

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 «Радость» р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»

Рассмотрена
на заседании
педагогического Совета
Протокол № 1
От 20.02.2016



Рабочая программа образовательной области
«Физическое развитие»
МБДОУ «Детский сад №5 «Радость» р.п. Базарный Карабулак
Саратовской области»

(Программа разработана на уровень дошкольного образования)

2016 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения образовательной области.....	3
3. Содержание образовательной области.....	6
3.1. Основные цели и задачи.....	6
3.2. Принципы	7
3.3. Основные направления работы.....	7
3.4. Методы	7
3.5. Средства	8
3.6. Формы образовательной деятельности.....	8
4. Содержание психолого-педагогической работы.....	21
5. Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области.....	28
6. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию, формируемая участниками образовательных отношений.....	35

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие», являющаяся частью образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад с. Алексеевка» Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области разработана с учётом примерной основной образовательной программы дошкольного образования, и авторской основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (см. пункт 2.6. ФГОС ДО).

2.Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Показатели развития для детей от 1,2 до 3 лет

выполняет одновременно два действия: хлопает и топает

- перешагивает через предметы на полу чередующим шагом
- бегаёт, подпрыгивает
- прыгает в длину на двух ногах с места
- перепрыгивает через линию на полу
- бросает и ловит мяч
- быстро проходит по наклонной доске
- катается на трёхколёсном велосипеде
- спрыгивает с небольшой высоты

Показатели развития для детей от 3 до 4 лет

Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление

Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, при перешагивании через предметы

Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная)

Ползает на четвереньках произвольным способом

Лазает по лесенке произвольным способом

Лазает по гимнастической стенке произвольным способом

Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами
Катит мяч в заданном направлении
Бросает мяч двумя руками от груди
Ударяет мячом об пол 2-3 раза и ловит
Бросает мяч вверх 2-3 раза и ловит
Метает предметы вдаль
Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры
Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время еды
Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время умывания
Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости правил гигиены в повседневной жизни

Показатели развития для детей от 4 до 5 лет

Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям
Бег 30 м (мин.и сек.)
Бег 90 м (мин.и сек.)
Прыжок в длину с места
Метает предметы разными способами
Отбивает мяч об землю двумя руками
Отбивает мяч об землю одной рукой
Уверенно бросает и ловит мяч
Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону
Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений
Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя
Моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле, чихании
Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды
Обращается к взрослому при плохом самочувствии

Показатели развития для детей от 5 до 6 лет

Владеет основными движениями в соответствии с возрастом
Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях
Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах
Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа
Запрыгивает на предмет (высота 20 см)
Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см
Прыгает в длину с места (не менее 80 см)
Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см)
Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см)
Прыгает через короткую и длинную скакалку
Бег 30 м, (мин. и сек.)
Бег 90 м (мин. и сек.)
Подъем в сед за 30 сек
Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском

Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой
Отбивает мяч на месте не менее 10 раз
Ведет мяч на расстояние не менее 6 м
Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие
Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге
Выполняет повороты направо, налево, кругом
Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
Следит за правильной осанкой
Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу
Владеет элементарными навыками личной гигиены
Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого)
Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье
Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой
Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня

Показатели развития для детей от 6 до 7 лет

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции
Участвует в играх с элементами спорта
Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см
Прыгает в длину с места не менее 100 см
Прыгает в длину с разбега до 180 см
Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50 см
Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами
Бег 30 м, (мин. и сек.)
Бег 90 м (мин. и сек.)
Подъем в сед за 30 сек
Бросает набивной мяч (1 кг) вдаль
Бросает предметы в цель из разных положений
Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м
Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м
Метает предметы в движущуюся цель
Умеет перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения
Может следить за правильной осанкой
Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно)
Применяет культурно-гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.)
Сформированы представления о здоровом образе жизни

Данные показатели (промежуточные планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие») используются для оценки

индивидуального развития детей, которая производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Диагностика осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни или в процессе непрерывной образовательной деятельности.

Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством наблюдения.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

- не сформирован;
- находится в стадии формирования;
- сформирован.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач: индивидуализация образования; оптимизация работы с группой детей.

