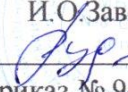


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 8 «СКАЗКА»
КАРАСУКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласованно:
Педагогический Совет ДОУ

Протокол № 1 от 31.08.2026г

Утверждаю:
И.О.Заведующая МБДОУ
 Руденок О.Н.
Приказ № 94 от 31.08.2026г

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ, УМЕЛЫЕ»**

Физическое развитие

На основе парциальной программы «Малыши-крепыши»

Бережнова О.В., Бойко В.В

Физическое развитие детей дошкольного возраста

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада комбинированного вида № 8 «Сказка» Карасукского муниципального
округа Новосибирской области

Авторы составители:
Старший воспитатель - Руденок О.Н.
Инструктор по физической культуре -
Вечирко А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

I	Целевой раздел
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цели и задачи реализации программы
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы
1.4	Значимые для разработки и реализации программы характеристик
1.5	Планируемые результаты освоения программы
1.6	Оценка качества развития двигательной подготовленности
1.7	Методы определения уровня развития двигательной подготовленности
II	Содержательный раздел
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка
2.2	Описание форм и методов, приемов реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
2.3	Межпредметные связи
2.4	Взаимодействие с семьями воспитанников
III	Организационный раздел
3.1	Описание методических материалов и средств обучения и воспитания
3.2	Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды
IV	Дополнительный раздел Краткая презентация программы Перспективное планирование

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с основной образовательной программой ДООУ, парциальной программой физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» Бережнова О.В., Бойко В.В., а так же по запросам родителей воспитанников МБДОУ №8 «Сказка»

Программа «Сильные, смелые, ловкие, умелые» направлена на приобретение детьми опыта в двигательной деятельности, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами.

Программа обеспечивает социально – коммуникативное, познавательное, речевое, художественно – эстетическое и физическое развитие детей в возрасте от 3-7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонично развитыми, требуя от детей ранних успехов и достижений. Родители в первую очередь озадачены тем, как подготовить ребенка к школе. Все стремятся детей УЧИТЬ! Как можно раньше научить ребенка читать, писать, считать, забыв о том, что ведущая деятельность ребенка-дошкольника – это ИГРА!

В игре дети узнают мир и усваивают систему отношений в обществе. Игра – это «школа морали в действии». Можно сколько угодно объяснять ребенку, «что такое хорошо и что такое плохо», но лишь игра способна через эмоциональное сопереживание научить действовать и поступать в соответствии с нравственными требованиями. У игры в этом возрасте очень много функций. Поэтому нехватка времени на игру или преждевременное взросление малышей может привести к серьезным проблемам в адаптации к школе, трудности в общении.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

- Федеральным Законом РФ № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

- Приказом Минобрнауки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта

дошкольного образования»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 года № 19 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 18 СанПиН 2.3/2.4.4282-26 — «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

1.2. Цели и задачи реализации программы:

Цель программы: охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- ✓ охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- ✓ формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания);
- ✓ развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- ✓ развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

В программе нашли отражение ведущие принципы отечественной педагогики.

- ✓ принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- ✓ принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей;
- ✓ принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление целостной жизнедеятельности ребёнка;
- ✓ принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;
- ✓ принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;
- ✓ принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

1.4 Значимые для разработки и реализации программы характеристики:

Возраст	Особенности физического развития детей
3-4года	По сравнению с ранним возрастом, движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.
	Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны. Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги). Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг. Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют. На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

4-5лет	На пятом году жизни у детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети при- обретают способность регулировать направление полета и силу броска.
	От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колон- не, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по пре- одолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные эле- менты, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.

5-6 лет	На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега. Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.
	На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

6-7лет	На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.
--------	--

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Предполагаемые умения и навыки к концу дошкольного возраста

- ✓ Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.
- ✓ Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- ✓ Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.

- ✓ У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- ✓ У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.
- ✓ Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.
- ✓ Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.
- ✓ Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

1.6 Оценка качества развития двигательной подготовленности

При реализации Программы проводится. Он осуществляется педагогическими работниками и связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию детей, лежит в основе их дальнейшего планирования.

Мониторинг носит индивидуальный характер и проводится два раза в год: - в сентябре и мае. В случае необходимости мониторинг может быть дополнен результатами обследования ребенка психологом и другими специалистами.

