т.И. Оверчук. – М., 2004.
14. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками, имеющими нарушения слуха: учеб.-метод. пособие / под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Воробьевой. - СП

Особенности работы с детьми с ОВЗ с тяжелыми нарушениями

речи

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

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

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

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

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

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

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей

интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для детей с тяжелыми нарушениями речи решаются в разнообразных формах работы (занятие физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области «Физическое развитие» проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса в области «Физическое развитие» должны стать родители детей, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

В работе по физическому развитию детей с ТНР помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с ТНР.

В логике построения «Программы» образовательная область «Физическое развитие» должна стать интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для детей с ТНР решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с нарушением речи.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие детей (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик

(глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Особенности работы с ребенком – инвалидом по слуху

Физическое развитие детей с нарушениями слуха имеет некоторые особенности, связанные со снижением слуха и нарушением деятельности вестибулярного аппарата. У детей с рано приобретенными или врожденными недостатками слуха статические и локомоторные функции отстают в своем развитии. На первом году жизни у них отмечается отставание в сроках удержания головы, позднее овладение ходьбой. Очень часто дети с нарушенным слухом не умеют бегать, прыгать, лазать, подражать простейшим движениям взрослых. Сформированные движения характеризуются нарушением координации, ориентировки в пространстве, боязнью высоты, замедленностью движений. Также многие исследования отмечают следующие особенности в физическом развитии детей раннего возраста:

- нарушения моторики, шаркающая и шаткая походка, излишний шум при выполнении действий;
- более низкие, по сравнению с нормой, показатели роста, массы тела и окружности грудной клетки;
- мышечная слабость, снижение тонуса мышц, вегетативные расстройства.

Основные формы физического воспитания для детей с нарушениями слуха

Утренняя гимнастика Утренняя гимнастика благоприятно воздействует на весь организм, повышает его работоспособность, формирует правильную осанку, походку, осуществляет профилактику плоскостопия. Обычно при проведении утренней гимнастики соблюдается следующая последовательность: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, прыжки, подскоки, дыхательные упражнения. Продолжительность утренней зарядки колеблется от 4 до 12 минут, в зависимости от возраста.

Подвижные игры. Подвижные игры позволяют стимулировать активную деятельность детей во время занятий. В процессе проведения подвижных игр у детей с нарушением слуха развивается и совершенствуется точность движений, формируется реакция на словесный или звуковой сигнал.

Физминутки. Физминутки прекрасно снимают напряжение во время занятий, предупреждают появление утомления, повышают работоспособность. Упражнения организовываются взрослым и могут выполняться как вместе с ним, так и самостоятельно. Длительность физминутки – 3-5 минут, в нее включают несколько упражнений, которые обычно носят игровой характер, или подвижная игра.

На занятиях по физическому воспитанию детей с нарушениями слуха широко проводится коррекционная работа, направленная на устранение недостатков в двигательном развитии детей и на формирование словесной речи детей. В занятия включается комплекс двигательных гимнастических упражнений, способствующих нормальному развитию у детей с нарушением слуха

грудной клетки и органов дыхания. Сюда входят голосовые и двигательные упражнения, фонетическая ритмика.

Фонетическая ритмика — это выполнение ребенком определенных движений в сочетании с проговариванием различных составляющих речи: звуков, слогов, слов и фраз. При этом ребенок регулярно выполняет тренировочные упражнения для развития речедвигательного анализатора, учится правильно воспринимать и воспроизводить ритмико-интонационную и слоговую структуры слова.

Одновременно с развитием движений осуществляется работа по развитию слухового восприятия. Ребенок учится различать звуковые сигналы и соотносить их с движениями. К примеру, аккорд или удар барабана может служить сигналом к началу выполнения упражнений. Многие гимнастические упражнения обязательно выполняются под музыку. Дети учатся танцевать, петь песни, играть под музыку.

Во время занятий по физической культуре дети обязательно должны общаться посредством словесной речи. Каждое новое движение сначала показывается детям без словесного сопровождения, упражнение воспроизводится детьми по подражанию. После того как ребенок хорошо усвоит движение, взрослый вновь показывает знакомое движение, но уже проговаривая словесную инструкцию. Далее сначала взрослый проговаривает движение и только потом повторяет его. В дальнейшем все разученные детьми движения выполняются исключительно по словесной инструкции. Речь взрослого должна быть немногословной и включать в себя минимум слов и фраз, который нужен для точного выполнения упражнений.

