Шеламова Наталья Викторовна
Подписан: Шеламова Наталья Викторовна
DN: C=RU, OU="Заведующий ", O=МАДОУ д\с 7, CN=Шеламова Наталья Викторовна, E=dou_7@stavadm.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: г.Ставрополь
Дата: 2022.04.29 11:59:11+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Муниципальное автономное дошкольное образовательное образование учреждение детский сад №7 города Ставрополя

СОГЛАСОВАН

Заместитель заведующего по УВР

МАДОУ д/с № 7

_____ Агапкина Н.Г.

"___" _____20_____г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ д/с № 7

_____ Шеламова Н.В.

"___" _____20_____г.

Рабочая программа

По образовательному компоненту «Физическая культура на воздухе»

Образовательной области «Физическое развитие»

Составил

Воспитатель

высшей квалификационной

категории

Мартьянова Н.А.

г. Ставрополь

Содержание рабочей программы

I. Целевой раздел
1.1.Перечень нормативных и методических документов.
1.2. Пояснительная записка.
1.2.1. Цели и задачи программы.
1.2.2. Принципы и подходы к формированию программы.
1.2.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.
1.3. Целевые ориентиры образовательной области "Физическое развитие"
1.4. Планируемые результаты освоения программы.
1.4. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.
II. Содержательный раздел
2.1. Общие положения образовательной области «Физическое развитие».
2.2. Описание образовательной деятельности области «Физическое развитие».
2.3. Средняя группа.
2.4. Старшая группа.
2.5. Подготовительная к школе группа.
2.6. Взаимодействие с воспитателями и специалистами ДОО.
2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников.
2.8. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями.
III. Организационный раздел
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.
3.2. Организация предметно-пространственной среды.
3.3. Кадровые условия реализации программы.
3.4. Режим дня и распорядок в образовательной организации.
3.6. Перечень литературных источников.

Целевой раздел

1.2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для подгруппы детей 4 – 7 лет, разработана на основе инновационной образовательной программы Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, Э. М. Дорофеевой «От рождения до школы», рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы.

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, Э. М. Дорофеевой «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования, мозаика-синтез, Москва, 2020 год.
2. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет Е.И. Подольская, Волгоград, 2010
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
5. Сборник подвижных игр. Автор-сост. Э. Я. Степаненкова
6. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014

Количество компонентов непрерывной образовательной деятельности

НОД	4-5 лет	**5-6 лет**	6-7 лет
Длительность	15 мин	20 мин	25 мин
Количество в неделю	1	1	1
Количество в год	37	37	37

Сопутствующими формами образовательной деятельности являются: игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова. оборудования и
художественного слова, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, формирование привычки к здоровому образу жизни.

1.2.1 Цели и задачи программы.

Целью разработки данной программы является создание благоприятных условий
для формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической
культурой, становления ценностей здорового образа жизни, гармоничного физического
развития через решение следующих специфических ***задач*:**

• 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 да 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 кататься на санках,
• учить садиться на трехколесный велосипед кататься на нем и слезать с него.

• учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
• учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований и играм-эстафетам.
• приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
• поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
• Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчеств». Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

1.2.2. Принципы и подходы к формированию Программы

<table>
<tr><td colspan="2">Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.
Данная программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве. (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).</td></tr>
<tr><td>Возрастной подход
Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста. (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже)</td><td>Личностный подход
Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.</td></tr>
</table>

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.	*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.	*Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта.
Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе	*Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения*	*Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в

проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*	*физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.	вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха,	***Естественные силы природы*** (солнце, воздух,	***Физические упражнения***, которые обеспечивают

сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;	вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка	удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Приоритетным направлением работы ДОУ является создание оптимальных условий для гармоничного развития воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей,
обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования.
Особенностями организации образовательного процесса являются работа по подгруппам с учетом индивидуальных особенностей детей.
В ходе реализации программы используются такие **формы** организации образовательного процесса: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, игра, беседа, рассказывание, рассматривание иллюстраций, контрольно – динамическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания.
Педагогический мониторинг знаний и умений детей по освоению образовательной
области «Физическое развитие» проводится 2 раза в год: сентябрь, май, в форме игр, соревнований, упражнений, наблюдений.

1.2.3. Целевые ориентиры образовательной области "Физическое развитие"

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Промежуточные планируемые результаты:

<u>4 – 5 лет:</u>

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-прыгает в длину с места не менее 70 см;

-может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;

-бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

-уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

-умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

-в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

-ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

-бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

-чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

-умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

<u>5 – 6 лет:</u>

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

- имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- умеет кататься на самокате;

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

<u>6 – 7 лет:</u>

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

- правильно пользуется носовым платком и расческой;

- следит за своим внешним видом;

- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,

шеренги после расчета на первый-второй;

- соблюдать интервалы во время передвижения;

- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

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

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4-7 лет

	Кол-во НОД в неделю	Кол – НОД за год
Строевые упражнения	1	37
Ходьба бег	1	37
Равновесие	1	10
Прыжки	1	25
Катание, бросание, метание	1	26
Элементы баскетбола	1	18
Элементы футбола	1	15
Катание на велосипеде, самокате	1	4

Требования к освоению образовательной области «Физическое развитие»

1. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и
спортом.
2. Имеет представление об истории олимпийского движения.
3. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной
площадке.
4. Осознанно выполняет движения.

Типы проведения непрерывной образовательной деятельности	Периодичность	Кол-во
Учебно-тренировочная образовательная деятельность направлена на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Она включает большое количество циклических движений, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости	1 раз в месяц	

Традиционная может носить *обучающий, смешанный и вариативный* характер. Деятельность обучающего характера направлена на ознакомление с новым программным материалом (обучение подвижным играм, знакомство с правилами, содержанием, техникой выполнения). Деятельность смешанного характера направлена на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее, строится главным образом на повторении пройденного материала. Образовательная деятельность вариативного характера основана на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты двигательных заданий (в п.и.)		
Сюжетная		
Игровая образовательная деятельность построена на основе разнообразных подвижных игр		
Тематическая образовательная деятельность проводится по специальной методике и посвящена одному виду физических упражнений (важно добиваться хорошего качества выполнения заданий)		
По интересам – детям предоставляется возможность самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями и инвентарем. Это способствует развитию двигательных способностей и творчества детей		
Контрольно-диагностическая образовательная		

деятельность направлена на количественную и качественную оценку результатов, достигнутых детьми в ОВД и в развитии физических качеств. Результаты, зафиксированные в протоколах, анализируются и сопоставляются с ориентировочными показателями для данного возраста, что дает возможность проследить динамику освоения детьми ОВД и развития физических качеств		

Требования к освоению образовательной области «Физическое развитие»

1. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
2. Имеет представление об истории олимпийского движения.
3. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
4. Осознанно выполняет движения.
5. Легко ходит и бегает, энергично отталкиваясь от опоры, бегает наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
8. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведет его при ходьбе.
9. Ориентируется в пространстве.
10. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.
11. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.
12. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

1.4. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.

Мониторинг физического развития детей дошкольного возраста. Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется инструктором по физической культуре совместно с воспитателями и медицинскими работниками ДОУ.

Диагностическое обследование дошкольников помогает решению ряда сложных педагогических задач, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам.

На основе результатов тестирования педагог планирует свою работу:

• сравнивает как отдельных воспитанников, так и целые группы;

• выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации НОД;

• составить наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

Цель: Обследование физической подготовленности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

1. Выявить уровень физической подготовленности и работоспособности детей.
2. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
3. Упорядочить запись данных, сбор информации.

На сегодняшний день каждый педагогический коллектив самостоятельно решает вопрос о том, в какой форме и как часто будет оценивать результаты освоения детьми общеобразовательной программы.

Промежуточный мониторинг проводится два раза в год: - в начале года – с целью выявления уровня развития детей и корректировки образовательной работы - в конце года – с целью выявление динамики физического развития детей и освоение ими образовательной программы

Итоговая оценка – проводиться при выпуске ребенка из детского сада в школу. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Физическая подготовленность дошкольников определяется уровнем сформированности психофизических качеств (быстрота, скоростно – силовые, выносливость, гибкость, равновесие, координация, ловкость). В процессе диагностики мною заполняется протокол обследования, в котором фиксирую количественные показатели, характеризующие уровень сформированности физических качеств, при этом учитываю возраст и пол детей.