1.7 Методы определения уровня развития двигательной подготовленности

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ

- ✓ «Бег на 30 метров с высокого старта» для оценки быстроты и скорости движений.

Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Инструктор по физической культуре (воспитатель) с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!»

помощник резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек.

- ✓ «Бег на 90 м., для определения общей и скоростной выносливости

Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 2-3 человека.

- ✓ «Подъем туловища в сед за 30 сек» для измерения скоростно-силовой выносливости.

Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком.

- ✓ «Прыжок в длину с места» для измерения скоростно-силовой выносливости.

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

- ✓ «Наклон туловища вперед», для измерения гибкости

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

- ✓ «Челночный бег 3 x 10 м (с)», на определение ловкости и координационных способностей.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не

наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, кладет мешочек с песком, возвращается к линии старта, берет другой и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируют по 2 человека.

Оценка уровня индивидуального развития ребенка дошкольного возраста:

- ✓ Низкий уровень развития (соответствует среднему баллу - 1) - ребёнок затруднился в выполнении упражнения (требуется внимание специалиста).
- ✓ Средний уровень развития (соответствует среднему баллу - 2) - ребёнок выполнил упражнение самостоятельно частично правильно, либо с помощью взрослого.
- ✓ Высокий уровень развития (соответствует среднему баллу - 3) - ребёнок выполнил правильно, самостоятельно предложенные упражнения.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Основные задачи образовательных областей:

- ✓ Социально – коммуникативное развитие.
 - 1) Развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками.
 - 2) Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.
 - 3) Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания.
 - 4) Формирование готовности к совместной деятельности.
- ✓ Познавательное развитие.
 - 1) Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации.
 - 2) Формирование познавательных действий, становление сознания.
 - 3) Развитие воображения и творческой активности.
- ✓ Речевое развитие.
 - 1) Владение речью как средством общения.
 - 2) Обогащение активного словаря.
 - 3) Развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи.
 - 4) Развитие речевого творчества.
 - 5) Развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха.

✓ Художественно - эстетическое развитие.

- 1) Развитие предпосылок ценностно – смыслового восприятия и понимания (словесного, музыкального)
- 2) Становление эстетического отношения к окружающему миру.
- 3) Восприятие музыки, фольклора.

✓ Физическое развитие.

- 1) Развитие физических качеств.
- 2) Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- 3) Правильное выполнение основных движений.
- 4) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- 5) Овладение подвижными играми с правилами.
- 6) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 7) Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

2.2. Описание форм и методов, приемов реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Забота о здоровье детей в ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в соответствии с содержанием программы реализуется в режиме дня в различных формах:

- ✓ Физические занятия в зале и на спортивной площадке
- ✓ Занятия по обучению плаванию в бассейне
- ✓ Утренняя гимнастика
- ✓ Физкультминутки
- ✓ Оздоровительный бег
- ✓ Физкультурные досуги, праздники, —Дни здоровья
- ✓ Индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- ✓ Выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- ✓ Преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- ✓ Использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях и занятиях по плаванию

Основная форма обучения - физкультурное занятие с детьми в игровой форме, на котором используются различные способы организации детей: индивидуальный, групповой и подгрупповой

Занятия проводятся с учётом возрастных, индивидуальных особенностей детей и уровня здоровья.

Занятия, как правило, проводятся по общей схеме: Во вводной части занятия используются специальные приемы на развитие интереса и познавательной мотивации: детям предлагается отправиться в путешествие по городу или в гости в деревню, встретиться с мячами-весельчаками, которые поучат ребят играть в веселые игры, узнать в какие игры играют дети в других странах и поиграть в них. Создание игровой мотивации способствует увлеченному выполнению детьми физических упражнений. Мотивация придает смысл двигательной деятельности. Интерес детей вызывает воображаемая ситуация, представленная в образной, яркой форме, связанная с необычными условиями

Игры первой части занятия обеспечивают активизацию внимания, памяти, мышления, разминку мышц, повышают функциональные возможности организма. Основная часть занятий по программе вариативна. Есть занятия, где планируются общеразвивающие упражнения с использованием инвентаря (ракетки, веревочки, природный материал, различные виды мячей) .Есть занятия, где комплекс общеразвивающих упражнений проводится на основе подвижных игр в игровой или имитационной форме, по карточкам- заданиям. На карточках и схемах последовательно представлены игровые действия, которые должны выполнять дети. Основная часть занятия включает серию игр, направленных также на овладение основными движениями и развитие двигательных способностей, а также самостоятельную двигательную деятельность.