Важно также помнить, что детям с нарушениями слуха на всех этапах развития при выполнении физических упражнений необходима помощь взрослого в виде показа, причем детям дается образ движения в целостном виде, без акцентирования внимания на отдельных элементах. Может потребоваться и страховка, так как многие дети имеют нарушения равновесия — взрослый должен поддерживать ребенка при выполнении координационно трудных упражнений для предотвращения возможных травм.

Противопоказаний для занятий спортом у детей с нарушениями слуха почти нет.

Для слабослышащих противопоказаниями являются те виды спортивной деятельности, которые связаны с высоким уровнем шума, вибрацией, сотрясением, натуживанием при выполнении силовых упражнений: они могут спровоцировать прогрессирование тугоухости.

Дети с нарушениями слуха не имеют серьезных ограничений в тех видах физкультурно-спортивной деятельности, которые требуют высокого уровня координации движений, могут заниматься различными видами спорта: всеми видами легкой атлетики, борьбой, спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и т.д.), тяжелой атлетикой, плаванием, фехтованием, аэробикой и танцами, лыжными гонками, туризмом.

Таким образом, в плане физического развития и занятиям спортом у детей с нарушениями слуха есть значительные перспективы.

Особенности работы с детьми с нарушением зрения

Общеизвестно, что детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и развивается личность.

Дети с ограниченными возможностями здоровья. - Это дети, имеющие различные отклонения психического и (или) физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

Воспитанники групп с нарушением зрения – дети с особыми образовательными потребностями. Опыт работы с детьми, имеющими различные нарушения в состоянии здоровья, убеждает нас в том, что реализация комплексной образовательной программы возможна при условии приоритетного решения вопросов индивидуальной коррекции и компенсации аномального развития ребенка.

Доказано, что нарушение зрения отрицательно сказывается на общем физическом и психическом развитии детей. Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей и общее функциональное состояние здоровья.

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с нарушением зрения позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

Особенности физического развития детей с нарушениями зрения являются

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- нарушение координации движений;
- трудности при выполнении движений на равновесие.
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Учитывая имеющие у детей нарушения двигательной сферы в нашем ДОУ определили организацию физического воспитания со специальной коррекционной направленностью, основная цель которой –помочь детям воспринимать предметы окружающей действительности с учетом низкой остроты зрения, преодолевать неуверенность в движениях.

Основными задачами физического воспитания дошкольников с нарушением зрения являются:

- развитие детей посредством движения;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр, подвижных играх, эстафетах, соревнований;
- формирование и развитие компенсаторных навыков.

В работе с детьми компенсирующих групп руководствуюсь «Программой 4 вида для детей с нарушением зрения» под редакцией Л. И. Плаксиной, разработанной Московским Институтом Дефектологии.

При планировании работы с ОВЗ по физическому воспитанию, обязательно учитываются основные факторы, влияющие на состояние здоровья ребёнка:

- физическую нагрузку;
- показания и противопоказания при нарушениях;
- дефект зрения;
- игры и упражнения для развития зрительных функций;
- охранительный режим;

В определении физической нагрузки подходим индивидуально к каждому ребёнку в соответствии с рекомендациями врача-офтальмолога:

- Инвалиды по зрению занимаются индивидуально с воспитателем или тифлопедагогом.
- У слабовидящих детей не надо требовать ограничения во времени; задания и упражнения дети выполняют в силу своих физических возможностей;
- На спортивных снарядах (гимнастическая скамейка, шведская стенка) - индивидуальная работа со взрослым.

Больше внимания уделяется детям, имеющим противопоказания к занятиям. При некоторых глазных заболеваниях (глаукома, высокая близорукость, афакия, заболевания сетчатки и др.) противопоказаны движения, связанные с резкими и длительными наклонами головы вниз, сотрясением тела, резкими прыжками, кувырки через голову и др.

Детям после операции, применяем охранительный режим: заменяем занятия физкультурой индивидуальной работой со специалистами.