В диагностике физических качеств использую следующие тестовые задания:
1. Бег на 30 м (с) – тестирует скоростные качества;
2. Прыжок в длину с места (см) - силовые качества;
3. Метание мешочка 200 гр. вдаль правой и левой рукой (м) силовые качества;

Методика обследования бега.

Обследуется бег на дистанцию 30м (сред., стар., подг. гр.), при этом фиксируется время пробегания дистанции и отмечается качественные особенности бега.

Качественные показатели бега:

Положение туловища:

1. Естественное, с небольшим наклоном вперед, плечи не поднимаются.
2. Туловище наклонено более заметно, боковое раскачивание туловища.
3. Туловище чрезмерно напряжено, голова опущена.

Координация движений:

1. Естественные, свободные движения руками, согнутыми в локтях, согласованы с движениями ног. Допускаются малоактивные неэнергичные движения рук.
2. Эпизодические несогласованные движения рук и ног, движения одной рукой перед собой в боковом направлении.
3. Несогласованные движения рук и ног, руки опущены.

Полет:

1. Бег легкий, с выраженным «полетом».
2. Бег недостаточно легкий, «полет» не сохраняется до конца дистанции.
3. Бег тяжелый, низкий, «полет» не выраженный, шарканье ногами.

Прямолинейность:

1. Прямолинейный бег без заметных отклонений в стороны.
2. Прямолинейный бег, тяжелая постановка стопы на грунт.
3. Непрямолинейный бег, значительные отклонения от заданного направления вправо или влево

Нормы бега 30 м

4-5 лет - М 7,9 – 10,5 сек. Д -8,3-10,5 сек.

5-6 лет - М 7,6-9,2 сек. Д - 7,7-9,8 сек.

6-7 лет - М 7,6-8,4 сек. Д – 8,9- 7,7 сек.

Методика обследования прыжка в длину с места.

Обследование прыжков с места проводится с целью выявления силовых качеств. Результаты прыжков служат также показателями прыгучести, отражает состояние общей координированности движений и развития мышц ног. По количественным и качественным показателям прыжков можно судить о степени сформированности самого движения у детей разных групп. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места

приземления пятки с точностью до 1 см. для измерения пользуются металлической рулеткой.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения:

Подготовка к прыжку:

1. Ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, руки в меру отведены назад.
2. Ноги вместе, мало согнуты, руки опущены.
3. Ноги почти прямые, корпус наклонен вперед, руки опущены или сильно отведены назад – вверх.

Отталкивание:

1. Энергичный толчок одновременно обеими ногами, взмах руками вперед – вверх в момент отталкивания.
2. Толчок слабый, вялый взмах руками.
3. Неодновременный толчок обеими ногами, отсутствие согласованных движений рук и ног, отсутствие взмаха.

Полет:

1. В начале полета ноги согнуты, пред приземлением выносятся вперед.
2. Ноги недостаточно выносятся вперед.
3. Нарушение в координации движении: ноги врозь, в шаге и т. д.

Приземление:

1. Мягкое приземление одновременно на обе ноги с перекатом с пятки на носок, естественными движениями руками, сохранение равновесия.
2. Руки остаются сзади, приземление на всю стопу, сохранение равновесия.
3. Приземление на прямые ноги, неодновременная постановка стоп, падение.

Показатели (см.):

Возраст 3-4 года
Низкий уровень 20-35 (см.)
Средний уровень 36-69 (см.)
Высокий уровень 70 (см.) и выше
4-5 лет
Низкий уровень 30-40 (см.)
Средний уровень 41-79 (см.)
Высокий уровень 80 (см.) и выше
6-7 лет
Низкий уровень 35-50 (см.)
Средний уровень 51-99 (см.)
Высокий уровень 100(см.) и выше

Методика обследования метания на дальность.

Обследование дальности метания следует проводить на асфальтовой или бетонированной площадке, шириной не менее 3-х метров и длиной 15– 20м. дорожка побуждает большей точности броска (нежели площадка) не сковывает движений ребенка. Дорожка предварительно размечается поперечными линиями через каждый метр. На концах линии с обеих сторон

дорожки ставятся порядковые цифры, отражающее число метров от линии броска (старта). Для каждой возрастной группы размечено расстояние дальности метания. Короткими линиями отмечают полуметровые расстояния. Место, откуда ребенок производит бросок, следует выделить двумя линиями с расстоянием между ними 40 см и заштриховать его. Одним из важных моментов при проверке развития метания на дальность является применение ориентиров дальности броска для детей 4-5 лет. Оптимальное расстояние, на котором располагается предмет – ориентир, должно быть примерно в 1,2 раза больше средних возрастно-половых нормативов.

Для мальчиков 4-х лет это расстояние будет около 5м;

для детей 5 лет – 7-7,2м; а для девочек соответственно – 3 и 5метров.

При обследовании метания на дальность в старшей и подготовительной группе к месту выполнения контрольного задания приводит по 2-3 детей одновременно, а в младшей и средней группах не более 2-х. Это связано как с трудностями в организации детей, так и с удивительной способностью детей младшего возраста подражать друг другу. Место проведения контрольного задания для детей 3-4 лет должно быть минимально удалено от групповой площадки, так как у этих детей часто возникает боязнь перед неизвестным мероприятием и отрицательное отношение к выполнению задания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание: старшей и подготовительной группам объясняется цель проверки и уточняется характер задания; детям младшей и средних групп, кроме того, необходимо ответить на все многочисленные вопросы, возникающие по ходу объяснения задания. Чтобы младшие дети правильно поняли конкретную цель, контрольное задание для них лучше проводить в игровой форме, так как игровые задания в этом возрасте помогают достижению результата (мешочек должен лететь «как самолет высоко и далеко», считается лишь то расстояние, «которое самолет летит по воздуху» и т. п.) поставленные ориентиры важно использовать как атрибуты игровой ситуации.

Показатели левая и правая рука (м.):

Возраст 3-4 года

Низкий уровень 1,5/1-3/2 (м.)

Средний уровень 3,1/2,1-5,9/3,9 (м.)

Высокий уровень 6/4 (м.) и выше

4-5 лет

Низкий уровень 2/1,5-4,5/3 (м.)

Средний уровень 4,6/3,1-8,9/5,9 (м.)

Высокий уровень 9/6 (м.) и выше

6-7 лет

Низкий уровень 3/2-5/4,5 (м.)

Средний уровень 5,1/4,6-11,9/8,9 (м.)

Высокий уровень 12\9 (м.) и выше

Содержательный раздел

2.1. Общие положения образовательной области «Физическое развитие».

Процесс стандартизации социальных, в том числе образовательных систем – общемировая тенденция. В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья.

ФГОС регулирует отношения в сфере образования между их участниками: родитель, ребенок, педагог и сейчас появился учредитель. Семья рассматривается как соучастник образовательного процесса, как полноправный участник образовательного процесса. ФГОС впервые детоцентрирован, т. е. направлен на ребенка. Поэтому образовательную работу по «Физическому развитию» строим с учетом потребности детей и заказов родителей.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:

— приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

— 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.).

Таким образом, в Стандарте прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

2) физическая культура, развитие физических качеств.

Выделение данных двух направлений позволяет более целенаправленно выстраивать педагогический процесс и разрабатывать планирование.

Планирование работы по данной образовательной области — это проектирование физического развития, прогнозирование динамики и

результативности педагогического воздействия на оздоровление и приобретение опыта в двигательной деятельности каждого ребенка.

Как мы знаем, конкретизация задач в содержании физического развития зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей. Тем не менее, задачи по каждому возрастному периоду можно разделить на три группы.

Группа оздоровительных задач:

1) охрана и укрепление здоровья;

2) закаливание;

3) развитие движений.

Группа обучающих задач:

1) формирование представлений о своем организме, здоровье;

2) формирование навыков выполнения основных движений;

3) формирование представлений о режиме, активности и отдыхе.

Группа воспитательных задач:

1) формирование потребности в физическом совершенствовании;

2) воспитание культурно-гигиенических качеств.

Оздоровительные задачи решаются в процессе соблюдения требований к гигиеническим и социально-бытовым условиям, полноценному питанию, рациональному режиму дня, физическим упражнениям.

Обучающие и воспитательные задачи реализуются посредством интеграции всех образовательных областей и в процессе основных видов детской деятельности – игровой, познавательно-исследовательской, двигательной.