В заключительной части занятия планируются психокоррекционные и малоподвижные игры и предлагаются детям и их родителям домашние задания. Домашние задания можно рассматривать как одну из современных форм работы с родителями. Родителям даются рекомендации по методике выполнения задания. Сделать это можно через информацию в родительском уголке, в индивидуальных беседах. Домашние задания даются в игровой, занимательной форме, не являются обязательными.

В процессе проведения занятий используются разнообразные методы обучения и воспитания:

- ✓ Наглядные методы: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных; использование кино- и видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач, использование предметов, пособий, музыка, песни, ритм бубна, барабана, прибаутки, стихотворения.
- ✓ Вербальные (словесные) методы: приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки. образный сюжетный рассказ;
- ✓ Практические методы: игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

2.3. Межпредметные связи

Взаимодействия специалистов и инструктора по физической культуре.

✓ Воспитатель:

- физкультурные упражнения и подвижные игры на прогулке
- физминутки и паузы во время НОД
- спортивные праздники и дни здоровья
- спортивные досуги и развлечения

✓ Музыкальный руководитель:

- выполнение зарядки под музыку
- развитие музыкально – ритмических движений
- подбор музыкальных композиций для спортивных досугов и праздников

✓ Педагог – психолог:

- обеспечение психического и физического благополучия
- коррекция основных психологических процессов
- снятие тревоги при негативном настрое
- упражнения на мышечную релаксацию

✓ Учитель – логопед:

- развитие мелкой моторики
- контроль над речью во время режимных моментов
- работа над темпо ритмической стороной речи

2.4 Взаимодействие с семьями дошкольников

Цель: Создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права ребенка на уважение и понимание, на участие родителей в жизни детского сада.

Задачи:

- ✓ привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях,;
- ✓ сплочение семей воспитанников в коллективную деятельность;
- ✓ вовлечение семей воспитанников в организацию досуговой деятельности;
- ✓ поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье;

Совместная деятельность.

Развлечения, спортивные досуги и соревнования, участие в эстафетах и т.д.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание методических материалов и средств обучения и воспитания

- ✓ Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с. Издание переработанное и дополненное.
- ✓ Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет /Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
- ✓ Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И.

Пензулаева. – М.: Владос, 2002.

- ✓ Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.
- ✓ А.С. Галанов «Игры, которые лечат» для детей от 3 до 5 лет.
- ✓ А.С. Галанов «Игры, которые лечат» для детей от 5 до 7 лет.

3.2. Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно – пространственная среда должна быть:

- ✓ Содержательно-насыщенной – включать средства обучения (в том числе технические), соответствующие материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами;
- ✓ Трансформируемой – обеспечивать возможность изменений развивающей предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;
- ✓ Полифункциональной – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;
- ✓ Вариативной- наличие различных пространств (для игры, уединения, конструирования), периодичная сменяемость игрового материала, появление новых предметов, обеспечивающих свободный выбор детей и стимулирующих разные виды детской деятельности.
- ✓ Доступной – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования;
- ✓ Безопасной – все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, такими, как СанПиН и Правила пожарной безопасности.

	Оборудование (в т. ч. нетрадиционные пособия)
Развитие физических качеств, координации движений, равновесия и др.	Тренажеры:
	• Фитболы
	• «Ходунки»
	• «Кочки» большие
	• «кочки» малые
Формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)	Для ходьбы, бега, равновесия:
	• Канат тонкий
	• Канат длинный
	• Массажные дорожки
	• Конусы
	• Лавки низкие
	• Фишки для разметки
	Для прыжков:
	• Стойки с рейками
	• Скакалка
	• Мягкие маты
	• Мягкие «кочки»
	• Мягкие бревна
	Для метания, бросания, ловли:
	• Мячи резиновые
	• Мешочки с песком
	• Набор кеглей с мячом
	• Кольцеброс
	• Кольца плоские
	• Мяч пляжный
	• Мяч для пинг-понга
	• Мяч теннисный
	• Корзины
	Для ползания и лазания:
	• Воротики для подлезания-
	• Мягкий модуль
	• Тоннели
	• Лавки низкие
	• Гимнастические лавки
	Для общеразвивающих упражнений:
	• Гимнастические палки
	• Вербка-косичка