3.Содержание образовательной области «Физическое развитие»



3.1. Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

3.2. Принципы физического развития:

1) Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

2) Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

3) Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

3.3. Направления физического развития

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

3.4. Методы физического развития:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Проблемный:

- частично поисковый (ответы, рассуждения детей с помощью взрослого)

3.5. Средства физического воспитания

- двигательная активность, физические упражнения;
- эколого - природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психо – гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

3.6. Формы образовательной деятельности

От 1,2 до 3 лет

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание; ползание, лазание; упражнения в равновесии .	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя - игровые упражнения Утренняя гимнастика: -традиционная -сюжетно-игровая Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после	Занятия по физическому воспитанию: - традиционные - сюжетно- игровые - тематические	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игровое упражнение Игра Подражательные	Беседа, консультация Открытые занятия Физкультурны й досуг

	дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Подражательные движения Индивидуальная работа		движения	
2.Общеразвивающие упражнения	Утренний отрезок времени Игровые упражнения Игра Подражательные движения Утренняя гимнастика: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа	В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами	Игровые упражнения Игровые упражнения Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа , консультация Открытые занятия Физкультурный досуг
3.Подвижные игры	Утренний отрезок времени Игровые упражнения движения		Игровые упражнения Подражательные движения	

4. Активный отдых	Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения движения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа	В занятиях по физическому воспитанию Подвижная игра большой и малой подвижности	Игровые упражнения Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Физкультурный досуг Мастер-класс
	Физкультурный досуг День здоровья Неделя здоровья			

От 3 до 4 лет

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - тематическая - сюжетно-игровая - полоса препятствий Подражательные движения	Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Совместные игры Физкультурный досуг Консультативные встречи. Мастер-класс
	Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения		Игра Игровое упражнение Подражательные движения	

2.Общеразвивающие упражнения	Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения		Игровое упражнение Игра Подражательные движения	
	Утренний отрезок времени Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические комплексы -тематические комплексы -сюжетные комплексы -с предметами	В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы	Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
	Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения		Игровые упражнения Подражательные движения	
	Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -классические упражнения Физкультурные упражнения Коррекционные		Игровые упражнения Подражательные движения	

3.Подвижные игры	упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы Утренний отрезок времени Игровые упражнения Движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза	В занятиях по физическому воспитанию игры большой и малой подвижности	Игровые упражнения Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
	4.Спортивные упражнения Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения в индивидуальной работе и в утренней гимнастике Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения			

5.Активн ый отдых	Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа			игры Физкультурн ый досуг Консультатив ные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
	Физкультурный досуг День здоровья Неделя здоровья			

От 4 до 5 лет

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнени я в равновесии ; строевые упражнени я; ритмическ ие упражнени я.	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально- ритмическая Подражательные движения	Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические - тренирующее	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурн ый досуг Физкультурн ые праздники Консультатив ные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
	Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения		Игра Игровое упражнение Подражательные движения	
	Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после		Игра Игровое упражнение Подражательные движения	

2.Общеразвивающие упражнения	дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Утренний отрезок времени Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы	В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами -классический -ритмические движения Физ.минутки Динамические паузы	Игровые упражнения Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
--	---	--	---	---

3.Подвижные игры	Утренний отрезок времени Игровые упражнения движения			
	Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр		Игровые упражнения Подражательные движения	
	Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза		Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения	
	Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения	В занятиях по физическому воспитанию игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр		Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
	Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений		Игровое упражнение Подражательные движения	
	Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа		Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра	

4.Спортивные упражнения	Утренний отрезок времени Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры	В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения	Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
	Прогулка Тематические физкультурные занятия Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Динамические паузы Спортивные игры		Игровые упражнения Подражательные движения	
	Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры		Игра Игровое упражнение Подражательные движения	
5.Спортивные игры	Спортивные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники, День здоровья Неделя здоровья	Занятия по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
6.Активный отдых				

От 5 до 6 лет

Разделы (задачи,	Режимные моменты	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность
-------------------------	-------------------------	--------------------------------	---	--------------------------------

[illegible]

2.Общеразвивающие упражнения	-подражательные -ритмические Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы Утренний отрезок времени Игровые упражнения движения Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами -классический -ритмические движения Физ.минутки Динамические паузы	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
	3.Подвижные игры Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация		Игровые упражнения Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра Игровое упражнение	