Основными задачами детского сада по физическому развитиюдошкольников являются:

- охрана и укрепление здоровья детей

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- воспитание культурно-гигиенических навыков

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

- накопление и обогащение двигательного опыта

- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональные режим, питание, закаливание (в повседневной жизни, специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, непосредственная образовательная деятельность по образовательной области "физическая культура").

Направления работы:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей

- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада

- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками

- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в детском саду созданы определённые условия. В каждой группе проводятся три раза в неделю занятия по физической культуре. Два занятия - в зале.

Одно занятие на улице. Также каждый день по утрам проводится гимнастика.

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека,включающее в себя:

• эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;

• начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;

• начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;

• навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

Физическое развитие – это одно из направлений, которое курирует наше государство.

2.2. Описание образовательной деятельности по образовательной области *«Физическое развитие»*

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 пра вильным, 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.)».

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.

Содержание психолого-педагогической **работы**

Формирование начальных представлений о здоровом **образе жизни**

Вторая младшая группа *(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.

Средняя группа *(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. Старшая группа *(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 апельсин — 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 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. Подготовительная к школе группа *(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

Вторая младшая группа *(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.

Средняя группа *(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.

Старшая группа *(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 спор- тивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, про- являя инициативу и творчество. **Воспитывать** у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа *(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)*

2.6. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.

Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего 21 не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует: на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника. Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются: -Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); -Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем; -Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников: о консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье,

Задачи:

1.Пропагандировать основы ЗОЖ.

2.Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.

3.Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:

- анкетирование (знакомство с семьей).

- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ)

- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).

- родительские собрания (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).

- рекомендации через папки-передвижки, буклеты (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома). - открытые занятия транслирую умения и навыки детей).

- занятия – практикумы (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний).

- день открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей).

- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья» и т.д

- проекты

- мастер-классы (делюсь опытом)

- фотовыставки (транслирую успехи детей)

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни- это показать на собственном примере, как нужно относится к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать. Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

Планирование III физкультурного занятия на спортивной площадке

<u>Календарные планы физкультурных занятий на спортивной площадке с детьми подготовительной группы</u>

Целевые ориентиры:

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
2. Учить детей ходить и бегать свободно
3. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку
4. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр

Сентябрь

Занятие №1

Мотивация **«Открытие Детской спартакиады»**

1. Праздничное построение
2. Разминка
3. Сдача нормативов по бегу

Занятие №2

Мотивация **«Детская спартакиада»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по прыжкам в длину с места

Занятие №3

Мотивация **«Детская спартакиада»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега

Занятие №4

Мотивация **«Закрытие Детской спартакиады»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по метанию

Октябрь

Занятие №1

Мотивация **«Спорт нужен, всем, кто дружен»**

1. Построение, ходьба с выполнением заданий, бег в чередовании с ходьбой, приставной шаг, приставной галоп
2. ОРУ в движении
3. Круговая тренировка с использованием нестандартного оборудования спортплощадки: прыжки через препятствия, равновесие на бревне, подлезание в кольцо
4. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется»
5. Игра малой подвижности «Поиск предмета»

Занятие №2

Мотивация **«Здоровому все здорово»**

1. Построение, ходьба с выполнением заданий, бег в чередовании с ходьбой, приставной шаг, приставной галоп
2. ОРУ в движении с кубиком
3. Круговая тренировка с использованием нестандартного оборудования спортплощадки: прыжки через препятствия, равновесие на бревне, бег и ходьба змейкой между препятствиями.
4. Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи»
5. Игра малой подвижности «Кого не стало»

Занятие №3

Мотивация **«Дружат люди всей земли»**

1. Построение в круг, взявшись за руки. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий
2. ОРУ в парах
3. Круговая тренировка с использованием нестандартного оборудования спортплощадки: прыжки через препятствия, ходьба приставным шагом боком по гимнастической скамейке, ходьба по колесам спрыгивая на конце в указанное место
4. Подвижная игра «Найди себе пару»
5. Игра малой подвижности «Кто позвал»

Занятие №4

Мотивация **«Сильные и смелые сделать все сумеют»**

1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба и бег в колонне с выполнением заданий
2. ОРУ без предметов, построение в шеренгу
3. Круговая тренировка с использованием нестандартного оборудования спортплощадки: ходьба и бег змейкой обходя препятствия, ходьба приставным шагом боком по гимнастической скамейке, прыжок в длину с места через препятствие
4. Подвижная игра с элементами соревнования «Веселые соревнования»

Занятие №5

Мотивация **«Наш веселый стадион»**

1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег с выполнением заданий
2. ОРУ в движении с шариком
3. Круговая тренировка с использованием нестандартного оборудования спортплощадки: прыжки через препятствия, равновесие на бревне, бег и ходьба змейкой между препятствиями.
4. Игровое упражнение «Кто сделает меньше прыжков» Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед
5. П/и « Перенеси предмет»
6. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»

Ноябрь

Занятие №1

Мотивация **«Там, где нужен светофор»**

1. Построение, ходьба бег в чередовании с ходьбой, использую красный и зеленый сигнал светофора
2. ОРУ выполнение упражнений по объяснению, начинать и заканчивать упражнения по сигналу красный-зеленый
3. Игра - соревнование «Передай шарик» 2 команды передают шарик по кругу. 2-3 раза
4. Игра - соревнование «Передай эстафету». 2 команды строятся в шеренгу, выполняют задания, передают шарик как эстафету
5. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется» красные, зеленые, желтые
6. Игра малой подвижности «Собери светофор» найти спрятанные шарики

Занятие №2

Мотивация « **Со спортом дружить — весело жить»**

1. Построение, ходьба бег в чередовании с ходьбой, боковой галоп влево-вправо, ходьба приставным шагом
2. Комплекс ОРУ в движении
3. Прыжки на двух ногах через диски, в сочетании с перешагиванием через предметы и бегом
4. Перебрасывание мяча по кругу
5. П/и «Стоп»
6. Заключительная ходьба

Занятие №3

Мотивация **«Веселые игры»**

1. Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий
2. Игровое упражнение «Сделай фигуру»
1. Ходьба и бег змейкой за ведущим
3. П/и «Чье звено скорее соберется?»
4. Эстафета «Передай кольцо» 3 задания
5. Заключительная ходьба

Занятие №4

Мотивация **«Хочешь быть здоровым - бегай»**

1. Построение в колонну по одному, Ходьба в чередовании с бегом, Ходьба с выполнением заданий
2. Какой бывает бег. Медленный бег с перепрыгиванием через препятствия. Восстановительная ходьба
3. П/и «Перебежки» бег с ускорением. Восстановительная ходьба
4. Игра соревнование «Поезд» 2-3 команды (бег забирая следующего игрока)
5. Заключительная ходьба

Декабрь

Занятие №1

Мотивация **«На меня равняйся, спортом занимайся»**

Вариант 1 без снега

1. Построение, ходьба бег в чередовании с ходьбой

2. ОРУ без предметов в движении
3. Игра - соревнование «По дорожке на одной ножке» 3 команды 2 раза
4. Игра - соревнование «Передай кольцо»
5. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется»
6. Игра малой подвижности «Выполни задание»

Вариант 2 со снегом

1. Построение в шеренгу, объяснение правил техники безопасности при одевании, снятии и ходьбе на лыжах
2. Упражнение «Наденем лыжи»
3. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы, повороты переступанием
4. Ходьба скользящим шагом по лыжне
5. П/и Кто быстрее» дойти на лыжах до указанного места
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №2

Мотивация **«Игры на снегу»**

Вариант 1 без снега

1. Построение, ходьба бег в чередовании с ходьбой, боковой галоп влево-вправо, ходьба приставным шагом
2. Комплекс ОРУ в движении
3. Игровое упражнение «Снежки»- метание
4. Игра - соревнование «Гонки на санках»
5. П/и «Два мороза»
6. Заключительная ходьба

Вариант 2 со снегом

1. Упражнение «Наденем лыжи»
2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы
3. Упражнение «Повороты» разворот на лыжах переступанием
4. Упражнение «Скользящий шаг» ходьба по лыжне прямо, с поворотом переступанием.
5. П/и «Кто быстрей» на лыжах скользящим шагом дойти до указанного места
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №3

Мотивация **«Лыжная прогулка»**

Вариант 1 без снега

1. Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий
2. Игровое упражнение «Лыжная прогулка» имитация ходьбы на лыжах скользящим шагом
3. Ходьба и бег змейкой за ведущим
4. П/и «Снежный ком» (дети держась за руки «закручиваются» вокруг инструктора)
5. Эстафета «На одной лыже» 4 команды
6. Заключительная ходьба

Вариант 2 со снегом

1. Упражнение «Наденем лыжи»
2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы, повороты переступанием
3. Ходьба скользящим шагом по лыжне
4. П/и «Снежная карусель» ходьба на лыжах по кругу
5. П/и «Заморожу» движение на лыжах с остановкой по сигналу
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №4

Мотивация **«Мороз спортсмену не помеха»**

Вариант 1 без снега

1. Построение в колонну по одному, Ходьба в чередовании с бегом, Ходьба с выполнением заданий.
2. П/и «Два мороза»
3. Игровое упражнение «Снежки» метание
4. Игра соревнование «Кто быстрее на санях» 2-3 команды
5. Заключительная ходьба.