	• Мячи пластиковые
	• флажки
	• Обручи разной величины
	• Султанчики для упражнений
	• Кубики
	• Палочки с лентами
	Нетрадиционное оборудование • «моталочки» (для развития ловкости мелкой моторики)
	• «Фрукты», « бабочки» (Для развития ловкости и мелкой моторики)
	• «Гусеница» (для развития ловкости координации, глазомера)
	• Мячи поролоновые (для метания)
	• «Бабочки», «листочки» (для дыхательной гимнастики)
	• Карточки с правилами
	• Для глазной гимнастики – карточки
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта	• Ленты -«липучки» (для разметки коврового покрытия)
	Атрибуты для спортивных игр:
	• Мячи – футбольный
	• Мяч баскетбольный
	• Волейбольная сетка
	• Ракетки для бадминтона
	• воланы
	• Ключки
Овладение подвижными играми с правилами	• шайбы
	• Эстафетные палочки
	• маски, атрибуты к подвижным играм. Карточки, платочки

IV. Дополнительный раздел

Краткая презентация программы

Данная программа разработана в соответствии с основной образовательной программой ДОУ, парциальной программой физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» Бережнова О.В., Бойко В.В., а так же по запросам родителей воспитанников МБДОУ №8 «Сказка»

Программа «Сильные, смелые, ловкие, умелые» направлена на приобретение детьми опыта в двигательной деятельности, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с

правилами, становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами.

Программа обеспечивает социально – коммуникативное, познавательное, речевое, художественно – эстетическое и физическое развитие детей в возрасте от 3-7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей..

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

-Федеральным Законом РФ № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»

-Приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

-Приказом Минобрнауки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

-СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26

Целью программы является охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Из поставленной цели определены задачи:

- ✓ охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- ✓ формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания;
- ✓ развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- ✓ развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;

В программе нашли отражение ведущие принципы отечественной педагогики:

- ✓ принцип непрерывности
- ✓ принцип деятельности
- ✓ принцип целостности
- ✓ принцип творчества
- ✓ принцип вариативности
- ✓ принцип психологической комфортности

Содержательный раздел представляет описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в области

«Физическое развитие», использование форм и методов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, описываются различные формы

физкультурно - оздоровительной работы в режиме дня, описание форм взаимодействия со специалистами ДООУ, а так же с родителями воспитанников. Организационный раздел содержит описание методических материалов и средств обучения и воспитания, развивающей предметно - пространственной среды.

Литература:

1. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» // Обруч. — 1996. — №1. — С.5–6.
2. Бережнова О.В. Интегрированное планирование образовательной деятельности в детском саду. Вторая младшая группа. I квартал: Методическое пособие. — М.: Изд-во ИСДП, 2013.
3. Бережнова О.В. Интегрированное планирование образовательной деятельности в детском саду. Вторая младшая группа. II–III кварталы: Методическое пособие. — М.: Изд-во ИСДП, 2013.
4. Бережнова О.В. Проектирование образовательной деятельности в дошкольной организации. Современный взгляд на проблему // Школа управления образовательным учреждением. — 2013. — № 08 (28). — С. 20–24.
5. Бережнова О.В. Проектирование основной образовательной программы дошкольной организации. Рабочая программа педагога. Методическое пособие. — М.: Цветной мир, 2014. — 144 с.
6. Бережнова О.В., Бойко О.Н., Максимова И.С. Интегрированное планирование работы детского сада в летний период: Методическое пособие. — М.: ИД «Цветной мир», 2014. — 208 с.
7. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование образовательного процесса в ДООУ с учетом современных требований // Цветной мир. — 2013. — № 2. — С. 3–7.
8. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование образовательной деятельности в дошкольном учреждении // Повышение профессиональной компетентности педагога ДОО. Выпуск 1 / Под ред. Тимофеевой Л.Л. — М.: Педагогическое общество России, 2013. — С. 41–93.
9. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование образовательной деятельности в детском саду. Современные подходы: Методическое пособие. — М.: ИД Цветной мир, 2013.
10. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Технология проектирования образовательного процесса в дошкольной организации. Методическое пособие. — М.: Цветной мир, 2014. — 144 с.
11. Бойко В.В. Настольная книга инструктора по физической культуре. — Орел, ОГУ, 2004. — 195 с.
12. Бочарова Н.И., Петрова Р.Ф. Формирование физической культуры ребенка. Программно-методическое пособие к региональной программе творческого развития дошкольника. — Орел: издатель Александр Воробьев, 2006. — 188 с.
13. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. — М.: Просвещение, 1981.