Занятия по физкультуре компенсирующих групп проходят в спортивном зале и на улице. Их построение и продолжительность такие же, как в обще развивающих группах, но есть и отличительные особенности, поэтому в отличие от обычных групп, включаю дополнительные задания, игры, упражнения на:

- Координацию движений
- Снятие зрительного утомления
- Зрительно-двигательную ориентировку
- Равновесие
- Профилактику вялой осанки и плоскостопия
- темп выполнения упражнений и заданий снижен;
- Уменьшается дозировка физических упражнений;
- Обязательное использование музыкального сопровождения для выработки согласованности движений, чувства ритма;

На занятиях закрепляется определенное место для каждого ребенка, в зависимости от зрительной патологии: слабовидящие дети в вводной части находятся в конце колонны, а при выполнении упражнений - впереди, рядом с воспитателем, если у ребенка окклюзия (заслонка) левого глаза, его располагают справа от воспитателя; правого глаза – слева от воспитателя; детей с парезами глазных мышц – по центру с учетом остроты зрения; с расходящимся косоглазием – по центру во второй и третий ряды.

Подбор основных видов движений осуществляются согласно группе здоровья.

Например, если с детьми основной группы проводим прыжки на двух ногах через предметы положенные на пол, то детям подготовительной группы предусматриваем их выполнение на мягкой основе: матах и поролоновых ковриках. Детям специальной группы, заменяем прыжки на ходьбу с перешагиванием предметов, так как прыжки детям этой группы противопоказаны.

Предусматриваем индивидуальный подход при выполнении ОВД на спортивных снарядах, требующих зрительного контроля. Обеспечиваем страховку слабовидящих детей, используя зрительные ориентиры.

В работе для оказания помощи детям с нарушениями зрения введена пропедевтическая работа. Основой этой работы являются упражнения, подготавливающие детей к основным видам движений.

Пропедевтические занятия эффективны в преодолении двигательных пространственных нарушений, так как создают условия для усвоения целостного двигательного акта, помогают поэтапно овладеть элементами техники движений.

Пропедевтическая работа включает в себя индивидуальные игры-задания, на развитие

определенного движения. Проводится индивидуально или небольшими группами по 2-3 человека 2-3 задания в виде упражнений или игр. Продолжительность не более 6-7 мин.

С целью преодоления нарушений пространственной ориентировки включаем:

- Строевые упражнения, построения и перестроения;
- Ходьба и бег между предметами,
- Ориентировка в физкультурном зале и на спортивной площадке по зрительным ориентирам; («Порядок, беспорядок»)
- Ориентировка с помощью слухового и тактильно-двигательного анализатора;
- игры и упражнения по типу схематического рисунка, содержание которых связано с движениями (прокатить, пробежать, проползти).
- Нахождение спрятанных предметов по словесному описанию («Найди и промолчи»)

Формируя у детей с нарушением зрения пространственные ориентировки, мы вооружаем их полезными умениями и навыками, развиваем в их сознании положительные эмоциональные двигательные образы от подвижных игр, воспитываем стремление к совершенствованию своих двигательных способностей.

Обязательно в работе со слабовидящими детьми, включаем упражнения на развитие зрительного восприятия.

Специальные упражнения для глаз включены в разные формы занятий по физической культуре, и прежде всего в структуру физ минуток на других занятиях. Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточение взгляда на предмете, перевод его с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

При проведении гимнастики широко используются различные ориентиры (цветные шарики, колпачки, матрешки, колокольчики, которые дети надевают на палец руки).

Упражнения для активизации зрительных функций:

- остроты зрения,
- фиксации взора,
- локализации и прослеживания.
- Глазомера,
- Гимнастика для снятия зрительного утомления

Значимость таких упражнений в том, что в процессе зрительного анализа и контроля, формируются зрительно-двигательные связи, которые у наших детей отстают в развитии.

Для повышения активности зрения, зрительно-двигательной ориентации стандартное физкультурное оборудование (гимнастические палки, обручи, скакалки) имеет специальные метки в виде ярко окрашенной точки. Применяются специальные пособия с метками для сосредоточения на предмете, точного воспроизведения действий, его зрительного анализа (колокольчики, звуковые сигналы). На канатах, веревках, шнурах также имеются обозначения в виде полосы или бантика, на полу имеются яркие метки с помощью которых дети ориентируются при выполнении ОРУ.

На обще развивающих занятиях воспитатели используют электронные гимнастики для глаз, что детям доступно и очень интересно.

У большинства слабовидящих детей отмечаются вялая осанка искривление позвоночника, плоскостопие, поэтому применяем специальные упражнения на формирование осанки и стопы.