Вариант 2 со снегом

1. Построение в шеренгу. Упражнение «Наденем лыжи»
2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы, скольжение правой и левой ногой на месте, повороты переступанием

3. Ходьба скользящим шагом по лыжне с выполнение поворота переступанием
4. П/и «Слалом»
5. Снять и очистить лыжи

Занятие №5

Мотивация **«Кто со спортом дружит, не боится стужи»**

Вариант 1 без снега

1. Построение, ходьба бег в чередовании с ходьбой, боковой галоп влево - вправо, ходьба приставным шагом
2. П/и. «Зеркало» дети повторяют движения, предложенные другими детьми
3. Игровое упражнение «Снежки» метание через препятствие
4. Игра соревнование «Кто сделает меньше прыжков» 2-3 команды
5. Заключительная ходьба

Вариант 2 со снегом

1. Построение в шеренгу. Упражнение «Наденем лыжи»
2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы. Скольжение правой и левой ногой на месте, повороты переступанием
3. Ходьба скользящим шагом по лыжне с выполнение поворота переступанием
4. П/и «Биатлон», дойти на лыжах до указанного места, бросить заготовленный снежок в цель
5. Снять и очистить лыжи

Январь

Занятие №1

Мотивация **«Как вести себя на лыжах»**

1. Построение в шеренгу, объяснение правил техники безопасности при одевании, снятии и ходьбе на лыжах
2. Упражнение «Наденем лыжи»
3. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы, повороты переступанием
4. Ходьба скользящим шагом по лыжне

5. П/и Кто быстрее» дойти на лыжах до указанного места
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №2

Мотивация **«Скользящий шаг»**

1. Упражнение «Наденем лыжи»
2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы.
3. Упражнение «Повороты» разворот на лыжах переступанием
4. Упражнение «Скользящий шаг» ходьба по лыжне прямо, с поворотом переступанием.
5. П/и «Кто быстрей» на лыжах скользящим шагом дойти до указанного места
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №3

Мотивация **«Что такое биатлон»**

1. 1.Построение в шеренгу. Упражнение «Наденем лыжи»
2. 2.Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы. Скольжение правой и левой ногой на месте, повороты переступанием
3. Ходьба скользящим шагом по лыжне с выполнение поворота переступанием
4. 4 П/и «Биатлон», дойти на лыжах до указанного места, бросить заготовленный снежок в цель
5. Снять и очистить лыжи

Февраль

Занятие №1

Мотивация **«Не легко подняться в горку»**

1. Построение в шеренгу, проверка креплений.
2. Ходьба на лыжах по большому кругу скользящим шагом
3. Обучение подъему на насыпную горку показ: ёлочка, лесенка
4. Игровое упражнение «Слалом» ходьба змейкой между гимнастическими палками
5. П/и «Догони пару» гонка по параллельной лыжне

6. Снять и очистить лыжи

Занятие №2

Мотивация **«Мороз спортсмену не помеха»**

1. Построение, проверка креплений
2. Круговая тренировка - ходьба на лыжах с выполнением заданий
3. Обучение подъему на насыпную горку лесенкой
4. Игра с элементами биатлона - скольжение на лыжах до указанного места, метание снежка в цель
5. Снять и очистить лыжи

Занятие №3

Мотивация **«Взятие снежной крепости»**

1. Построение в колонну, ходьба в колонне в чередовании с бегом и выполнением заданий
2. Деление на две команды, постройка укреплений на площадке
3. Взятие «Снежной крепости» игра в снежки
4. Подведение итогов игры, заключительная ходьба

Занятие №4

Мотивация **«Здоровым быть - Родине служить»**

1. Построение в шеренгу, проверка креплений.
2. Дальний поход - ходьба на лыжах на выносливость
3. Игра с элементами биатлона - скольжение на лыжах до указанного места, метание снежка в цель
4. Игра с элементами соревнования на лыжах «Доставь письмо» 2 команды
5. Снять и очистить лыжи

Март

Занятие №1

Мотивация **«Зиму провожаем, весну встречаем»**

1. Построение в шеренгу. Вступительная беседа о сезонных изменениях. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.
2. Комплекс ОРУ в движении без предметов
3. Игровое упражнение «Кто дальше» метание снежков

4. Игровое упражнение «Допрыгни!» прыжки вверх с места доставая предмет
5. П/и «Перебежки»
6. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
7. Заключительная ходьба

Занятие №2

Мотивация **«Гори-гори ясно»**

1. Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением темпа и направления.
2. Комплекс ОРУ в движении без предметов
3. Игровое упражнение «Ручеек» ходьба и бег змейкой за ведущим.
4. Игра-соревнование «Сложи солнышко» 2 команды, 2 кольца 10 палочек.
5. Игровое упражнение «Не замочи ног» прыжки из обруча в обруч
6. П/и «Гори-гори ясно» народная
7. Заключительная ходьба

Занятие №3

Мотивация **«Расти, закаляться, спортом заниматься»**

1. Построение в шеренгу, вступительная беседа, для чего люди занимаются спортом. Ходьба в колонне по одному обычная, с выполнением заданий. Бег обычный, с изменением темпа и направления.
2. Построение в круг, комплекс упражнений — игра «Ровным кругом»
3. Круговая тренировка с использованием нестандартного оборудования спортплощадки
4. Игровое упражнение «Кто дальше» метание снежков
5. Игровое упражнение «Ручеек» ходьба и бег змейкой за ведущим.
6. П/и «Чье звено скорее соберется»
7. Заключительная ходьба

Занятие №4

Мотивация **«Ой, бежит, бежит вода»**

1. Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнением заданий.
2. Игровое упражнение «Ручеек» ходьба и бег змейкой за ведущим.
3. Игровое упражнение «Пройди по мостику» равновесие
4. Игровое упражнение «Кто выше» прыжки через веревку вверх с разбега

5. Игровое упражнение «Не замочи ног» прыжки из обруча в обруч
6. П/и «Кто самый меткий?» метание в горизонтальную цель
7. Заключительная ходьба

Апрель

Занятие №1

Мотивация **«Каждый знает, что весной…»**

1. 1.Построение в шеренгу. Вступительная беседа о сезонных изменениях. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.
2. 2.Комплекс ОРУ в движении без предметов
3. 3.Игровое упражнение «Каждый знает, что весной…» перебрасывание мяча друг другу, называя примету весны
4. 4.Игровое упражнение «Кто сделает меньше прыжков» прыжки
5. 5.П/и «Перебежки»
6. 6.Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
7. 7.Заключительная ходьба

Занятие №2

Мотивация **«Ручеек»**

1. Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением темпа и направления.
2. Комплекс ОРУ в движении без предметов
3. Игровое упражнение «Ручеек» ходьба и бег змейкой за ведущим.
4. Игра-соревнование «Чья команда быстрее построится в круг» 2 -3 команды
5. Игровое упражнение «Не замочи ног» прыжки из обруча в обруч
6. П/и «Ручеек» народная
7. Заключительная ходьба

Занятие №3

Мотивация **«Пожарные на учении»**

1. Построение в шеренгу, вступительная беседа, для чего люди занимаются спортом. Ходьба в колонне по одному обычная, с выполнением заданий. Бег обычный, с изменением темпа и направления.
2. Построение в круг, комплекс упражнений — игра «Ровным кругом»

3. Круговая тренировка с использованием нестандартного оборудования спортплощадки
4. Игровое упражнение «Кто дальше» метание снежков
5. Игровое упражнение «Ручеек» ходьба и бег змейкой за ведущим.
6. П/и «Чье звено скорее соберется»
7. Заключительная ходьба

Занятие №4

Мотивация **«Сила воли, сила духа»**

1. Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнением заданий.
2. Игровое упражнение «Ручеек» ходьба и бег змейкой за ведущим.
3. Игровое упражнение «Пройди по мостику» равновесие
4. Игровое упражнение «Кто выше» прыжки через веревку вверх с разбега
5. Игровое упражнение «Не замочи ног» прыжки из обруча в обруч
6. П/и «Кто самый меткий?» метание в горизонтальную цель
7. Заключительная ходьба

Май

Занятие №1

Мотивация **«Детская спартакиада» (мониторинг на конец учебного года)**

1. 1.Открытие Детской спартакиады «Дальше, больше, быстрей»
2. Разминка
3. Сдача нормативов по метанию

Занятие №2

Мотивация **«Детская спартакиада»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по бегу

Занятие №3

Мотивация **«Детская спартакиада»**

1. Разминка
1. 2.Сдача нормативов по прыжкам в длину с места и с разбега

Занятие №4

Мотивация **«Детская спартакиада»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по прыжкам в высоту
3. Закрытие детской спартакиады. Подведение итогов, награждение победителей

Планирование III физкультурного занятия на спортивной площадке

Календарные планы физкультурных занятий на спортивной площадке с детьми средней группы

Целевые ориентиры: Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Сентябрь

Занятие №1

Мотивация **«Как нам здорово дружить»**

1. «Дружат дети всей земли» - ходьба и бег взявшись за руки
2. «Покажи и повтори» комплекс упражнений
3. «Покружились» кружение в парах
4. «Найди себе пару» бег
5. «Найди свое место» бег
6. «Кто позвал» игра малой подвижности

Занятие №2

Мотивация **«Путешествие по лесу»**

1. «Становись, народ, отправляемся в поход» ходьба и бег за ведущим
2. «Отдых на полянке» комплекс упражнений
3. «Не замочи ноги» прыжки
4. «Зайцы и волк» подвижная игра
5. «У медведя во бору» подвижная игра
6. «Кого мы встретили в лесу» игра малой подвижности, имитация движений животных

Занятие №3

Мотивация **«Самые умелые, сильные и смелые»**

1. «Не зевай, задания выполняй» ходьба с остановкой по сигналу и выполнением заданий
2. «Самые умелые» подлезание в кольцо
3. «Самые сильные» метание мешочка в даль
4. «Самые смелые» ходьба по бревну
5. «Ловишки»
6. «Что мы делали покажем» игра малой подвижности

Занятие №4

Мотивация **«Помогите медвежонку»**

1. «Где найти медвежонка» ходьба и бег в заданном направлении
2. «Что умеет медвежонок» комплекс упражнений
3. «У медведя во бору» подвижная игра
4. «Собери грибы» игра с элементом соревнования кто больше найдет грибов и ягод на «поляне»
5. «Догоните медвежонка» бег, ловля
6. «Помогите медвежонку найти корзинку с грибами» игра малой подвижности

Занятие №5

Мотивация **«У бабушки в деревне»**

1. Путешествие на поезде» ходьба и бег за ведущим
2. «Во дворе у бабушки» комплекс упражнений
3. «Птичка и кошка» бег
4. «Лиса в курятнике» прыжки
5. «Лошадки»
6. «Кто у бабушки живет» имитация повадок животных игра малой подвижности

Октябрь

Занятие №1

Мотивация **«Быть здоровым — здорово»**

1. Построение в колонну, ходьба, в чередовании с бегом

2. Комплекс ОРУ в движении.
3. Игровое упражнение «Кто сделает меньше прыжков»
4. Ходьба и бег змейкой.
5. П/и «Найди себе пару»
6. Игра малой подвижности «Найди свой цвет»

Занятие №2

Мотивация **«Мы умеем делать сами»**

1. Построение в колонну, ходьба, в чередовании с бегом
2. Комплекс упражнений (упражнения придумывают дети)
3. Ходьба по бревну, удерживая равновесие
4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед
5. П/и «Бездомный заяц»
6. Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Занятие №3

Мотивация **«Не ленись и не зевай, все задания выполняй»**

1. Построение в колонну, ходьба, в чередовании с бегом
2. Комплекс ОРУ без предметов
3. Круговая тренировка с использованием оборудования площадки
4. П/и. «Карусели»
5. Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Занятие №4

Мотивация **«Удивительный полет»**

Воображаемая ситуация: Нас ждет самолет, отправляемся в полет

1. Ходьба с переходом на бег «Полетели» руки-крылья
2. Прилетели на север. Холодно, давайте согреемся. Комплекс ОРУ без предметов
3. Полетели на юг п/и «Море волнуется» (сделай фигуру)
4. Полетели в детский сад п/и «Самолеты»
5. Игра малой подвижности «Что изменилось»

Ноябрь

Занятие №1

Мотивация **«Стадион здоровья»**

1. Построение в колонну, ходьба, в чередовании с бегом, прыжками
2. Комплекс ОРУ с шариками.
3. П/и «Подбрось — поймай»
4. Игровое упражнение «Кто быстрее» (перебежать на другую сторону площадки, положить шарик, вернуться)
5. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом
6. Игра малой подвижности «Найди что спрятано»

Занятие №2

Мотивация **«Путешествие в сказку»**

Воображаемая ситуация, дети попали в сказку «Колобок»

1. Чередование ходьбы и бега по кругу Встреча с колобком. Игровые упражнения «Кого встретил колобок в лесу»
2. Игровое упражнение «Зайка»
3. П/и «Лиса в курятнике»
4. П/и «У медведя во бору»
5. Игра малой подвижности «Найди Колобка». Возвращение в детский сад, заключительная ходьба

Занятие №4

Мотивация **«Хочу быть здоровым»**

1. Построение в колонну, ходьба, в чередовании с бегом
2. Комплекс ОРУ без предметов
3. Круговая тренировка с использованием оборудования площадки
4. П/и. «Ловишки»
5. Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Декабрь

Занятие №1

Мотивация **«Играй- не замерзай!»**

1. Построение в колонну, ходьба, в чередовании с бегом
2. Комплекс ОРУ «Хлопушки» (построение в круг)
3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь на месте
4. Ходьба и бег змейкой

5. П/и «Найди себе пару»
6. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Занятие №2

Мотивация **«Делай как я!»**

1. Построение в колонну, ходьба, в чередовании с бегом
2. Комплекс упражнений без предметов, построение в круг
3. Ходьба по гимнастической скамейке, удерживая равновесие
4. Прыжки на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь
5. П/и «Бездомный заяц»
6. Игра малой подвижности «Делай, как я!»

Занятие №3

Мотивация **«Спорт - здоровье»**

1. Построение в колонну, ходьба, в чередовании с бегом
2. Комплекс ОРУ без предметов
3. Круговая тренировка с использованием оборудования площадки
4. Игровое упражнение «Снежинки» медленное кружение
5. П/и «Ловишки»
6. Заключительная ходьба

Занятие №4

Мотивация **«Зимние забавы»**

1. Построение в круг игровое упражнение «Санки» ходьба и бег парами
2. ОРУ без предметов «Хлопушки»
3. Игровое упражнение «Снежки» метание на дальность
4. Игровое упражнение «Скольжение» отработка скользящего шага
5. П/и «Заморожу» бег
6. Игра малой подвижности «Ледяная фигура»

Январь

Занятие №1

Мотивация **«Кто живет в лесу»**

Воображаемая ситуация: Отправляемся в лес.

1. Ходьба и бег с выполнением заданий

2. «Кто живет в лесу» имитация движений животных
3. П/и «У медведя во бору»
4. П/и «Бездомный заяц»
5. П/и «Зайцы и волк»
6. Игра малой подвижности «Найди лисичку»

Занятие №2

Мотивация **«К кому поедем в гости»**

1. Построение в колонну. К кому бы вы хотели поехать в гости. Отправляемся: ходьба, в чередовании с бегом
2. Комплекс упражнений (упражнения придумывают дети)
3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом (с двух сторон до середины)
4. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом
5. П/и «Найди свое место»
6. Игра малой подвижности «Кто ушел?». Заключительная ходьба

Занятие №3

Мотивация **«Будь внимателен!»**

1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне с выполнением заданий
2. Построение в два звена Комплекс упражнений без предметов призыв: Будьте внимательны, выполняйте упражнения одновременно
3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубик на середине
4. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед с поворотом вокруг по сигналу
5. П/и «Сделай фигуру»
6. Игра на внимание «Найди, где спрятано»

Февраль

Занятие №1

Мотивация **«Мы растем, стараемся — спортом занимаемся»**

1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне с выполнением заданий, в чередовании с бегом
2. Построение в круг, комплекс упражнений без предметов

3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
4. Игровое упражнение «Снежки»
5. П/и «Снежная карусель»
6. Игра малой подвижности «Заморожу», заключительная ходьба

Занятие №2

Мотивация **«Сильные и смелые берутся за любое дело»**

1. Построение в круг, ходьба и бег по кругу с выполнением заданий
2. Комплекс упражнений «Силачи» без предметов
3. Прыжки на двух ногах через канат
4. Игровое упражнение «Перетяни канат»
5. П/и «Попади в цель» метание снежков
6. Игра малой подвижности «Кого не стало» Заключительная ходьба

Занятие №3

Мотивация **«Как сберечь здоровье»**

Воображаемая ситуация. Кукла Вика заболела, она кашляет и чихает, у нее болит голова и температура. Что могло произойти. Ответы детей. Что мы делаем, чтобы сберечь здоровье? Ответы детей

1. Круговая тренировка: ходьба, бег, упражнения в движении(занимаемся спортом)
2. П/и «Съедобное- не съедобное» ловля или отбивание мяча, брошенного воспитателем.(правильно питаемся)
3. П/и «День-ночь» бег, с выполнением заданий (соблюдаем режим)
4. П/и «Парный бег» — саночки (активно отдыхаем)
5. Подведение итогов, заключительная ходьба

Занятие №4

Мотивация **«Будем Родине служить»**

Вступительная беседа о празднике День защитника отечества.

1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба в колонне по одному обычная, с высоким подниманием колена, маршировка на месте. Бег в колонне по одному в заданном темпе 1 мин
2. Построение в круг. Комплекс ОРУ без предметов
3. Круговая тренировка: ходьба с перешагиванием предметов, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, бег змейкой между конусов

4. Игровое упражнение «Меткие стрелки» метание
5. П/и «Кто быстрее» перебежка на противоположную сторону площадки
6. Заключительная ходьба

Март

Занятие №1

Мотивация **«Мы - девчонки, мы — мальчишки»**

Вступительная беседа о предстоящем празднике.

1. Построение парами девочка-мальчик. Ходьба парами обычная, парный бег
2. Медленное кружение в парах с выполнением заданий после остановки
3. Игровое упражнение «Догони свою пару» бег с ускорением
4. П/и «Найди пару»
5. Игра малой подвижности «Найди что спрятано» ориентировка в пространстве
6. Заключительная ходьба

Занятие №2

Мотивация **«Весну красную встречаем»**

Вступительная беседа о времени года весна и сезонных изменениях. Построение в круг - символ солнца.

1. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий
2. Построение в круг, упражнения «Приходи весна скорей, всех ребяток обогрей»
3. Игровое упражнение «Перелетные птицы» бег с одной стороны площадки на другую
4. П/и «Гори-гори ясно» народная
5. П/и «Зайцы и волк» прыжки
6. Игра малой подвижности «Кто позвал весну». Заключительная ходьба

Занятие №3

Мотивация **«Приключения Колобка»**

Вводная беседа по сказке «Колобок».

1. Ходьба и бег в колонне по одному

2. Встреча Колобка с зайцем П/и «Бездомный заяц» бег
3. Встреча Колобка с волком игровое упражнение «Кто быстрее» подлезание под веревку
4. Встреча Колобка с медведем П/и «Не попадись»
5. Встреча Колобка с лисой П/и «Лиса в курятнике» прыжки
6. Заключительная ходьба

Занятие №4

Мотивация **«Волшебная дудочка»**

Воспитатель показывает детям «волшебную дудочку» при помощи, которой все будут выполнять задуманные им движения. На протяжении занятия воспитатель дудит в дудочку, называя упражнение

1. Ходьба в чередовании с бегом
2. Комплекс ОРУ в движении
3. Прыжки вперед с места «Кто дальше»
4. Медленное кружение на месте с выполнением заданий
5. П/и «Сделай фигуру»
6. Игра малой подвижности «Маленькие-большие». Заключительная ходьба

Занятие №5

Мотивация **«Ручеек»**

Вступительная беседа о сезонных изменениях.

1. Построение в колонну, ходьба и бег за ведущим змейкой «Бежит ручеек»
2. Комплекс ОРУ без предметов в движении
3. Игровое упражнение «Не замочи ног» прыжки через 2 линии
4. Игровое упражнение «Пройди по мостику» равновесие
5. П/и «Ручеек» народная
6. П/и «Ловишки» бег
7. Заключительная ходьба змейкой за ведущим

Апрель

Занятие №1

Мотивация **«Ой, бежит, бежит вода»**

1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну ходьба в колонне обычная, змейкой (ручеек), с высоким подниманием колена, бег обычный, змейкой. Построение в круг
2. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов
3. Игровое упражнение «Не замочи ног» прыжки
4. Игровое упражнение «Пройди по мостику» равновесие
5. П/и «Ой, бежит, бежит вода» — дети стоят врассыпную, ведущий бежит к одному из игроков, берет его за руку, тот цепляет другого, пока не соберут всех детей: вот какой большой ручеек
6. Заключительная ходьба

Занятие №2

Мотивация **«Ветер, ветер, ты могуч»**

1. Построение в круг, короткая беседа, как правильно дышать на улице. Упражнение «Ветер» - глубокий вдох носом, полный выдох через рот. Ходьба обычная, бег по кругу с ускорением «Тихий и сильный ветер»
2. Комплекс обще развивающих упражнений
3. Игровое упражнение «Прыгни в обруч»- прыжки с высоты в обозначенное место.
4. Игровое упражнение «Не задень»- перешагивание через 3-4 предмета подряд через каждый.
5. П/и «Ветер» — перебежки с одной стороны площадки на другую.
6. Игра малой подвижности «Куда дует ветер»- (куда ветер задувает ленточку, туда идут дети)

Занятие №3

Мотивация **«К нам возвращаются птицы»**

1. Построение в шеренгу, короткая беседа о перелетных птицах. Ходьба и бег по кругу (имитация движения- птицы машут крыльями)
2. Комплекс ОРУ «Птицы» без предметов
3. Игровое упражнение «Гнездышки» бег врассыпную с выполнением заданий, по сигналу занять обруч
4. Игровое упражнение « Из гнездышка- в гнездышко» прыжки на двух ногах из обруча в обруч»
5. П/и «Перелет птиц» лазание
6. Игра малой подвижности «Найди, где спряталась птичка»

Занятие №4

Мотивация **«Физкультура — твой помощник»**

1. Построение в круг. Короткая беседа о пользе физкультуры. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий
2. Общеразвивающие упражнения в движении
3. Игровое упражнение «Дорожка препятствий» с использованием нестандартного оборудования спортплощадки
4. Игровое упражнение «Не задень» прыжки с перепрыгиванием через несколько предметов подряд
5. П/и «Найди себе пару» бег
6. Заключительная ходьба

Май

Занятие №1

Мотивация **«Эй, ребята, стройтесь в ряд, выходите на парад»**

Вступительная беседа о празднике 9 мая.

1. Детям раздаются флажки, под музыку дети маршируют в колонне по одному, перестраиваются в две колонны
2. ОРУ с флажками
3. Игровое упражнение «Конница» перемещение подскоками с одной стороны площадки на другую
4. Игровое упражнение «Разведчики»: ходьба по бревну, прыжки из обруча в обруч, перешагивание набивных мячей положенных в ряд
5. П/и «Самолеты»
6. Заключительная ходьба под маршевую музыку

Занятие №2

Мотивация **Открытие «Детской спартакиады»**

1. Построение, открытие «Детской спартакиады»
2. Разминка
3. Сдача нормативов по метанию

Занятие №3

Мотивация **«Детская спартакиада»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по прыжкам в длину с места

Занятие №4

Мотивация **Закрытие «Детской спартакиады»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по бегу
3. Построение, закрытие «Детской спартакиады»

Планирование III физкультурного занятия на спортивной площадке

<u>Календарные планы физкультурных занятий на спортивной площадке с детьми старшей группы</u>

Целевые ориентиры:

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно.
2. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
3. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Сентябрь

Занятие №1

Мотивация **«Вместе весело шагать»**

1. Вспомнить, как вести себя на спортивной площадке. Технику безопасности при выполнении упражнений с использованием нестандартного оборудования площадки.
2. Игровые упражнения по желанию детей

Занятие №2

Мотивация **«Детская Спартакиада»**

(Мониторинг физического развития на начало года)

1. Торжественное открытие Спартакиады
2. Разминка
3. Сдача нормативов по бегу

Занятие №3

Мотивация **«Детская Спартакиада»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по прыжкам в длину с места

Занятие №4

Мотивация **«Детская Спартакиада»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега

Занятие №5

Мотивация **«Детская Спартакиада»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по метанию
3. Подведение итогов, награждение победителей.
4. Закрытие детской Спартакиады

Октябрь

Занятие №1

Мотивация **«Самые умелые, сильные и смелые»**

1. Ходьба и бег с выполнением заданий Круговая тренировка с использованием нестандартного оборудования
2. Перешагивание предметов
3. Ходьба по шинам, удерживая равновесие
4. Прыжки через шину
5. Игра «Не попадись» (с обручем)
6. Игра малой подвижности «Найди, что спрятано»

Занятие №2

Мотивация **«Зеркало»**

1. Ходьба и бег с выполнением заданий
2. Игровое упражнение «Зеркало» упражнения придумывают дети
3. Круговая тренировка с использованием нестандартного оборудования
4. Игра с элементами соревнования «Кто сделает меньше прыжков»
5. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Занятие №3

Мотивация **«Я вырасту здоровым»**

1. Ходьба и бег с выполнением заданий Круговая тренировка
2. Ходьба змейкой
3. Ходьба по гимнастической скамейке
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
5. П/и «Мышеловка»
6. Игра малой подвижности «Подойди к…» ориентировка в пространстве

Занятие №4

Мотивация **«Делай как я!»**

1. Ходьба и бег с выполнением заданий
2. ОРУ в движении «Делай как я!»
3. Игровое упражнение «Змейка» с использованием нестандартного оборудования
4. Игра с элементами соревнования «Чья команда быстрей построится»
5. Игра малой подвижности «Найди что спрятано»

Занятие №5

Мотивация **«Веселые колечки»**

1. Ходьба и бег с выполнением заданий
2. Ору без предметов, построение в круг
3. Игра — соревнование «Беги!». Перепрыгнуть через колесо, пробежать по площадке, обежать шину, вернуться к команде, сказать: «Беги».
4. Игра - эстафета «Веселые колечки». Два колечка передаются по кругу в разные стороны. Какое колечко быстрее вернется на место, та команда выиграла.
5. Заключительная ходьба

Ноябрь

Занятие №1

Мотивация **«Как нам выбраться из леса»**

Детям предлагается представить, что они оказались в сказочном лесу. У кого спросить дорогу в детский сад

1. У медведя. Ходьба и бег с выполнением заданий.
2. У ежика. Комплекс упражнений
3. У зайца П/и «Зайцы и волк» прыжки с продвижением вперед, бег
4. У волка. Ходьба и бег змейкой за ведущим
5. У лисицы «Найди лису» игра на ориентацию в пространстве
6. Волшебное возвращение. Медленное кружение на месте в левую и правую сторону.

Занятие №2

Мотивация **«Мы самые умелые, сильные и смелые»**

1. «Не зевай, задания выполняй» ходьба с остановкой по сигналу и выполнением заданий
2. «Умелые и смелые» круговая тренировка с использованием оборудования спортплощадки

- ходьба по бревну
- прыжки вверх с места с касанием кольца
- перешагивание через шины

3. П/и «Парный бег»
4. «Что мы делали покажем» игра малой подвижности

Занятие №3

Мотивация **«Вот как мы умеем»»**

1. Построение в колонну, ходьба, в чередовании с бегом
2. Комплекс упражнений (упражнения придумывают дети)
3. Ходьба по бревну, удерживая равновесие
4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед
5. П/и «Мы- веселые ребята»
6. Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Занятие №4

Мотивация **«Удивительный полет»**

1. Воображаемая ситуация: на ракете отправляемся в космос п/и «Ракеты» различные виды ходьбы и бега
2. «Невесомость» Комплекс ОРУ без предметов
3. Полетели на Луну

- ходьба с перешагиванием через предметы
- прыжки на двух ногах из обруча в обруч
- бег змейкой между предметами

4. П/и «Сделай фигуру»
5. Возвращение в детский сад п/и «Ракеты»
6. Игра малой подвижности «Повернись, оглянись»: повороты направо, налево, кругом

Декабрь

Занятие №1

Мотивация **«Играй, не замерзай!»**

Вариант №1 без снега

1. Играй, не замерзай, все задания выполняй. Ходьба и бег с выполнением заданий
2. Комплекс упражнений без предметов
3. Круговая тренировка с использованием оборудования спортплощадки
4. Ходьба и бег змейкой за ведущим
5. П/и «Снежная карусель»
6. Игра малой подвижности «Снежинки»

Вариант №2 со снегом

1. Играй, не замерзай, все задания выполняй. Ходьба и бег с выполнением заданий.
2. Упражнение «Наденем лыжи»
3. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы.
4. Упражнение «Скользящий шаг»
5. П/и Кто быстрее» дойти на лыжах до указанного места
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №2

Мотивация **«Нам морозы не страшны»**

Вариант №1 без снега

1. Нам морозы не страшны, с физкультурой мы дружны. Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнением заданий

2. Круговая тренировка с использованием оборудования спортплощадки

- ходьба змейкой между шинами
- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через диск

3. Построение в круг, прыжки на одной ноге на месте
4. П/и «Мы веселые ребята»
5. «Кого не стало» игра малой подвижности

Вариант №2 со снегом

1. Нам морозы не страшны, с физкультурой мы дружны. Упражнение «Наденем лыжи»
2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы, скольжение правой и левой ногой на месте
3. Упражнение «Повороты» разворот на лыжах переступанием
4. Упражнение «Скользящий шаг» ходьба по лыжне прямо, с поворотом переступанием.
5. П/и «Догони» на лыжах скользящим шагом догнать свою пару
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №3

Мотивация **«Ледяное царство»**

Вариант №1 без снега

1. Воображаемая ситуация: дети попали в ледяное царство, здесь очень холодно, давайте согреемся различные виды ходьбы и бега с выполнением заданий
2. Игровое упражнение «Цветные льдинки» — ориентирование в пространстве, бег
3. Игровое упражнение имитация скольжения по ледяным дорожкам
4. П/и «Снежки» метание
5. П/и «Два мороза»
6. Игра малой подвижности «Заморожу»

Вариант №2 со снегом

Воображаемая ситуация: отправляемся в ледяное царство, куда попасть можно только на лыжах

1. Упражнение «Наденем лыжи»

2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы, скольжение правой и левой ногой на месте
3. Ходьба скользящим шагом по лыжне
4. П/и «Заморожу» движение на лыжах с остановкой по сигналу
5. Ходьба скользящим шагом - возвращение из ледяного царства
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №4

Мотивация **«Все кругом белым-бело»**

Вариант №1 без снега

1. Построение в шеренгу, ходьба и бег с выполнением заданий
2. Игровое упражнение «Снежинки» — медленное кружение с остановкой
3. П/и «Два мороза»
4. Лепка и метание снежков вдаль
5. Игровое упражнение «Санки»- ходьба и бег парами
6. Заключительная ходьба

Вариант №2 со снегом

1. Построение в шеренгу. Упражнение «Наденем лыжи»
2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы, скольжение правой и левой ногой на месте, повороты переступанием
3. Ходьба скользящим шагом по лыжне с выполнение поворота переступанием
4. П/и «Слалом»
5. Снять и очистить лыжи

Занятие №5

Мотивация **«Зимние забавы»**

Вариант №1 без снега

1. Дети приходят на спортивную площадку с санками. Санки ставят поперек в одну линию. Ходьба и бег с препятствиями
2. Игровое упражнение «Парное катание»- катание друг друга на санках со сменой возящего
3. Игровое упражнение «Снежки» метание»
4. Ходьба скользящим шагом имитация ходьбы на лыжах

5. Эстафета с санками
6. Заключительная ходьба

Вариант №2 со снегом

1. Построение в шеренгу. Упражнение «Наденем лыжи»
2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы, скольжение правой и левой ногой на месте, повороты переступанием
3. Ходьба скользящим шагом по лыжне с выполнение поворота переступанием
4. П/и «Биатлон», дойти на лыжах до указанного места, бросить заготовленный снежок в цель
5. Снять и очистить лыжи

Январь

Занятие №1

Мотивация **«Кто быстрее!»**

1. Играй, не замерзай, все задания выполняй. Ходьба и бег с выполнением заданий
2. Упражнение «Наденем лыжи»
3. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы
4. Упражнение «Скользящий шаг»
5. П/и Кто быстрее» дойти на лыжах до указанного места
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №2

Мотивация **«Лыжная прогулка»**

1. Нам морозы не страшны, с физкультурой мы дружны. Упражнение «Наденем лыжи»
2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы, скольжение правой и левой ногой на месте
3. Упражнение «Повороты» разворот на лыжах переступанием
4. Упражнение «Скользящий шаг» ходьба по лыжне прямо, с поворотом переступанием
5. П/и «Догони» на лыжах скользящим шагом догнать свою пару
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №3

Мотивация **«Путешествие на Северный Полюс»**

Воображаемая ситуация: отправляемся на Северный Полюс, там холодно, много снега, туда попасть мы сможем только на лыжах

1. Упражнение «Наденем лыжи»
2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы, скольжение правой и левой ногой на месте
3. Ходьба скользящим шагом по лыжне
4. П/и «Снежная карусель» движение на лыжах с остановкой по сигналу
5. Ходьба скользящим шагом - возвращение с Северного Полюса
6. Снять и очистить лыжи

Февраль

Занятие №1

Мотивация **«Мороз и солнце – день чудесный»**

1. Упражнение «Наденем лыжи»
2. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание и опускание ног, притопы, скольжение правой и левой ногой на месте
3. Ходьба скользящим шагом по лыжне
4. Игровое упражнение «Повороты» повороты переступанием на месте вокруг себя
5. П/и «Слалом» ходьба на лыжах змейкой между лыжными палками
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №2

Мотивация **«Со спортом дружить — смелым быть»**

1. Построение, проверка креплений лыж, разминка
2. Ходьба по большому кругу на лыжах удобным способом- скольжение, переступание
3. Подъем на насыпную горку ёлочкой, лесенкой- знакомство с движениями
4. П/и «Гонки» в парах
5. Снять и очистить лыжи

Занятие №3

Мотивация **«Со спортом дружить - здоровым быть»**

1. Построение, проверка креплений лыж, упражнения на месте
2. Ходьба по большому кругу на лыжах удобным способом - скольжение, переступание
3. Подъем на насыпную горку лесенкой
4. Игра с элементами биатлона - скольжение на лыжах до места, метание снежка в цель
5. П/и «Кто быстрей» гонки на лыжах
6. Снять и очистить лыжи

Занятие №4

Мотивация **«Жить-Родине служить»**

1. Вступительная беседа о прошедшем празднике. Построение, проверка креплений лыж, упражнения на месте
2. Упражнение на выносливость - поход на лыжах
3. Подъем на насыпную горку лесенкой
4. Игра с элементами биатлона — скольжение на лыжах до места, метание снежка в цель
5. Игра с элементами соревнования: «Доставь пакет»
6. Снять и очистить лыжи

Март

Занятие №1

Мотивация **«Мы девчонок не обидим»**

1. Построение в круг. Вступительная беседа о предстоящем празднике 8 Марта. Ходьба по кругу обычная, с высоким подниманием колен, приставным шагом в стороны (из круга в круг). Бег обычный, с изменением темпа
2. П/и «Найди себе пару» (девочка-мальчик)
3. Комплекс ОРУ в парах
4. П/и «Зеркало» мальчики показывают движения, девочки повторяют
5. Игровое упражнение «Кто сделает меньше прыжков» начинают девочки, мальчики стараются сделать меньше прыжков до указанного места
6. П/и «Чья команда скорее построится»
7. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок». Заключительная ходьба

Занятие №2

Мотивация **«Гори-гори ясно»**

1. Вступительная беседа о сезонных изменениях. Построение в круг — символ солнца. Ходьба и бег по кругу с изменением темпа и направления
2. Комплекс упражнений «В гости солнышко зовем»
3. П/и «Золотые ворота» бег, подлезание
4. П/и «Перелет птиц» бег
5. П/и «Гори-гори ясно» народная
6. П/и «Жмурки»
7. Игра малой подвижности «Найди солнышко». Заключительная ходьба

Занятие №3

Мотивация **«К нам весна шагает»**

1. Вступительная беседа о сезонных изменениях. Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением темпа и направления
2. Комплекс упражнений без предметов в движении
3. Игра с элементами соревнования «Кто быстрее» прыжки из обруча в обруч
4. Игровое упражнение «Кто дальше» метание снежков
5. Игровое упражнение «Ручеек» ходьба и бег змейкой за ведущим
6. П/и «Мы- веселые ребята»
7. Заключительная ходьба

Занятие №4

Мотивация **«Солнечные лучики»**

1. Вступительная беседа о сезонных изменениях. Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением темпа и направления
2. П/и «Зеркало» (комплекс упражнений)
3. Игра с элементами соревнования «Много лучиков у солнца» (пробежать, положить палочку-лучик к кольцу)
4. Игровое упражнение «Ручеек» ходьба и бег змейкой за ведущим
5. Игровое упражнение «Поймай солнечного зайчика» с зеркальцем
6. П/и «Гори-гори ясно» народная
7. Игра малой подвижности «Какое солнышко?» дети стоят в кругу, с вытянутыми вперед руками, ладошки вверх, ведущий хлопает любому из игроков по ладошкам, спрашивает: «Какое солнышко?» — тот отвечает. Заключительная ходьба

Апрель

Занятие №1

Мотивация **«Весну красную встречаем»**

1. Построение в круг. Вступительная беседа о сезонных изменениях в природе. Ходьба по кругу обычная, с высоким подниманием колен, приставным шагом в стороны (из круга в круг). Бег обычный, с изменением темпа.
2. Комплекс упражнений в кругу без предметов
3. Игровое упражнение «Через ручеек» прыжки в длину с места (через две линии расстояние 80 см.
4. Игровое упражнение «Доброс до солнышка», метание вдаль
5. Игровое упражнение «Ручеек» ходьба и бег змейкой
6. П/и «Гуси-лебеди»
7. Игра малой подвижности «Кто позвал». Заключительная ходьба.

Занятие №2

Мотивация **«Весна, весна на улице, весенние деньки»**

1. Вступительная беседа о сезонных изменениях. Построение в круг — символ солнца. Ходьба и бег по кругу с изменением темпа и направления.
2. Комплекс упражнений «В гости солнышко зовем»
3. Игровое упражнение «Классики» прыжки
4. Игровое упражнение «Попади в цель» метание
5. П/и «Не оставайся на полу» лазание
6. П/и «Кто быстрей» с элементами соревнования
7. Игра малой подвижности «Найди солнышко». Заключительная ходьба.

Занятие №3

Мотивация **«Тренировка спасателей»**

1. Построение в колонну, ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий
2. Комплекс обще развивающих упражнений в движении без предметов
3. Круговая тренировка с использованием нестандартного оборудования спортплощадки
4. Игровое упражнение с элементами соревнования «Тренировка спасателей»

5. П/и « Пожарные на ученье»
6. Заключительная ходьба

Занятие №4

Мотивация **«Мы - защитники России»**

1. Вступительная беседа о Дне Победы, Построение в шеренгу, повороты, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному обычная, с выполнением заданий
2. Построение в 2 колонны парами. Общеразвивающие упражнение в парах.
3. Игровое упражнение «Меткие стрелки» метание в цель
4. Игровое упражнение «Силачи» — перетягивание каната
5. Игровое упражнение «Кто дальше» прыжки в длину с разбега
6. П/и «Доставь пакет»- как «Окошечки»
7. Заключительная ходьба.

Май

Занятие №1

Мотивация **«Детская спартакиада» (мониторинг на конец учебного года)**

1. Открытие Детской спартакиады «Дальше, больше, быстрей»
2. Разминка
3. Сдача нормативов по метанию

Занятие №2

Мотивация **«Детская спартакиада»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по бегу

Занятие №3

Мотивация **«Детская спартакиада»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по прыжкам в длину с места и с разбега

Занятие №4

Мотивация **«Детская спартакиада»**

1. Разминка
2. Сдача нормативов по прыжкам в высоту
3. Закрытие детской спартакиады. Подведение итогов, награждение победителей