Перспективное планирование Младшая группа

Неделя	Цель	Игры, игровые упражнения	Основные движения
Сентябрь	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Солнышко и дождик», «Кролики», «Найди свой домик», «Не боимся мы кота», «Добеги до ... кегли». Малоподвижные игры: «Бабочки и цветы» Хороводные игры: «Как на наши именины»	Бег в рассыпную. Ориентировка в пространстве Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Бег с заданием Бег по прямой Ползание на ладонях и коленях
Октябрь	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «По ровненькой дорожке», «Веселые мячики» «Воробушки и кот» «Кто быстрее допрыгнет...» «Самолеты» Малоподвижные игры: «Путешествие поездом» Хороводные игры: «Матрешки»	Ходьба с заданием. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Бег с увертыванием. Бег с заданием. Прыжки с заданием
Ноябрь	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Обойди прыжками» «Сбей кеглю» «Воробушки и автомобиль» «Трамвай» «Птички и кошка» Малоподвижные игры: «Мы ходили и смотрели» Хороводные игры: «Флажок»	Прыжки с заданием Метание Бег с заданием Ориентировка в пространстве Равновесие Бег с Увертыванием Ходьба с заданием
Декабрь	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Снежный ветер» «Веселые пингвины» «Попади в цель» «Самолеты в полет» «По дорожкам» Малоподвижные игры: «Мы топали ногами...» Хороводные игры: «Карусель»	Бег с лентами Ходьба с заданием Метание Бег в различных направлениях Ходьба с препятствиями

Январь	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Поймай снежинку» «Бездомный заяц» «Цветные автомобили» «Попади в ворота» «Карусель» Малоподвижные игры: «Где спрятано?» Хороводные игры: «Подарки»	Бег с заданием Ходьба с заданием Прыжка с заданием Бег в разных направлениях Метание Ходьба с ускорением
Февраль	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Снежная карусель» «Добеги до...» «Мышки в домиках» «Волк и зайцы» «Снежки» Малоподвижные игры: «Угадай, кто так ходит» Хороводные игры: «Зайка»	Ходьба с ускорением Бег с заданием Подлезание Бег с препятствием Метание
Март	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Кто дальше бросит!» «Птички в гнездах» «Прокати мяч по дорожке» «Схвати змею за хвост» «Через ручеек» Малоподвижные игры: «Найди свой цвет» Хороводные игры: «Ровным кругом»	Метание Прыжки с продвижением Прыжки с заданием Бег с заданием Бег в рассыпную Ходьба с заданием
Апрель	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Птички и птенчики» «По кочкам через болото» «Лошадки» «У медведя во бору» «Прыгуны» Малоподвижные игры: «Где звенит колокольчик?» Хороводные игры: «Водят пчелы хоровод»	Бег парами Прыжки с продвижением Бег в рассыпную Прыжки на месте Ходьба с заданием Бег с заданием
Май	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Наседка и цыплята» «Поймай камора» «Цапля и лягушата» «Попади в обруч» «Догони мяч» Малоподвижные игры: «Где цыпленок?» Хороводные игры: «На реке камыши»	Ходьба Бег Прыжки Бег с заданием Метание Бег с заданием