4. Спортивные упражнения	Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа	В занятиях по физическому воспитанию игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения	Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
	5. Спортивные игры Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Прогулка Тематические физкультурные занятия Игровые (подводящие) упражнения Игры с элементами спортивных упражнений Динамические паузы Спортивные игры		Игровые упражнения Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники

6.Активн ый отдых	Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры		Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Консультатив ные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
	Спортивные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники, День здоровья Неделя здоровья	Занятия по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры		Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурн ый досуг Физкультурн ые праздники Консультатив ные встречи. Совместные занятия Мастер-класс

От 6 до 7 лет

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнений в равновесии; строевые упражнения; ритмическ	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально- ритмическая -аэробика Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности	Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно- игровые - тематические -классические - тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества) Игра Игровое упражнение	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурн ый досуг Физкультурн ые праздники Консультатив ные встречи. Совместные занятия Мастер-класс

ие упражнения.	Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Утренний отрезок времени Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные	Подражательные движения В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Игровое упражнение Игра Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс Беседа, консультация Открытые просмотры
------------------------------	--	---	---	--

2.Общеразвивающие упражнения	движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы Утренний отрезок времени Игровые упражнения движения Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза	В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	Игровые упражнения Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
3.Подвижные игры	Индивидуальная работа Динамическая пауза	Тематические физкультурные занятия Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	

4.Спортивные упражнения	Утренний отрезок времени Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Прогулка Занятия по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры Вечерний отрезок времени, включая прогулку	Динамические паузы	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Совместные занятия Мастер-класс
5.Спортивные игры	Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Неделя здоровья		Игровые упражнения Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения	
6.Активный отдых			Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра Игровое упражнение	

			Игровые упражнения Подражательные движения	
--	--	--	--	--

4. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

от 1,2 до 3 лет

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

от 3 до 4 лет

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 о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

от 4 до 5 лет

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей 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.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

от 5 до 6 лет

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

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

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

от 6 до 7 лет

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

от 1,2 до 3 лет

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать

развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

от 3 до 4 лет

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 месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

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

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

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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, в подвижных играх.

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

от 4 до 5 лет

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить 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 учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

от 5 до 6 лет

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

от 6 до 7 лет

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и

высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

5. Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

От 1,2 до 3 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников», Н.С.Голицына «ОБЖ для младших дошкольников»)

Тема недели	№ недели	Наименование мероприятий (в течение дня)
Сентябрь		
«Игрушки»	1	Беседа «Как можно играть в игрушки» с.17 Н.С.Голицына
«Овощи и фрукты»	3	Экскурсия в медицинский кабинет с.25 Н.С.Голицына
Октябрь		
«Семья»	1	Беседа «Тело человека. Правила гигиены» с.34 Н.С.Голицына
«Мой дом»	3	Беседа «Опасные ситуации дома» с.13 К.Ю.Белая
Ноябрь		

«Транспорт»	1	Беседа «Один дома» с.15 К.Ю.Белая
«Хмурая осень»	3	Беседа «Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать» с.37 Н.С.Голицына
«Снег»	5	Беседа «Небезопасные зимние забавы» с.25 К.Ю.Белая
Декабрь		
«Зимние забавы»	2	Игровая ситуация «Расскажем мишке и кукле, как нам измеряли рост» с.80 Н.С.Голицына
«Новый год»	4	Дидактическая игра «Можно – нельзя» с.88 Н.С.Голицына
Январь		
«Зимняя одежда»	3	Беседа «Соблюдаем режим дня» с.31 К.Ю.Белая
Февраль		
«Ты на свете лучше всех»	1	Беседа «Поведение ребёнка на детской площадке» с.26 К.Ю.Белая
«Моя бабушка»	3	Игровое упражнение «Оденем куклу на прогулку» с.28 Н.С.Голицына
Март		
«Мамин праздник»	1	Игровая ситуация «Таня простудилась» с.39 Н.С.Голицына
«Песенки, потешки»	3	Игровая ситуация «Какие мы есть» с.50 Н.С.Голицына
«Весна»	5	Беседа «Витамины полезны для здоровья» с.75 Н.С.Голицына
Апрель		
«Весёлые воробы»	2	Беседа «Правила поведения на природе» с.47 К.Ю.Белая
«Одежда людей весной»	4	Дидактическое упражнение «Разрешается – запрещается» с.100 Н.С.Голицына
Май		
«Лесные звери и птицы»	2	Беседа «Опасные насекомые» с.49 К.Ю.Белая
«Лето красное пришло»	4	Беседа «Правила поведения при общении с животными» с.56 К.Ю.Белая