Пользуясь пособием «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста» Л. Ф. Асачева, составляю комплексы упражнений для индивидуальной работы с детьми. Также использую оборудование для формирования стопы и укрепления свода, в поддержании тонуса мышц ног и мышечного корсета, для спины и пресса.

Зная, что зрительная патология влечет за собой отклонения в координации движений, развитии чувства ритма, в содержание коррекционно-развивающей работы ввели отдельные занятия по исправлению нарушенных функций.

С детьми, у которых нарушена координация движений, проводим индивидуальную и подгрупповую коррекционную работу по методике, предложенной сотрудником НИИ дефектологии, кандидатом педагогических

наук Л. С. Сековец. Эту работу осуществляет как воспитатель, так и инструктор по физкультуре.

По структуре такие занятия просты и включают следующие упражнения: коррекционные упражнения для рук, для ног и для совместной работы рук и ног. Используя такие упражнения, добиваемся усвоения детьми различного ритма и согласованности движений рук и ног. («Догонялки»)

Большое значение в работе по координации движений придаем значение развитию мелкой моторике рук, так как у детей со зрительными нарушениями они чрезмерно напряжены, либо наоборот, расслаблены, малоподвижны.

Для развития интереса к занятиям по развитию координации движений и чувства ритма в своей работе широко применяю музыкально- ритмическую гимнастику. Ритмическая гимнастика - это универсальные физические упражнения, которые способствуют развитию практически всех физических качеств, выработке чувства ритма, культуры движений, красоты походки, правильной осанки. Упражнения просты по двигательной структуре. Это обще развивающие упражнения, но выполнение их более интересно. Комплексы ритмических гимнастик составляю из хорошо усвоенных упражнений, с добавлением стилизованных деталей из современных танцев. Применяя такой вариант гимнастики, обучаю детей четко и точно выполнять движения, а также согласовывать их с темпом и ритмом музыкального сопровождения («Делайте зарядку»).

Подвижные игры для детей с нарушением зрения имеют огромное значение не только как средство сохранения функций, навыков ориентировки в пространстве, совершенствования движений. В процессе игры ребенок учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры. Эффективное решение задач игры способствует преодолению дефектов зрения, его компенсации.

Специальных подвижных игр для детей с глазной патологией нет. Но нужно учитывать ряд противопоказаний по выполнению отдельных движений, упражнений, которые отмечались выше.

Учитывая трудности зрительного восприятия и нарушения движений у детей, игра должна быть хорошо организована и разъяснена.

Начинать игру необходимо по условному сигналу (свистку, хлопку, команде, удару в бубен и др., о чем дети предупреждаются заранее. В процессе игры целесообразно делать остановки с тем, чтобы снять напряжение, избежать переутомления, используя это время для анализа игры. Осуществляется индивидуальная дозировка нагрузки (уменьшение дистанции, число повторений, время нахождения в игре, облегчение задания, ограничение движений).

В подвижных играх не допускается встречный бег, резкие остановки во время бега, не разрешается держаться друг за друга во время движения.

Для организации дифференцированного подхода при обучении детей с нарушением зрения, важное значение имеет развивающая среда, в зале имеется:

- яркая разметка зала,

- Все физкультурное оборудование имеет специальные метки. Цель: помочь

детям координировать действия руки и глаза, определять направление движения.

- Стойка с яркими мячами,
- схема зрительной траектории по В. Ф. Базарному,
- зрительные ориентиры для развития и тренировки зрения,
- зрительные ориентиры в пространстве,
- цветные метки на оконных стеклах по Аветисову.
- коррекционные дорожки,
- массажные мячи.

Основные приемы в работе с детьми с нарушением зрения:

- медленный показ,
- поэтапное выполнение действия ребенком,
- словесная инструкция,
- многократные упражнения,
- зрительный анализ,
- непосредственная помощь ребенку,
- использование средств, обеспечивающих страховку (опоры,

ориентиры, сигналы).

Подводя итог сказанному, следует отметить, что правильная организация и осуществление физического воспитания детей с нарушением зрения определяются:

- Педагогической компетентностью и заинтересованностью педагогов;
- Современными подходами к организации и выбору средств и методов;
- Соблюдением требований офтальмологии, тифлопедагогики;
- Признание принципа комплексного подхода ведущим.

Комплексное воздействие на ребенка через систему адаптивных средств позволяет формировать двигательную активность детей, обеспечить физическое воспитание ребенка в соответствии с индивидуальными возможностями.