Перспективное планирование

Средняя группа

Неделя	Цель	Игры, игровые упражнения	Основные движения
Сентябрь	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Дужная семейка» «Цветные автомобили» «Бег по дорожке» «Прокати и поймай обруч» «Птицы в клетке» Малоподвижные игры: «Найди себе пару» Хороводные игры: «Огородная хороводная»	Бег с заданием Ориентировка в пространстве Прокатывание обруча Прыжки с заданием
Октябрь	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Лиса в курятнике» «Самолеты» «Подбрось – поймай» «Жмурки» «Сбей кеглю» Малоподвижные игры: «Перемена места» Хороводные игры: «Ходит Ваня»	Бег с заданием. Бег с препятствиями Подбрасывание мяча Ориентировка в пространстве Метание
Ноябрь	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Совушка – сова» «Ловушка» «Не пропусти мяч» «Перемена места» «Прокати – не задень» Малоподвижные игры: «Морская фигура» Хороводные игры: «Веселые музыканты»	Бег с заданием Ориентировка в пространстве Метание Бег Прокатывание мяча
Декабрь	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Веселые снежинки» «Метелица» «Вдоль дорожки» «Догони свою пару» «Воробушки и кот» Малоподвижные игры: «Достань до мяча» Хороводные игры: «Веселятся все игрушки»	Ориентировка в пространстве Бег с ускорением Ходьба с заданием Бег с заданием Прыжки

Январь	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Снежная карусель» «Снежинки – пушинки» «Зайцы и волк» «Катание на санках друг друга» «Ловишки» Малоподвижные игры: «Кто ушел?» Хороводные игры: «Васька - кот»	Ходьба с заданием Бег с заданием Бег в рассыпную Ориентировка в пространстве. Катание на санках
Февраль	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Лиса в курятнике» «Пролезание через обруч» «Кролики» «Мяч на лопатке» «Преодолей полосу препятствий» Малоподвижные игры: «Кто дальше?» Хороводные игры: «Кто у нас хороший»	Бег с увертыванием Бег с заданием Прыжки Метание Ходьба с заданием
Март	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Зайцы и волк» «Перепрыгни через ручеек» «Бегом по дорожке» «Котята и щенята» «Попади в ворота» Малоподвижные игры: «Не задень» Хороводные игры: «На лесной полянке»	Бег с увертыванием Прыжки с заданием Бег с заданием Метание
Апрель	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Автомобили» «Ручеек» «Прыжки по кочкам» «Туннель» «Сбей предмет» Малоподвижные игры: «Угадай, кто позвал» Хороводные игры: «Мы на луг ходили»	Бег в рассыпную Ориентировка в пространстве Прыжки с заданием Бег с заданием Метание

Май	Развивать двигательную активность детей психофизические качества; пространственную ориентировку; приучать к выполнению правил; творческие способности (придумывание вариантов игр, комбинированные движения)	Подвижные игры, игровые упражнения: «Коршун и наседка» «Выше ноги от земли» «Перепрыгни и не задень» «Мяч соседу» «Полоса препятствий» Малоподвижные игры: «Кто не уронит» Хороводные игры: «Колпачок»	Бег с заданием Прыжки Бег с препятствиями Подбрасывание мяча
-----	--	--	---

Перспективное планирование Старшая группа

Неделя	Цель	Игры, игровые упражнения	Основные движения
Сентябрь	Закрепить умения выполнять прыжки на двух ногах, на месте с продвижением вперед. бегать врассыпную, не наталкиваясь, ориентироваться в пространстве. выполнять подлезание на ступнях без рук в момент погони. Закрепить умения при спрыгивании с бордюра приземляться легко на обе полусогнутые ноги на носки.	Подвижные игры, игровые упражнения: «Зайцы и волк» «Самолеты» «Перелет птиц» «Наседка и цыплята» «Воробушки и кот» Малоподвижные игры: «Кто дольше всех простоит на одной ноге» Хороводные игры: «Каравай»	Прыжки с заданием Бег с заданием Лазанье Подлезание Прыжки с продвижением
Октябрь	Закрепить умение бегать врассыпную не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, умение реагировать на сигнал, бегать с разной скоростью в зависимости от требования игры, умение лазать по гимнастической стенке, используя правильный хват руками, умение выполнять подлезание на ступеньках без помощи рук под шнур	Подвижные игры, игровые упражнения: «Автомобили» «Цветные автомобили» «Птицы» «Кролики и хозяин» Малоподвижные игры: «У кого мяч» Хороводные игры: «Кто у нас хороший»	Бег в рассыпную Бег с заданием Лазанье Подлезание
Ноябрь	Развивать умение выполнять ускорение и торможение резко, сохраняя равновесие. Учить запоминать свой цвет, быстро реагировать на сигнал воспитателя. Упражнять в беге в нужном направлении. Учить, при ходьбе соблюдать непринужденность движений и хорошую осанку. Умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, развивать выносливость.	Подвижные игры, игровые упражнения: «Кто быстрее» «Краски» «Дружные пары» «Зайцы и волк» Малоподвижные игры: «Трамвай» Хороводные игры: «Мыши водят хоровод»	Бег с ускорением Бег с заданием Ходьба с заданием Прыжки

Декабрь	Упражнять в беге, действовать по сигналу, прыгивать со скамейки. Учить четко проговаривать текст в игре, соблюдать правила игры. Развивать координацию движений Развивать желание детей играть в подвижные игры	Подвижные игры, игровые упражнения: «Совушка» «Лиса в курятнике» «Два мороза» «Кати в цель» Малоподвижные игры: «Донеси мешочек» Хороводные игры: «Васька-кот»	Бег с заданием Бег и прыгивание Метание Подлезание
Январь	Четко проговаривать текст в игре, соблюдать правила игры Упражнять в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать ловкость, выносливость Воспитывать выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, построение в круг. Повышать двигательную активность детей на прогулке, развивать меткость, ловкость, выносливость	Подвижные игры, игровые упражнения: «Два Мороза» «Бездомный заяц» «Хитрая лиса» «Попади в обруч» Малоподвижные игры: «Сбей флажок» Хороводные игры: «Новогодний хоровод»	Бег с заданием Бег с увертыванием Метание Ходьба с заданием
Февраль	Упражнять в беге в разные стороны, умение ориентироваться в пространстве. Учить согласовывать движения друг с другом, развивать глазомер Упражнять в ходьбе на лыжах, делать повороты на месте и в движении. Учить быстро и ловко пробегать через площадку.	Подвижные игры, игровые упражнения: «Собака и воробьи» «Охотника и зайцы» Обучение ходьбе на лыжах «Мороз - Красный нос» Малоподвижные игры: Конкурс на лучшую фигуру на снегу Хороводные игры: «Ходит Ваня»	Бег с заданием Ходьба на лыжах Ходьба с заданием
Март	Объяснить правила игры, учить действовать по сигналу. Учить прыгать толчком с одной или с двух ног, действовать по правилам, воспитывать дружелюбие. Умение лазать по гимнастической стенке, используя правильный хват, развивать ловкость, быстроту.	Подвижные игры, игровые упражнения: «Волк во рву» «Ловишка, бери ленту» «С кочки на кочку» «Белка в лесу» Малоподвижные игры: «Лови – бросай» Хороводные игры: «Колпачок»	Прыжки с заданием Бег с заданием Лазанье Метание

Апрель	Учить бегать по всей площадке, не стоять у стенки, влезать на свободное место, уступая друг другу, слезать, до конца не спрыгивая, развивать ловкость, внимание. Учить перепрыгивать через препятствие и приземляться на обе ноги Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость, быстроту реакции, ориентировку. Упражнять в прыжках, воспитывать выдержку, наблюдательность, развивать ловкость.	Подвижные игры, игровые упражнения: «Перелетные птицы» «Не замочи ноги» «Медведь и пчелы» «Удочка» Малоподвижные игры: «Живой лабиринт» Хороводные игры: «Ходила «Млада за водой»»	Бег с заданием Лазанье Прыжки с продвижением вперед
Май	Упражнять в беге с увертыванием. Воспитывать смелость. Развивать выдержку. Умение выполнять движение по сигналу. Развивать умение согласовывать свои действия со словами, соблюдать правила игры, развивать выдержку. Ехать по прямой, по извилистой дорожке, с разной скоростью, развивать двигательную активность	Подвижные игры, игровые упражнения: «Гуси – лебеди» «Мышеловка» «Пастух и стадо» «Мой железный конь» Малоподвижные игры: «Натяни кольцо» Хороводные игры: «Ровным кругом»	Бег с увертыванием Бег с заданием Прыжки Катание на велосипеде