От 3 до 4 лет

Физическое развитие (Основы здорового образа жизни)

Н.С.Голицына / «ОБЖ для малышей»

Ю. Белая / «Формирование основ безопасности у дошкольников»

Тема	Сроки проведения	Наименование мероприятий в течение дня
«До свидания, лето, здравствуй, детский сад!»	1 неделя сентября	1. Беседа на тему: «Кто заботится о детях в детском саду» (с.13 Н.С.Голицына)

«Осень»	2-4 неделя сентября	1.Игра: «Угадай на вкус» с.30 (Н.С.Голицына) 2.Беседа: «Витамины и здоровый организм» (К.Ю.Белая, с.33)
«Я и моя семья»	1-2 неделя октября	1.Игра: «Вот Я какой!». 2. Дидактическая игра: «Волшебное зеркало».
«Мой дом, мое село»	3 - 4 неделя октября 1-2 неделя ноября	1. Беседа: «Ребёнок и здоровье» (К.Ю.Белая, с.33) 2. Игра: «Назови правильно». 3. Словесная игра: «Умею – не умею».
«Новогодний праздник»	3-5 неделя ноября 1-4 неделя декабря	1.Игровое упражнение: «Таня простудилась» (с.39 Н.С.Голицына) 2. Игра: «Путешествие в страну здоровья». 3. Рассматривание картинок: «Личная гигиена». 4. Беседа на тему: «Будем спортом заниматься»(с.56 Н.С.Голицына)
«Зима»	2-4 неделя января	1.Беседа: «Как устроен наш организм» (К.Ю.Белая, с.30) 2.Игра: «Найди картинку» (с.39 Н.С.Голицына) 3.Беседа на тему: «Как возникают болезни?».
«День Защитника Отечества»	1-3 неделя февраля	1.Рассматривание сюжетных картинок: «На зарядку становись». 2.Игровая ситуация: «На прогулку мы идем». 3.Беседа: «Мы болеть не будем» (с.81 Н.С.Голицына)
«8 марта»	4 неделя февраля 1 неделя марта	1.Беседа на тему: «Питание и здоровье». (К.Ю.Белая с.36) 2.Игра «Узнай и назови овощи и фрукты»
«Знакомство с народными культурами и традициями»	2-4 неделя марта	1. Сюжетно-ролевая игра: «Овощной магазин». 2.«Витамины, я люблю – быть здоровым я хочу» (К.Ю.Белая с.36)
«Весна»	5 неделя марта 1-3 неделя апреля	1Беседа: «Зубки крепкие нужны, зубки белые важны» 2. Речевое общение: «Знаешь ли ты?
«Лето»	4 неделя апреля 1-4 неделя мая	1. «Советы доктора» (К.Ю.Белая с.33) 2.Речевое общение: «Что я знаю о себе?» 3. Беседа на тему: «Кто помогает соблюдать чистоту и порядок» (с.52 Н.С.Голицына)

От 4 до 5 лет

К.Ю. Белая /«Формирование основ безопасности у дошкольников»

Тема	Сроки проведения	Наименование мероприятий в течение дня
«День Знаний»	1 неделя сентября	1. Беседа на тему: «Я – это кто?»
«Осень»	2-4 неделя	1. Игра: «Витамины, я люблю – быть здоровым я хочу».