План работы по профилактике дорожно-транспортного травматизма на 2020 – 2021 учебный год

Актуальность.

Внимание к проблеме предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма возрастает с каждым годом. Безопасность пешехода во многом зависит от соблюдения им правил поведения на улице. Культура безопасного поведения на дорогах подразумевает неукоснительное соблюдение правил безопасности, умение применять их на практике. Только последовательное обучение детей правилам поведения и ориентации на улице поможет решить эту проблему.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования устойчивых навыков и привычек. Выработать привычку правильно вести себя на улице, умение ориентироваться в различной обстановке, воспитать в ребенке грамотного пешехода — ответственная задача детского сада и семьи.

Обучение детей культуре безопасности на дорогах состоит в большом значении положительного примера в поведении взрослых. Поэтому педагогам следует не только учитывать это самим, но и уделять значительное внимание работе с родителями. Родители должны осознать, что нельзя требовать от ребенка выполнения какого-либо правила поведения, если взрослые сами не всегда ему следуют.

В процессе обучения правилам и безопасности дорожного движения важны не только знания, но и развитие у воспитанников необходимых качеств, таких как внимание, память, мышление, координация движений, реакция на опасности. Полное обучение знаниям, умениям и навыкам безопасного поведения на дороге невозможно без выполнения детьми заданий с имитацией возможных ситуаций на дороге и в транспорте.

Согласно ФГОС ДО образовательные задачи решаются в совместной деятельности взрослого и детей, в самостоятельной деятельности взрослого и детей и в самостоятельной деятельности детей на основе комплексно-тематического планирования.

Содержание психолого-педагогической работы в ДОУ дается по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие». Одно из направлений «социально-коммуникативного развития» - это формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

В соответствии с Программой, в первой младшей группе формируются первичные представления о машинах, улице, дороге. Дети знакомятся с некоторыми видами транспортных средств.

Во второй младшей группе дети знакомятся с правилами дорожного движения. Учатся различать проезжую часть дороги, тротуар, понимать значение сигналов светофора.

В средней группе уточняют знания детей о назначении светофора и работе инспектора ДПС, знакомят со знаками дорожного движения, формируют навыки культурного поведения в общественном транспорте.

В старшей группе дети знакомятся с правилами дорожного движения, правилами передвижения пешеходов и велосипедистов, продолжают знакомиться с дорожными знаками.

В подготовительной к школе группе систематизируют знания детей об устройстве улицы, о дорожном движении, продолжают знакомить с дорожными знаками, воспитывают культуру поведения на улице, в общественном транспорте, расширяют представления детей о работе ГИБДД.

Основные направления работы по обучению безопасному поведению на дороге:

1. Профилактическое направление:

- Обеспечение знаний о транспорте;
- Предупреждение попаданий детей в различные дорожные ситуации;
- Решение образовательных задач средствами систематических мероприятий.

2. Организационное:

- Организация предметно-развивающей среды в ДОУ (по ПДД);
- Определение уровней сформированности умений и навыков по ПДД у воспитанников;
- Изучение передового опыта, отбор и внедрение эффективных методик и технологий;
- Пропаганда знаний о ПДД с использованием разнообразных методов и приемов.

Цель: Создание в ДОУ условий, оптимально обеспечивающих процесс обучения дошкольников правилам дорожного движения и формирование у них необходимых умений и навыков, выработка положительных, устойчивых привычек безопасного поведения на улицах села.

Задачи:

1. Освоение детьми практических навыков поведения в различных ситуациях дорожного движения через систему обучающих занятий, игр, развлечений.
2. Организация предметно-развивающей среды ДОУ.
3. Активизация деятельности среди родителей воспитанников ДОУ по правилам дорожного движения и безопасному поведению на дороге.
4. Повышение профессиональной компетентности педагогов в области обучения дошкольников правилам дорожного движения.
5. Разработка комплекса мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения на дороге.
6. Обеспечение консультативной помощи родителям по соблюдению правил поведения на улицах и дорогах с целью повышения ответственности за безопасность и жизнь детей.

Методы и технологии, применяемые в работе с воспитанниками:

- Интерактивный метод обучения.
- Личностно-ориентированная технология.
- Технология игрового обучения.
- Метод наблюдения и беседы.

Методы активизации родителей и педагогов:

- Обсуждение разных точек зрения.
- Решение проблемных задач семейного воспитания.
- Анализ родителями и педагогами поведения ребенка.
- Обращение к опыту родителей.

Содержание психолого-педагогической работы с детьми по формированию основ безопасного поведения на дороге.

Задачи:

1. развивать мыслительную деятельность детей;
2. формировать культуру поведения в условиях дорожного движения;
3. стимулировать развитие психофизиологических качеств ребенка, обеспечивающих его безопасность в процессе дорожного движения;
4. формировать у детей самооценку, самоконтроль и самоорганизацию в сфере дорожного движения;
5. научить детей правильно и безопасно вести себя на улицах и дорогах посёлка;
6. воспитывать культуру поведения.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.Организационная работа			
1.1	Разработка, утверждение перспективного плана мероприятий по профилактике ДДТТ в ДОУ на 2020-2021 учебный год	июль-август	Старший воспитатель.
1.2	Организация предметно-развивающей среды в группе по обучению детей правилам дорожного движения	В течение года	Воспитатели
1.3	Оформление информационного «уголка безопасности», папок-передвижек для родителей	В течение года	Воспитатели
1.4	Инструктаж по теме «Правила организации экскурсий с детьми» (движение в колонне)	Сентябрь	Старший воспитатель.
1.5	Участие в проведение акций «Внимание дети!»	ноябрь	Руководитель команды ЮПИД
2.Методическая работа			
2.1	Обзор методической литературы по основам безопасности дорожного движения «Профилактика ДДТТ и ПДД» журналы,	август	Старший

	газеты, новинки мет.литература, интернет ресурсы		воспитатель
2.2	Контроль за реализацией плана работы команды ЮПИД «Фликеры»	В течение года	Старший воспитатель
2.3	Проведение занятий во всех возрастных группах согласно перспективному плану по ОБЖ, ПДД	В течение года	Воспитатели групп
2.4	<i>Методическая неделя «Зеленый огонек».</i> П о н е д е л ь н и к : консультация для воспитателей «Перспективное планирование по ОБЖ, ПДД». В т о р н и к : выставка литературы по данной теме. С р е д а : смотр-конкурс уголков по ПДД. Ч е т в е р г : педагогический ринг «Защита воспитателями дидактического материала по ОБЖ, ПДД». П я т н и ц а : теоретический семинар «Развитие познавательных интересов через обучение ПДД в разных формах работы»	Октябрь	Старший воспитатель
2.5	Обновление центров по ПДД в группах, пополнение и обновление дидактического материала.	октябрь	Воспитатели
2.6	Поведение тематического конкурса	ноябрь	Старший воспитатель, руководитель Команды ЮПИД
2.7	Участие в районном конкурсе	февраль	Старший воспитатель, руководитель Команды ЮПИД
2.8	Организация выставки рисунков «Я-пешеход»	июль	Старший воспитатель, руководитель Команды ЮПИД
2.9	Консультация «Организация изучения правил дорожного движения с детьми в летний оздоровительный период»	Май-Июнь	Старший воспитатель
3. Работа с детьми			
3.1	<u>Инструктажи с воспитанниками:</u> - правила поведения на дороге;		

	- правила поведения на остановке и в транспорте Минутки безопасности	Август, апрель Еженедельно	Воспитатели, , руководитель команды ЮПИД
3.2	<u>Экскурсии и целевые прогулки:</u> Наблюдение за движением пешеходов; Наблюдение за движением транспорта; Рассматривание видов транспорта; Прогулка к пешеходному переходу.	В течение года по плану воспитателей	Воспитатели, руководитель команды ЮПИД
3.3	<u>Беседы с воспитанниками:</u> Моя улица; Пешеходный переход; Транспорт; Аккуратность гололёд на дороге вас спасёт; Дорога не место для игр; Какие бывают машины; Что такое светофор; Правила поведения в автобусе; Я велосипедист!; Правила дорожные, которые нужно знать; Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»; Правила эти запомним друзья!	В течение года по плану воспитателей	Воспитатели, руководитель команды ЮПИД
3.4	<u>Сюжетно-ролевые игры:</u> Мы водители и пассажиры; Водители и пешеходы; Шофёры; Транспорт; Служба спасения; Скорая помощь; Поездка на автомобиле;	В течение года по плану воспитателей	Воспитатели, , руководитель команды ЮПИД
3.5	<u>Дидактические игры:</u> Можно-нельзя; По земле, по воде, по воздуху; Наша улица; Красный, желтый, зеленый; Найди такой же знак; Собери автомобиль; Транспорт; Угадай вид транспорта по описанию	В течение года по плану воспитателей	Воспитатели
3.6	<u>Подвижные игры:</u>	В течение	

	Воробушек и автомобили; Бегущий светофор; Мы едем, едем, едем...; Красный, желтый, зелёный; Светофор; Поезд.	года по плану воспитате лей	Воспитатели , руководител ь команды ЮПИД
3.7	<u>Чтение художественной литературы:</u> С. Михалков «Моя улица», «Велосипед», «Скверная история»; С. Маршак «Милиционер», «Мяч»; А. Северный «Светофор»; В. Семиренко «Запрещается-разрешается»; В. Головкин «Правила движения»; Я. Пишумов «Машины», «Самый лучший пешеход», «Три сигнала светофора»; В. Волков «В парке»; М Пляцковский «Светофор»; И. Лешкевич «Гололед»; В. Степанов «Машины»; В. Кожевников «Светофор»; И. Серяков «Улица, где все спешат»; И. и Л. Сандбери «Мальчик и сто автомобилей»; О. Бедарев «Правила дорожные»; Н. Кончаловская «Самокат».	В течение года по плану воспитате лей	Воспитатели
3.8	Конструирование, рисование, лепка по ПДД	По плану воспитател ей	Воспитатели , руководител ь команды ЮПИД
3.9	Просмотр мультипликационных фильмов, презентаций, видеофильмов по ПДД	По плану воспитате лей	Ответственн ый
3.10	Конкурс детских рисунков по ПДД в ст. и подг. группах «Дорога и дети»	октябрь	Воспитатели
4.Работа с родителями			
4.1	<u>Консультации:</u> Как знакомить детей с правилами дорожного движения; Чем опасен гололед; Учить безопасности – это важно; Индивидуальные беседы с родителями о соблюдении правил безопасности детей на дороге	В течение года	Ответственн ый Воспитатели

4.2	Анкетирование родителей воспитанников старшей и подготовительной групп: «Осторожно дорога»	Сентябрь	Воспитатели
4.3	Общее родительское собрание на тему «Типичные случаи детского травматизма и меры его предупреждения»	сентябрь,	Заведующий, Старший воспитатель
4.4	Разработка безопасного маршрута от дома к детскому саду.	август, сентябрь	Воспитатели
4.5	Родительские собрания в группах (освещение вопросов по профилактике ДТТ)	В течение года	Воспитатели
4.6	<u>Оформление информационного стенда для родителей по ПДД:</u> О правилах дорожного движения; Взрослые, вам подражают! Обучение детей правилам дорожного движения; Безопасность ребенка в автомобиле; Ваш ребёнок – дошколёнок!; Дорога в зимний период времени.	В течение года	Воспитатели
4.7	<u>Памятки для родителей:</u> Соблюдаем правила дорожного движения Безопасность ребенка в автомобиле Дорожная безопасность Безопасность дошкольника Как предотвратить опасность	В течение года	Воспитатели
5. Взаимодействие с ОГИБДД			
5.1	Проведение профилактических бесед с воспитанниками	В течение года	Воспитатели
5.2	Привлечение сотрудников к массовым мероприятиям, родительским собраниям	В течение года	Заведующий, Старший воспитатель
5.3	Участие в конкурсах, акциях и др. мероприятиях, организованных отделом ГИБДД	В течение года	Старший воспитатель, руководитель команды ЮПИД
6. Взаимодействие с социумом			
6.1	Николаевская ООШ им.Д.Н.Нагорного	В течение года	Старший воспитатель
6.2	Театр «Чудо-детки» г.Ростов-на Дону	В течение года	Старший воспитатель

План работы по обучению дошкольников правилам дорожного движения для всех возрастных групп

Месяц	Занятия	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
Сентябрь	<p>Наш транспорт. Цель: учить различать и называть транспорт ближайшего окружения (машины, автобусы, поезд, самолет)</p>	<p><i>Сюжетно-ролевая игра «Шары на участке детского сада».</i> Цель: расширять представления о транспорте; воспитывать дружелюбие, дисциплинированность. <i>Дидактическая игра «Назови, что знаешь» (иллюстрации)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Предложить рассмотреть альбом по теме «Транспорт». • Игра с игрушечным транспортом 	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядная агитация «Я и мой ребенок – пешеходы». • Опросник «Грамотный пешеход». • Консультация «Профилактика ДДТТ и ПДД»
Октябрь	<p>Наш транспорт. Цель: учить различать грузовые и легковые автомобили, называть их части</p>	<p><i>Наблюдение за грузовыми автомобилями, которые привозят в детский сад продукты.</i> Цель: познакомить с основными частями машины: кабина, кузов, дверь, окно, руль; уточнять представления детей о работе шофера: привозит груз, ремонтирует машину</p>	<p><i>Дидактическая игра «Собери машину» (геометрическая мозаика)</i></p>	<p>Выставка работ родителей и детей «Любимый транспорт»</p>

Ноябрь	<p>Наша улица. Цель: учить определять проезжую часть дороги, дать простое объяснение её назначения</p>	<p><i>Заучивание стихотворения С. Маршака «Мяч».</i> Цель: дать понятие, что играть на проезжей части улицы нельзя; воспитывать дисциплинированность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Предложить рассмотреть подобранные иллюстрации об опасностях на дороге. • Игра с макетом улицы и мелким транспортом 	<p>Разработка безопасного маршрута от дома к детскому саду</p>
Декабрь	<p>Наша улица. Цель: учить определять тротуар, дать элементарное представление о правилах поведения на улице – люди ходят по тротуару, не мешая друг другу, спокойно</p>	<p><i>Сюжетно-ролевая игра «Строители».</i> Цель: построить макет улицы, обыграть движение по ней, закрепляя знания детей об улице</p>	<p>Игра с макетом улицы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядная агитация «Оказание первой медицинской помощи и действия взрослых при травме ребенка». • Экскурсия с родителями по своим улицам (учим свой адрес)
Январь	<p>Здравствуй, Светофорчик. Цель: учить различать и называть цвета сигналов светофора</p>	<p><i>Рассматривание картинки «Светофор».</i> Цель: дать представление о работе «умного» прибора светофора, рассказать о его световых сигналах для машин и людей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Предложить сыграть в игру «Строитель». • Дидактическая игра «Какими глазами смотрит Светофор» 	<p>Прогулка «Вместе всей семьёй идем в гости к Светофору»</p>

Февраль	<p>Здравствуй, Светофорчик. Цель : объяснить назначение каждого сигнального цвета светофора</p>	<p><i>Аппликация «Светофор».</i> Цель : учить правильно располагать круги на листе бумаге, а затем наклеивать их (самоклеющая бумага); закреплять знания о трех цветах сигналов светофора</p>	<p>Предложить рассмотреть альбомы «Транспорт», «Светофорчик»</p>	<p>Чтение и рассматривание в семейном кругу книг о транспорте</p>
Март	<p>Вверху – внизу. Цель : закрепить знание о расположении сигнальных цветов светофора</p>	<p><i>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».</i> Цель : учить выполнять движения по сигналу воспитателя, воспитывать внимание</p>	<p>Предложить дидактические игры на развитие пространственной ориентировки «вверх – вниз»</p>	<p>Наглядная агитация «Наши дороги», «Памятки для пешеходов»</p>
Апрель	<p>Где живёт Светофорчик? Цель : закрепить знания о месте установки светофора (на улице) и для чего он нужен (для помощи транспорту и людям)</p>	<p><i>Разучивание стихотворения С. Михалкова «Светофор».</i> Цель : развивать память, интонационную выразительность речи; закреплять знания о значениях сигналов светофора</p>	<p>Предложить детям дидактическую игру «Лабиринт»</p>	<p>Домашнее задание родителям и детям: «Экскурсия по улицам села» (закрепление знаний о названиях улиц, частей дороги, о назначении и месте расположения светофора; развитие пространственной ориентации)</p>

Май	<p>Диагностика. Ц е л ь : выяснить уровень знаний детей о правилах дорожного движения (через беседу)</p>	<p><i>Игра на транспортной площадке «Красный – зеленый».</i> Ц е л ь : учить согласовывать свои действия с сигналами светофора; воспитывать дружелюбие, дисциплинированность</p>	<p>Катание на трехколёсном велосипеде</p>	<p>Беседы с родителями «Ребенок на улицах города» и «Правила езды на велосипеде»</p>
-----	---	---	---	--