	сентября	2.«Витамины и здоровый организм» (К.Ю.Белая с.33)
«Я в мире человек»	1-3 неделя октября	1 Игра: «Вот Я какой!». 2. Дидактическая игра: «Волшебное зеркало». 3. Речевое общение: «Что я знаю о себе?»
«Моё село, моя страна»	4 неделя октября 1-3 неделя ноября	1.«Ребёнок и здоровье» (К.Ю.Белая с.33) 2. Игра: «Моя голова». 3. Словесная игра: «Умею – не умею».
«Новогодний праздник»	4-5 неделя ноября 1-4 неделя декабря	1.Беседа:«Осторожно, грипп!» 2. Игра: «Путешествие в страну здоровья». 3. Рассказывание по картинкам: «Личная гигиена». 4. Беседа на тему: «Наша кожа и её гигиена»
«Зима»	2-4 неделя января 1 неделя февраля	1.«Как устроен наш организм» (К.Ю.Белая с.30) 2. Игра: «Дорога к доброму здоровью». 3. Беседа на тему: «Как возникают болезни?».
«День Защитника Отечества»	2-4 неделя февраля	1.Рассматривание сюжетных картинок: «На зарядку становись». 2. Игровая ситуация: «На прогулку мы идем».
«8 марта»	1-2 неделя марта	1.Беседа на тему: «Питание и здоровье». (К.Ю.Белая с.36) 2. Беседа на тему: «Питание и здоровье».
«Знакомство с народными культурами и традициями»	3-5 неделя марта 1 неделя апреля	1. Сюжетно-ролевая игра: «Магазин полезных продуктов». 2.«Витамины, я люблю – быть здоровым я хочу». (К.Ю.Белая с.36)
«Весна»	2-4 неделя апреля	1«Зубки крепкие нужны, зубки белые важны» 2. Речевое общение: «Знаешь ли ты?»
«День Победы»	1-2 неделя мая	1. «Советы доктора» (К.Ю.Белая с.33) 2. Речевое общение: «Что я знаю о себе?»
«Лето»	3-4 неделя мая	1. Игровой досуг: «Друзья Вода и Мыло». 2. «Вот оно мое здоровье»

От 5 до 6 лет

Тема	Сроки проведения	Наименование мероприятий в течение дня
«День знаний»	1 неделя сентября	Беседа: «Кто о нас заботится в детском саду»
«Осень»	2-4 неделя сентября	«Полезные продукты» (Н.С.Голицына «Воспитание основ здорового образа жизни» с.31) «О правильном питании и пользе витаминов». (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.36)

«Я вырасту здоровым»	1-2 неделя октября	Ребёнок и здоровье (Голицына Н.С. «Воспитание основ здорового образа жизни» с.15) «Врачебная помощь» (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.38)
«День народного единства»	3-4 неделя октября 1-2 неделя ноября	« Личная гигиена». (Н.С.Голицына «Воспитание основ здорового образа жизни» с.36) «Соблюдаем режим дня» (К.Ю.Белая.«Формирование основ безопасности у дошкольников» с.31)
«Новый год»	3-4 неделя ноября 1-4 неделя декабря	«Тело человека» (Н.С.Голицына «Воспитание основ здорового образа жизни» с.36) «Бережём здоровье или Правила доктора Неболейко» (К.Ю.Белая.«Формирование основ безопасности у дошкольников» с.33)
«Зима»	2-4 неделя января	«Будем спортом заниматься» (Н.С.Голицына «Воспитание основ здорового образа жизни» с.55) «Как устроен мой организм» (К.Ю.Белая.«Формирование основ безопасности у дошкольников» с.30)
«День защитника Отечества»	1-3 неделя февраля	«Ребёнок на улице села» (Н.С.Голицына «Воспитание основ здорового образа жизни» с.48) «Правила безопасного поведения на улицах» (К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.40)
«Международный женский день»	4 неделя февраля 1 неделя марта	«Витамины и здоровый организм» (Н.С.Голицына «Воспитание основ здорового образа жизни» с.45)
«Народная культура и традиции»	2-4 неделя марта	«Врачи - наши помощники» (Н.Голицына «Формирование основ здорового образа жизни» с.60). «Правила первой помощи» (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.37)
«Весна»	1-2 неделя апреля	Человек и его здоровье (ОЗОЖ) (Н.Голицына с.5) (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.30) «Царство моего здоровья. Нос»
«День Победы»	3-4 неделя апреля 1 неделя мая	1. Уход за зубами. Смена молочных зубов на постоянные. Здоровые зубы и чистые руки. 2. Наш-Язык. (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников»)
«Лето!»	2-4 неделя мая	Питание дошкольника. О важной роли молока и молочных продуктов в питании ребенка. К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.36) 2.«Путешествие в страну Здоровячков.»

От 6 до 7 лет

Тема	Сроки проведения	Наименование мероприятий в течение дня
------	------------------	--

«День знаний»	1 неделя сентября	«Вместе весело шагать» (о значении двигательной активности). (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.37)
«Осень»	2-4 неделя сентября 1 неделя октября	«Витамины и здоровый организм» (Н.Галицына с.9 «Правильное питание-залог здоровья».) (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.36) «Правила первой помощи» (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.337)
«Моё село, моя страна, моя планета»	2-3 неделя октября	Ребёнок и здоровье (Голицына Н. с.15 «Врачебная помощь») (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.38)
«День народного единства»	4 неделя октября 1-3 неделя ноября	«Путешествие в Спортландию» (Е.А.Алябьева «Тематические дни и недели в детском саду» с.132) Личная гигиена. Соблюдаем режим дня. (Н.Голицына с36) (К.Ю.Белая.«Формирование основ безопасности у дошкольников» с.31)
«Новый год»	4-5 неделя ноября 1-4 неделя декабря	«Если хочешь быть здоров-закаляйся!» «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» (К.Ю.Белая.«Формирование основ безопасности у дошкольников» с.33) «Осторожно. Грипп.»
«Зима»	2-4 неделя января	«Как устроен мой организм» (К.Ю.Белая.«Формирование основ безопасности у дошкольников» с.30)
«День защитника Отечества»	1-3 неделя февраля	«Наши глаза» (К.Ю.Белая.«Формирование основ безопасности у дошкольников» с.46)
«Международный женский день»	4 неделя февраля 1 неделя марта	Наши помощники-уши. (К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.13)
«Народная культура и традиции»	2-3 неделя марта	Советы доктора (ОЗОЖ) (Н.Голицына с.64).(К.Ю.Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.33)
«Весна»	4-5 неделя марта 1 неделя апреля	Человек и его здоровье (ОЗОЖ) (Н.Голицына с.5) (К.Ю.Белая.«Формирование основ безопасности у дошкольников» с.30) «Царство моего здоровья. Нос»
«День Победы»	2-4 неделя апреля 1 неделя мая	Уход за зубами. Смена молочных зубов на постоянные. Здоровые зубы и чистые руки. Наш-Язык.(К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников»)
«Скоро лето!»	2-4 неделя мая	Питание дошкольника. О важной роли молока и молочных продуктов в питании ребенка. К.Ю.Белая. «Формирование основ безопасности у дошкольников» с.36) «Путешествие в страну Здоровячков.»

Физическая культура
От 1,2 до 3 лет

Л.И.Пензулаева. физическая культура в детском саду

период	сроки проведения	тема НОД
сентябрь	I – IV неделя	занятие № 1 - 4
октябрь	I – IV неделя	занятие № 5 - 8
ноябрь	I – IV неделя	занятие № 9 - 12
декабрь	I – V неделя	занятие № 13 - 17
январь	II – IV неделя	занятие № 18 - 20
февраль	I – IV неделя	занятие № 21 -24
март	I – V неделя	занятие № 25 - 29
апрель	I – IV неделя	занятие № 30 - 33
май	I – IV неделя	занятие № 34 - 37

От 3 до 4 лет

Л.И.Пензулаева. физическая культура в детском саду (младшая группа)

период	сроки проведения	тема НОД
сентябрь	I – IV неделя	занятие № 1 - 4
октябрь	I – IV неделя	занятие № 5 - 8
ноябрь	I – IV неделя	занятие № 9 - 12
декабрь	I – V неделя	занятие № 13 - 17
январь	II – IV неделя	занятие № 18 - 20
февраль	I – IV неделя	занятие № 21 -24
март	I – V неделя	занятие № 25 - 29
апрель	I – IV неделя	занятие № 30 - 33
май	I – IV неделя	занятие № 34 - 37

От 4 до 5 лет

Л.И.Пензулаева. физическая культура в детском саду (средняя группа)

период	сроки проведения	тема НОД
сентябрь	I – IV неделя	занятие № 1 - 12
октябрь	I – IV неделя	занятие № 13 - 24
ноябрь	I – IV неделя	занятие № 25 - 36
декабрь	I – V неделя	занятие № 1 - 15
январь	II – IV неделя	занятие № 16 - 24
февраль	I – IV неделя	занятие № 25 -36
март	I – V неделя	занятие № 1 - 15
апрель	I – IV неделя	занятие № 16- 27
май	I – IV неделя	занятие № 28 – 36, 1 - 3

От 5 до 6 лет

Л.И.Пензулаева. физическая культура в детском саду (старшая группа)

период	сроки проведения	тема НОД
сентябрь	I – IV неделя	занятие № 1 - 12
октябрь	I – IV неделя	занятие № 13 - 24
ноябрь	I – IV неделя	занятие № 25 - 36

декабрь	I – V неделя	занятие № 1 - 15
январь	II – IV неделя	занятие № 16 - 24
февраль	I – IV неделя	занятие № 25 -36
март	I – V неделя	занятие № 1 - 15
апрель	I – IV неделя	занятие № 16- 27
май	I – IV неделя	занятие № 28 – 36, 1 - 3

От 6 до 7 лет

Л.И.Пензулаева. физическая культура в детском саду (подготовительная группа)

период	сроки проведения	тема НОД
сентябрь	I – IV неделя	занятие № 1 - 12
октябрь	I – IV неделя	занятие № 13 - 24
ноябрь	I – IV неделя	занятие № 25 - 36
декабрь	I – V неделя	занятие № 1 - 15
январь	II – IV неделя	занятие № 16 - 24
февраль	I – IV неделя	занятие № 25 -36
март	I – V неделя	занятие № 1 - 15
апрель	I – IV неделя	занятие № 16- 27
май	I – IV неделя	занятие № 28 – 36, 1 - 3

5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию, формируемой участниками образовательных отношений

Вариативная часть Программы по физкультурно-оздоровительному развитию включает в себя физкультурно-спортивное направление детей 3 – 7 лет и осуществляется через игровой час по парциальной программе "Играйте на здоровье" (автор Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова).

Актуальность настоящей дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности « Играйте на здоровье» связана с необходимостью повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста. С одной стороны, в общей системе дошкольного образования физическое воспитание занимает особое место, является важным фактором укрепления здоровья детей и всестороннего развития личности ребенка. С другой стороны, сложившаяся в настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях система физического воспитания, оценивается многими специалистами, как недостаточно эффективная. Кроме того, современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным подвижным играм пришли не менее увлекательные - компьютерные. Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Через подвижные игры ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Разделы программы

1. Футбол
2. Настольный теннис
3. Хоккей
4. Городки

5. Баскетбол
6. Бадминтон

Принципы:

- *Принцип сознательности и активности.* Обеспечивает формирование устойчивого интереса и осмысленного отношения к деятельности, формирование самостоятельности, стимулирование самоконтроля.
- *Принцип наглядности.* Обеспечивает направленное воздействие на функции сенсорных систем, что особенно важно в младшем дошкольном возрасте.
- *Принцип доступности и индивидуализации.* Обеспечивает последовательное соблюдение методических условий доступности, а так же правильное использование средств и методов с учетом индивидуальных различий в степени подвижности.
- *Принцип цикличности построения системы занятий.* Отражает структурную упорядоченность процесса двигательного развития и определяет повторяемость занятий и их серий.
- *Принцип синкретичности* (от греч. synkretismos — соединение, объединение). Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка
- *Принцип творческой направленности.* Реализация данного принципа позволяет ребенку, самостоятельно создавать новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Методы развития:

- 1) Наглядные:
 - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
 - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
 - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
- 2) Словесные:
 - объяснения, пояснения, указания;
 - подача команд, распоряжений, сигналов;
 - вопросы к детям;
 - образный сюжетный рассказ, беседа;
 - словесная инструкция.
- 3) Практические:
 - Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
 - Проведение упражнений в игровой форме;
 - Проведение упражнений в соревновательной форме.
- 4) Проблемный:
 - частично поисковый (ответы, рассуждения детей с помощью взрослого)

Средства воспитания:

- двигательная активность, физические упражнения;
- эколого - природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психо – гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Формы организации

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 и т.д..

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное 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.

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.

Методы и приемы воспитания:

Традиционно принятые:

- убеждение;
- поощрение.

Неформально-личностные:

- пример близких;
- пример друзей.

Рефлексивные:

- индивидуальные переживания;
- самоанализ(старшие группы).

Методы развития двигательных способностей:

- игровой;
- соревновательный (старшие группы).

Формы работы:

С детьми:

- НОД
- Игровые упражнения
- Подражательные движения
- Элементы спортивных игр
- Дидактические игры

С родителями:

- Беседа
- Консультация
- Открытые занятия
- Информационные стенды
- Совместные мероприятия

Планируемые результаты

освоения детьми содержания данной программы :

- сформированность устойчивого интереса к подвижным играм и играм с элементами спорта, игровым упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями; правильная техника выполнения элементов игр;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- сформированность навыков и стереотипов здорового образа жизни.

**Комплексно-тематическое планирование
обучения дошкольников элементам спортивных игр**

Раздел	Возраст	Задачи обучения
футбол	3 - 4 года	1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами). 2. Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам). 3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем. 4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер. 5. В процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.
	4 – 5 лет	1.Познакомить детей с условиями игры в футбол 2.создать представление об элементах техники игры в футбол по неподвижному мячу, остановка мяча. Ведение мяча, удар по воротам 3.Учить игровому взаимодействию 4.развивать координационные способности, точность, выносливость
	5 - 6 лет	1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения. 2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику. 3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость
	6 – 7 лет	1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой. 2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. 3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность
Настольный теннис	3 – 4 года	1. Познакомить детей с теннисным шариком и ракеткой, показать свойства шарика (легкий, прыгает, ломается, если обращаться не аккуратно) 2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), действия с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать) 3. Развивать мелкую моторику рук, согласованность движений 4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом и ракеткой. 5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.
	4 - 5 лет	1. Учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать). Формировать стойку теннисиста 2.Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке

		3. Воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций 4. Учить действовать в парах
	5 – 6 лет	1. Познакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему. 2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом. 3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений. 4. Учить действовать в парах
	6 – 7 лет	1. Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с ее правилами. 2. Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений. 3. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.
хоккей	3 – 4 года	1. Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними. 2. Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой. 3. Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве. 4. Воспитывать желание получить положительные результаты; выполнять простейшие требования безопасной игры. 5. Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей.
	4 – 5 лет	1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой 2. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее, забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах 3. Создать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшками и шайбой в парах 4. укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры. 5. Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.
	5 – 6 лет	1. Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарем, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей. 2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т.д.). 3. Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м., увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений. 4. Обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоем, втроем. Воспитывать выдержку, взаимопонимание

	6 -7 лет	1. Разучить с детьми правила игры в хоккей, развивать умение действовать правильно, учить играть командами. 2. Учить вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояние до цели. Ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества, глазомер. 3. Побуждать детей к самостоятельной организации игры.
городки	3 – 4 года	1.Познакомить с русской народной игрой «городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки для игры (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка). 2.Отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку и от плеча). 3.Учить строить простейшие фигуры. 4.Развивать силу, глазомер. 5.Формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.
	4 -5 лет	1.Познакомить с площадкой для игры «Городки» («город», «кон», полукон»); закрепить названия и способы построения простейших фигур («забор», «бочка», «ворота»); познакомить с новыми фигурами («фак», «письмо») 2.формировать технику правильного броска (способ – прямой рукой сбоку, от плеча). 3.воспитывать интерес к русским народным подвижным играм 4.Развивать координацию безопасности в игре 5.Учить правилам безопасности в игре
	5 – 6 лет	1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей ее возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры. 2. Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата. 3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.
	6 – 7 лет	1. Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как форме активного отдыха. 2. Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата — выбить городки из «города». 3. Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах
Баскетбол	3 – 4 года	1. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных и.п. – сидя, стоя на коленях, стоя). 2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем. 3. Развивать согласованность движений, глазомер. 4. В процессе освоения действий с мячом развивать О.Д. – ходьбу, бег, прыжки, лазание.
	4 -5 лет	1. Познакомить детей с названиями игры, инвентарем для нее,

		создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении) 2. Создать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом 3. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу 4. Развивать координацию движений, точность, ловкость
	5 – 6 лет	1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия. 2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении. 3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.
	6 – 7 лет	1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих. 2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях. 3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.
Бадминтон	5 -6 лет	1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым 3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер
	6 – 7 лет	1. Разучить правила игры в бадминтон 2. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана 3. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений 4. воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах