

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 77
Протокол № 1 от 30.08.2019г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБДОУ детский сад №77
Приморского района № 12 от 30.08.2019г.
Н.Г.Петрова

**Рабочая программа
инструктора физической культуры
для детей подготовительной к школе группы
с 6 до 7(8) лет**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 77 комбинированного вида
Приморского района Санкт-Петербурга

Инструктор по физической культуре
Шадрина Светлана Васильевна
высшая квалификационная категория

Санкт-Петербург
2019-2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Целевой раздел рабочей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
	<i>Обязательная часть рабочей программы</i>	3
	Цели и задачи реализации Программы	
	Принципы и подходы к формированию Программы	3
	Характеристики особенностей развития детей подготовительной к школе группы	5
	Основания разработки рабочей программы	7
	Сроки реализации рабочей программы	7
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
1.2.	Планируемые результаты	7
II.	Содержательный раздел рабочей программы	10
	<i>Обязательная часть рабочей программы</i>	
2.1.	Содержание образовательной работы с детьми 6-7(8) лет по образовательной области «Физическое развитие»	10
2.2.	Календарно-тематическое планирование образовательной работы с детьми 6-7(8) лет по образовательной области «Физическое развитие»	13
2.3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с детьми от 6 до 7(8) лет	14
2.4.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования	16
2.5.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников 6-7(8) лет	17
2.6.	Планирование взаимодействия с воспитателями и специалистами	18
2.7.	План проведения районных соревнований	20
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
2.8.	Выбор и реализация парциальных программ и форм организации работы с детьми	21
2.9.	Сложившиеся традиции группы	21
III.	Организационный раздел	22
	<i>Обязательная часть рабочей программы</i>	
3.1.	Распорядок пребывания воспитанников (режимы дня)	23
3.2.	Режим двигательной активности воспитанников подготовительной к школе группы	24
	<i>Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
3.3.	Описание материально-технического обеспечения	24
3.4.	Методическое обеспечение образовательной деятельности	26
	Приложение №1 Календарно-тематическое планирование	27
	Приложение №2 Авторские разработки	44

I.Целевой раздел рабочей программы

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа средней группы ГБДОУ д/с № 77 Приморского района разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (постановление Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 с изменениями и дополнениями от 27.08.2015 г.)

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования для детей дошкольного возраста от 6 до 7(8) лет.

Обязательная часть рабочей программы

Целиреализации Программы:

- реализация содержания основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей
- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи реализации Программы:

- охрана и укрепление психического и физического здоровья детей, их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития детей от 6 до 7(8)лет в соответствии с их возрастными особенностями и склонностями, развития способностей, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формирование общей культуры личности детей, ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования

предпосылок учебной деятельности;

-повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Принципы и подходы к формированию рабочей Программы:

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Рабочая программа:

-соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

-соответствует культурно-историческим, деятельностным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;

-сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

-обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих задач воспитательно-образовательного процесса, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;

-строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);

-основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;

-предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного; учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей подготовительной к школе группы

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто

как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Основания разработки рабочей программы (документы и программно- методические материалы)

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями и дополнениями от 27.08.2015 г).
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015г. № 2/15), Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

Срок реализации рабочей программы

2019-2020 учебный год (сентябрь 2019– август 2020 года)

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные (ключевые) характеристики развития личности ребенка.

Основные (ключевые) характеристики развития личности представлены в виде характеристик возможных достижений воспитанников на этапе завершения дошкольного образования и являются определенным отражением образовательных воздействий при реализации образовательной области

- «Физическое развитие»

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Освоение ОП ДО не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика (мониторинг) индивидуального развития детей

Позволяет оценить динамику достижений в развитии ребенка на протяжении всего раннего и дошкольного возраста.

Результаты *педагогической диагностики (мониторинга)* используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Оценка индивидуального развития дошкольников проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для оценки индивидуального развития дошкольников — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта;

игровой деятельности;

познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);

художественной деятельности;

физического развития.

Результаты оценки индивидуального развития дошкольников могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы для детей подготовительной к школе группы от 6 до 7(8) лет

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: "Физическое развитие".	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

К концу года дети могут:

Выполнять порядковые упражнения способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге работа рук; в прыжках — плотная группировка, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом; в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Играть в подвижные и спортивные игры. Соблюдать: правила игр. Контролировать свои действия.:способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице.

Организовывать игру с подгруппой сверстников. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Выполнять разнообразные движения с мячами «школа мяча».

Парциальные программы технологии:

- Технология «Этнокалендарь Санкт-Петербурга», входящий в перечень основных мероприятий Программы Правительства Санкт-Петербурга «Толерантность»

*Планируемые результаты части Программы,
формируемой участниками образовательных отношений*

Парциальные программы и технологии	Планируемые результаты
Технология «Этнокалендарь Санкт-Петербурга», входящий в перечень основных мероприятий Программы Правительства Санкт-Петербурга «Толерантность»	Формирование представлений о разнообразии культурных традиций народов различных этнических культур, формирование интереса к национальным культурным традициям, знакомство с историей страны, города. Владение знаками, символами языка и культуры, формирование способов и средств познавательной деятельности.

II.Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Обязательная часть рабочей программы Физическое развитие

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

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

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

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

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

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Основные движения

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

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

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

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

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

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о

землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками

(справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку).

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.2 Календарно-тематическое планирование образовательной работы с детьми 6-7(8) лет по образовательной области «Физическое развитие»

Приложение №1

2.3 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с детьми от 6 до 7(8) лет

№	Виды образовательной деятельности	Особенности организации	Формы
1. Совместно-партнерская деятельность			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкальном зале.	- групповые
1.2	Развивающая игровая деятельность	В помещении и на свежем воздухе	- групповые
1.3	Подвижные игры	В помещении и на свежем воздухе	- групповые -подгрупповые -индивидуальные
1.4	Спортивные игры и упражнения	В помещении и на свежем воздухе	- групповые -подгрупповые -индивидуальные
1.5	Физкультминутки и динамические паузы	Ежедневно в группе	- групповые
1.6	Игровые беседы с элементами движений		- групповые
1.4	Совместная дополнительная образовательная деятельность	2 раза в неделю	- групповые -подгрупповые -индивидуальные
2. Непрерывная образовательная деятельность в режиме дня			
2.1	НОД по физическому развитию	2 раза в неделю в физкультурном зале 1 раз в неделю в бассейне	- групповые - подгрупповые
3. Физкультурные мероприятия			
3.1	Праздники	2 раза в год	- групповые
3.2	Досуги и развлечения	1 раз в месяц	-групповые
3.3	Соревнования	по плану районных соревнований	-командные

Методы обучения детей - это система последовательных взаимосвязанных способов работы педагога и обучаемых детей, которые направлены на достижение дидактических задач. Выбор метода в рамках настоящей образовательной Программы будет зависеть от цели и содержания предстоящего взаимодействия с детьми:

1. Наглядные методы:

- а) наблюдение - умение всматриваться в явления окружающего мира, выделяя в них основные, замечать изменения, устанавливать причину, делать выводы;

б) демонстрация - дает ребенку наглядный образ знакомых и незнакомых предметов;

2. Практические методы:

а) упражнение - многократное повторение умственных и практических действий заданного содержания.

3. Игровые методы и приемы:

а) воображаемая ситуация в развернутом виде - для усвоения тех или иных знаний

4. Словесные методы:

а) рассказ педагога - изучение учебного материала;

б) беседа (общение) - когда у детей есть знания о предмете;

Вариативное развивающее образование, ориентированное на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослыми и более опытными сверстниками.

Характер взаимодействия детей с взрослыми: уважение к личности ребенка, учет его индивидуальных потребностей и возможностей, признание его полноценным участником образовательных отношений, поддержка положительной самооценки ребенка, уверенность в собственных возможностях и способностях.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий Обеспечение эмоционального благополучия ребенка

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошкольном учреждении педагоги должны создать атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
- обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Формирование доброжелательных, внимательных отношений

Воспитание у детей доброжелательного и внимательного отношения к людям возможно только в том случае, если педагог сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям педагог:

- устанавливает понятные для детей правила взаимодействия

Образовательные ориентиры организации образовательного пространства:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности;
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, выработать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

2.4 Система педагогической диагностики Педагогическая диагностика (мониторинг) индивидуального развития детей

Позволяет оценить динамику достижений в развитии ребенка на протяжении всего раннего и дошкольного возраста.

Результаты *педагогической диагностики (мониторинга)* используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Оценка индивидуального развития дошкольников проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для оценки индивидуального развития дошкольников — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта;
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- художественной деятельности;
- **физического развития.**

Результаты оценки индивидуального развития дошкольников могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы для детей подготовительной к школе группы с 6 до 7(8) лет

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: «Физическое развитие».	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников 6-7(8)лет

месяц	Темы	Формы работы
IX-2019 г.	«Гигиенические требования к одежде ребёнка»	Информационно-наглядная агитация: -подготовка информационных материалов к родительским собраниям, праздникам и по текущим вопросам; -рекомендации специалистов по музыкальному, физическому, развитию детей). Выступления на родительском собрании
X-2019 г.	«Труд осенью»	Субботник
XI-2019 г.	«Двигательные предпочтения детей» «День матери»	Рекомендации «Играем дома» Тематический день «День матери»
XII-2019 г.	«Здравствуй зимушка-зима» «Зимние забавы»	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки) Новогодний праздник

I-2020 г.	«Мы любим зимний спорт»	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки) Родительское собрание
II-2020 г.	«День защитника Отечества»	Развлечение «Мы ловкие, сильные, умелые!»
III-2020 г.	«Масленица»	Праздник Совместные народные игры с ребёнком.
IV-2020 г.	«Организация НОД с детьми»	Открытые физкультурные занятия Субботник
V-2020 г.	«Игровая деятельность с детьми старшего дошкольного возраста» «Физическая готовность ребёнка к школе»	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки) Родительское собрание
VI-2020 г.	«Безопасное лето» «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»	Совместные мероприятия с детьми по ПДД Летний спортивный праздник

2.6. Планирование взаимодействия с воспитателями и специалистами

месяц	Мероприятия	С кем проводятся
IX-2019 г.	Физическое состояние детей, определение групп здоровья Подбор упражнений для утренней гимнастики	медсестра воспитатели
X-2019 г.	Подведение итогов диагностики Организация уголков физкультурной деятельности «Первые старты»	воспитатели
XI-2019 г.	Особенности проведения и подбор упражнений бодрящей гимнастики	воспитатели
XII-2019 г.	Оформление зала и участие в новогоднем празднике	инструктор по ФК музыкальный руководитель воспитатели
I-2020 г.	Двигательная активность детей на прогулке - консультация	инструктор по ФК воспитатели
II-2020 г.	Вечер досуга «Мы сильные, ловкие, смелые» «Конкурс спортивного танца»	воспитатели Инструктор по ФК
III-2020 г.	Праздник «Масленица» Народные игры (младший возраст) - картотека	инструктор по ФК музыкальный руководитель, инструктор по плаванию

IV-2020 г.	«Весёлые старты» посвященные дню космонавтики	инструктор по ФК музыкальный руководитель, инструктор по плаванию
V-2020 г.	Итоговый педсовет	старший воспитатель инструктор по ФК музыкальный руководитель, инструктор по плаванию воспитатели
VI-2020 г.	Совместные мероприятия с детьми по ПДД Летний праздник «Весёлые старты»	воспитатели, инструктор по ФК музыкальный руководитель

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.8 Выбор и реализация парциальных программ, форм организации работы с детьми

Парциальные программы и технологии	Цель	Задачи	Образовательная область
Технология «Этнокалендарь Санкт-Петербурга», входящий в перечень основных мероприятий Программы Правительства Санкт-Петербурга «Толерантность». «Этнокалендарь Санкт-Петербурга» для детских дошкольных учреждений	Формировать представления о единстве народов в разнообразии культурных традиций народов различных этнических культур.	Воспитание патриота и гражданина своей страны, представителя своего народа и носителя этнических, фольклорных традиций.	Познавательное развитие

2.9. Сложившиеся традиции группы

Под традициями обычно понимают систему повторяющихся символических мероприятий.

Термин «традиции в образовательной системе» рассматривается как совокупность педагогических средств и понятий, применяемых в практике обучения, воспитания, образования, педагогические ценности, а также обычаи, обряды, ритуалы и церемонии. Посредством традиций осуществляется передача устойчивых знаний, умений и навыков и компетенций, элементов социального опыта от поколения к поколению, от одной социальной группы к другой, от группы к индивиду.

Освоение ребёнком культурного наследия, социальных ролей, правил, морально-этических норм, формирования навыка быть готовым к поиску решений в неопределённых условиях

эффективнее происходит во взаимодействии взрослых и детей при подготовке и во время проведения традиционных мероприятий.

Примерный перечень событий, праздников и мероприятий

Месяц	Название праздника	Возрастная группа	Категория участников
Сентябрь	День знаний. Моя малая родина.	Все возрастные группы	Дети, педагоги
Октябрь	Осенины.	Все возрастные группы	Дети, педагоги, родители
Ноябрь	День матери.	Все возрастные группы	Дети, педагоги, родители
Декабрь	Подготовка к Новому году. Новый год.	Все возрастные группы	Дети, педагоги, родители
Январь	День снятия блокады Ленинграда.	Старшие группы	Дети, педагоги
Февраль	День защитника Отечества.	Все возрастные группы	Дети, педагоги, родители
Март	Весенние праздники.	Все возрастные группы	Дети, педагоги
Апрель	День смеха. День космонавтики.	Все возрастные группы	Дети, педагоги
Май	День Победы. Полевая кухня. Выпускные праздники в детском саду.	Старший возраст Старший возраст	Дети, педагоги, родители Дети, педагоги, родители
Июнь	Международный день защиты детей.	Все возрастные группы	Дети, педагоги
Июль	День семьи, любви и верности.	Старший возраст	Дети, педагоги, родители

III. Организационный раздел рабочей программы

3.1. Распорядок пребывания воспитанников (режимы дня)

РЕЖИМ ДНЯ в подготовительной к школе группе

№	Режимные моменты	Подготовительная к школе группа от 6 до 7(8)
1.	Утренний прием, осмотр детей, индивидуальное общение, игры.	07.00 – 08.20
2.	Утренняя гимнастика	08.20 - 08.35
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	08.35 – 08.50
4.	Предметная, самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности	08.50 – 09.00
5.	Организованная образовательная деятельность	09.00 – 09.30 09.40 – 10.10
6.	Совместная игровая деятельность, подготовка ко второму завтраку 2-й завтрак	10.10 – 10.15 10.15 - 10.25
7.	Подготовка к прогулке, прогулка	10.25 – 12.15
8.	Возвращение с прогулки, общение, спокойные игры	12.15 - 12.35
9.	Подготовка к обеду, обед	12.35 – 12.50
10.	Подготовка ко сну, сон	12.50 – 15.00
11.	Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры после сна	15.00 – 15.10
12.	Подготовка к полднику, полдник	15.10 – 15.25
13.	Игры, досуги, общение и деятельность по интересам/ Организованная образовательная деятельность	15.25 – 16.30 16.00 - 16.30
14.	Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 18.30
15.	Игры, уход детей домой	18.30 – 19.00

**3.2 Режим двигательной активности воспитанников
подготовительной к школе группы**

Формы работы	Виды занятий	Подготовительная к школе группа
Физкультурные занятия		6- 7 (8) лет
	а) в помещении	2 раза в неделю 30
	б) бассейн	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30
	в) физкультминутки (в середине НОД)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	2 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

3.3. Описание материально-технического обеспечения

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Наименование	Количество
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)	5 шт.
Мячи: набивные весом 0.5 кг, маленькие (теннисные и пластмассовые), средние №5 баскетбольные №3 для фитбола	20 шт. 25 - 35 шт. 20 шт. 25 шт. 3 шт.
Гимнастический мат (длина 100 – 120 см.)	5 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская «Косичка»	20 шт. 30 шт.
Кольцеброс	4 шт.
Кегли	6 шт.
Обруч пластиковый детский большой (диаметр 90 см) средний (диаметр 50 см)	9 шт. 10 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	10 шт.
Кубики пластмассовые	30 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	40 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.
Наклонная доска	2шт.
Лыжи детские (пластмассовые)	3 пары
Цель для метания вертикальная	1 шт.

Баскетбольная корзина	4 шт.
Сетка волейбольная	1 шт.
Веревка-канат 8м	1 шт.
Веревка 4м	2 шт.
Баскетбольная корзина	2 шт.
Мешочки для метания массой до 200 гр.	20 шт.
Модули «Альма»	15 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	2 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.
Резинка для перепрыгивания и подлезания 8м	1 шт.
Набор «Кузнечик»	1 комплект
Палки гимнастические	20 шт.

Технические средства обучения

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
ПК и видео проектор	При проведении спортивных праздников (в музыкальном зале)

3.4 Методическое обеспечение образовательной деятельности

Список литературы

1. Г.А. Прохорова «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет»
2. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7лет. Издательство "Сфера".
3. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет.
4. Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни. . Издательство: Корифей.
5. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7лет. Издательство "Сфера".
6. Н.Н.Васильева, Н.В.Новотворцева «Развивающие игры для дошкольников»
7. И.В.Кравченко «Прогулки в детском саду»
8. Т.Е.Харченко «Организация двигательной деятельности детей в детском саду»
9. Т.С.Овчинникова «Подвижные игры, физкультминутки и упражнения с речью и музыкой».

**Планирование физкультурных занятий для подготовительной к школе группы
Сентябрь**

№	Задачи	I часть. Вводная часть.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1 неделя	<p>Развивать равновесие при ходьбе на возвышении Развивать глазомер Учить детей ползать ритмично</p>	<p>Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, перекатным шагом, с выпадами, «гусиным шагом», приставным шагом вперед и боком. Бег обычный, с захлестом, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, галоп, с подскоками, с доставанием до бубна. Задание на внимание(по свитку поменять направление движения).Задание на ориентировку в пространстве(Ходьба змейкой) ОРУ</p>	<p>1.Ходьба по скамейке, по середине перешагнуть веревку 2.Пользание на гимнастической скамейке на четвереньках 3.Метание в вертикальную цель</p>	<p>П/и «Совушка»</p>	<p>Отработать перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую</p>
	<p>Развивать ловкость и координацию рук; учить детей идти навстречу мячу, чтоб его поймать; развивать ритмичность лазания</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по сигналу). ОРУ</p>	<p>1.Бросание мячей в парах из-за головы и от груди 2.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом</p>	<p>П/и «Хвостики», Игра м/п «светофор»</p>	<p>Отработать правильный хват рейки и разворот колена при лазании</p>

2 неделя	Развивать силу рук и ритмичность подтягивания Развивать равновесие Учить детей сохранять вертикальной корпус при спрыгивании	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание(по свистку пеням положение рук). Задание на ориентировку в пространстве(становиться в колонну или шеренгу в указанном месте).ОРУ	1.Ползание на скамейке подтягиваясь руками 2.Ходьба по канату по «медвежь» 3.Прыжки с высоты 30-40 см	П/и «Море волнуется»	Закрепление сохранения прямой спины при спрыгивании
	Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом	Эстафеты к соревнованию «Первые старты»		Отработать эстафеты
3 неделя	Учить детей перепрыгивать палку, смещая ноги. Закреплять правильный хват рейки; Учить детей сильно отталкиваться ногами от поверхности	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Прыжки через палку, смещая ноги 2.Прыжки с поворотом кругом 3.Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Удочка» Игра малой подвижности «Краски»	Отрабатывать юркий поворот при прыжке
	Закреплять умения бросать и ловить мяч Учить детей регулировать направление мяча и ловить мяч не прижимая к груди	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ с мячом	1.Бросание и ловля мяча с отскоком от земли 2.Бросание мяча друг другу от груди стоя на коленях	Игровое упражнение «мяч сквозь обруч»	Закрепление направленности броска мяча
4 неделя	Закреплять координацию рук при лазании Отрабатывать ритмичность движений при лазании и ползании. Совершенствовать хороший мах бедром при подскоках	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание(Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу).Перестроение в 2 колонны. ОРУ с большим мячом	1.Ползание по медвежь 2.Подскоки по кругу 3.Лазание по горизонтальной лестнице лежащий на полу	П/и «Горелки» Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь, стоп»	Закреплять вынос бедра верх при подскоках
	Учить детей удерживать мяч между колен при прыжках	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и	1.Прыжки с продвижением вперед с зажатым меж колен	П/и «Кого назвали тот и	Отрабатывать технику движения

	Учить энергичному толчку мяча одной рукой и плавности кисти при толчке	ориентировку в пространстве. ОРУ	мячом 2.Отбивание мяча одной и двумя руками стоя	ловит»	кисти при отбивании мяча о пол
--	--	----------------------------------	---	--------	--------------------------------

Октябрь

1 неделя	Учить держать спину при ползании животом вверх Обучать ритмичным и одновременным хлопкам под коленом во время ходьбы Отрабатывать хороший толчок одной ногой и хороший мах бедром вперед	Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Упражнение на внимание (по хлопку последний становится направляющим).Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой)ОРУ с обручами	1.Ползание на четвереньках животом вверх 2.Ходьба по скамейке высоко поднимая колени, делая хлопок 3.Прыжки вверх с разбега доставая бубен	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Телефон»	Отработать правильность положения рук при ходьбе с высоким подниманием колена и хлопком под ним
	Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»).ОРУ	Эстафеты к соревнованию «Первые старты»		Отработать эстафеты
2 неделя	Развивать силу рук Обучать правильному броску набивного мяча из-за головы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу ходьба на пятках в рассыпную или гимнастический шаг по кругу) ОРУ с большим мячом	1.Катание друг другу набивного мяча 2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы сидя	П/и «Охотники и утки»	Отработать сохранность прямой спины при броске мяча
	Закреплять умения правильно хвататься за рейку; работать над ритмичностью лазания и координации рук; развивать	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны) ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Катание набивного мяча	П/и «Перелет птиц»	Отработать координацию рук и ног

	силу рук				
3 неделя	Закреплять правильно положение при прыжках с продвижением вперед Учить ползать на животе по полу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки вверх с продвижением вперед 2.Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке 3.Ползание по полу на животе 4.Ходьба по шнуру по медвежьей	П/и «Удочка»	Закрепить мягкое приземление на носки после прыжка.
	Учить детей приземляться на две ноги сохраняя равновесие; закреплять активные взмахи руками и мягкое приземление	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве.	1.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать сочетание движения рук и ног
4 неделя	Учить детей держать мяч между колен Учить детей бросать и ловить мяч из разных и.п.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(в ходьбе перестроение в 2 и 1 колонну по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Прыжок вперед с зажатым мячом между колен 2.Бросание мяча друг другу сидя и стоя на коленях от груди	П/и «Вышибала»	Закрепление целенаправленности броска мяча(четко в руки партнеру)
	Развивать у детей глазомер Закреплять умения правильной координации рук	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	П/и «Охотники и зайцы»	Развитие меткости
5 неделя	Закрепление правильного хвата рейки лестницы Совершенствовать ритмичность движений Укреплять умения правильно одноименного способа лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по горизонтальной лестнице одноименным способом	П/и «Сети»	Отработать координацию рук(одновременность подъема правой руки и ноги)
	Развивать ловкость,	Построение. Ходьба. Бег.	<i>Занятие, построенное на подвижных играх: «Волк</i>	Отработать	

	глазомер. Учить детей соблюдать правила и не нарушать их.	Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	во рву», «Хвостики», «Тише едешь, дальше будешь»	соблюдение правил игры
--	---	--	--	------------------------

Ноябрь

1 неделя	Закреплять сохранения равновесия и осанки при ходьбе на возвышенности. Закреплять мягкое приземляться на носки. Укреплять силу рук. Обучать ритмичным подскокам в движении.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: смена вида ходьбы по удару в бубен. Задание на ориентировку в пространстве: расхождение в 2 колонны через центр зала. ОРУ	1. Ходьба по скамейке с хлопком под коленом 2. Прыжки со скамейки в круг 3. Ползание по скамейке подтягиваясь руками 4. Подскоки с продвижением вперед	П/и «Бездомный заяц»	Отработать ритмичность хлопков под коленом при ходьбе
	Учить детей правильно вращать скакалку; развивать ритмичность прыжков и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: в галопе поворачиваться то спиной, то лицом в круг в зависимости от сигнала. ОРУ. Задание на ориентировку в пространстве «чья колонна скорее соберется» ОРУ	1. Прыжки на короткой и длинной скакалке	П/и «Ручеек», «Удочка»	Отработать вращение скакалки
2 неделя	Учить детей ритмичному лазанию по лестнице. Закреплять координацию рук при лазании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Лазание по горизонтальной лестнице одноименным способом 2. Лазание по вертикальной лестнице	П/и «Бездомный заяц»	Закрепление координации рук
	Учить детей регулировать силу толчка мяча одной рукой; развивать ловкость; закреплять умения ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Бросание и ловля мяча в парах из-за головы, от груди, одной рукой 2. Отбивание мяча одной рукой на месте	П/и «мяч в круг»	Отработать отбивание мяча одной рукой на месте
3	Учить детей хорошо	Построение. Ходьба. Бег.	1. Прыжки в длину с места	П/и «Не задень»	Закреплять

	отталкиваться двумя ногами Закреплять правильное движение рук при прыжке Учить детей отталкиваться одной ногой при прыжках в высоту с разбега и приземляться на обе ноги.	Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в тройки через центр зала). ОРУ	2.Прыжки в высоту с разбега		сильный толчок ногами для дальнего прыжка
	Учить детей ловить и бросать мяч в движении. Регулировать силу броска мяча и его направленность.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве: собраться в 2 круга из двух колон по сигналу. ОРУ с палками	1.Бросание и ловля мяча в движении 2.Отбивание мяча на месте	П/и «вышибала»	Отработать бросок мяча в движении
4 неделя	Закреплять мягкость приземления на 2 ноги во время прыжка Учить детей помогать себе ногами во время ползания на животе	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки по гимнастической скамейке вперед 2.Ползание по полу на животе 3.Ходьба по «медвежьей» по канату	П/и «Цветные ленты»	Отрабатывать работу ног при ползании на животе
	Закреплять умение регулировать силу толчка; учить детей отбивать мяч в движении;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.«Пингвины» 2.Бросание и ловля мяча в движении 3.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Мяч капитану»	Отработать ведение мяча

Декабрь

1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч между колен Обучать плавной работе кисти руки при отбивании мяча об пол Учить детей ловить мяч	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание(по свистку пеням положение рук). Задание на ориентировку в пространстве(становиться в	1.Прыжки с зажатым меж колен мячом 2.Отбивание мяча одной рукой на месте 3.Подбрасывание мяча из разных и.п.	П/и «Вышибала»	Закреплять отбивание мяча одной рукой, не бегать за ним по всей площадке
----------	---	--	--	----------------	--

		колонну или шеренгу в указанном месте).ОРУ			
	Учить детей сохранять равновесия при невысоких прыжках на скамейке Закреплять умения лазать одноименным способом Учить детей удерживать обруч при его верчении на талии	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Ходьба по скамейке на середине перепрыгнуть через веревку(20 см)идти дальше 2.Лазание по стенке одноименным способом 3.Крутить обруч	П/и «Бездомный заяц»	Отработать сохранения обруча при вращении на талии
2 неделя	Учить детей совершать энергичный взмах бедра при отталкивании толчковой ногой Обучать детей поднимать живот при ползании на руках и ступнях животом вверх Развивать равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки вверх доставая бубен 2.Ползание животом вверх на четвереньках с опорой на ступни и ладони 3.Ласточка (в ОРУ)	П/и «Сети»	Отработать сохранение равновесия при «ласточке»
	Учить детей последовательно переносить центр тяжести с одной ноги на другую; развивать глазомер и меткость	Построение. Разные виду ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	П/и «мяч в кругу»	Отработать метание в горизонтальную цель
3 неделя	Развивать силу ног Учить «сохранять» мяч под рукой Закреплять умения плавно работать кистью при отбивании	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание (Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу). Перестроение в 2 колонны. ОРУ	1.Прыжки на 1 ноге по кругу 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и в ходьбе	П/и «Мотоциклисты»	Отработать ведение мяча
	Учить детей правильно переносить скакалку Учить сочетать перенос скакалки и прыжка	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки на короткой скакалке	П/и «Рыбак и рыбки»	Отработать мягкий перенос скакалки

4 неделя	Учить детей сохранять равновесие на возвышенности Учить детей спрыгивать со скамейки на батут и на пол Закреплять умения поднимать живот при ползании с опорой на ступни и на руки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: в галопе поворачиваться то спиной, то лицом в круг в зависимости от сигнала. ОРУ. Задание на ориентировку в пространстве «чья колонна скорее соберется» ОРУ	1. Ходьба по скамейке с хлопком под коленом 2. Спрыгивание на батут 3. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни ладони спиной вперед	П/и «хитрая лиса»	Отработать сохранение осанки при хлопке под коленом
	Закреплять умения сохранять равновесия при приземлении; учить детей активно помогать руками и стимулировать к дальнему прыжку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег, ходьба змейкой). ОРУ	1. Прыжок в длину с места 80-100 см 2. Прыжок в длину с разбега	П/и «Не задень»	Отработать прыжок в длину с места

Январь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
2 неделя	1. Развивать ловкость рук с помощью броска и ловли мяча одной рукой 2. Учить ловить мяч, идти к нему на встречу	Построение в шеренгу и колону. Задание на внимание (по свистку менять направляющего). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 и 1 круг в движении). ОРУ с мячом	1. Бросание мяча и ловля двумя руками 2. Бросание и ловля мяча одной рукой 3. Бросание и ловля мяча друг другу одной рукой	П/и «Вышибала»	Отработать не высокий бросок мяча, так чтоб его можно было поймать одной рукой
3 неделя	1. Знакомить детей с правильным обращением клюшкой и шайбой 2. Учить вести шайбу/мяч	Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с клюшкой	1. Перекатывание малого мяча (шайбы) клюшкой из стороны в сторону 2. Прокатывание шайбы клюшкой	Эстафета «Чья команда больше забьет»	Отработать умение владения шайбы клюшкой

	<p>ключкой</p> <p>3.Развитие глазомера и меткости</p>		<p>в прямом направлении</p> <p>3.Прокатывание шайбы ключкой меж предметов</p> <p>4.Забивание ключкой шайбы в ворота</p>		
	<p>Учить детей до конца выполнять правила; развивать ловкость и выносливость</p>	<p>Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p><i>Занятие, построенное на подвижных играх:</i> «возьми платочек», «волк во рву», «хвостики»</p>		<p>Отработать умения правильно ловить</p>
4 неделя	<p>1.Учить правильному координированию рук при разноименном лазании</p>	<p>Построение. Задание на внимание (регулировать темп ходьбы с ритмом ударов в бубен) Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала). ОРУ</p>	<p>1Лазание по гимнастической стенке разноименным способом</p>	<p>П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»</p>	<p>Отработать движения рук и ног</p>
	<p>1.Развивать силу рук</p> <p>2.Учить детей мягко ловить мяч</p> <p>3.Учить точному броску мяча из разных и.п.</p>	<p>Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Катание друг другу набивного мяча</p> <p>2.Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, из-за головы</p>	<p>П/и «Два мороза»</p>	<p>Закрепить энергичный толчок мяча</p>
5 неделя	<p>1.Закреплять разноименный способ лазания</p>	<p>Построение. Ходьба. Задание на внимание (смена видов ходьбы по сигналу) и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой). ОРУ</p>	<p>1.Лазание по стенке разноименным способом</p>	<p>П/и «Горелки»</p>	<p>Отработать ритмичность лазания</p>
	<p>1.Учить детей плавно переносить скакалку</p> <p>2.Обучать мягкому прыжку через скакалку сохраняя правильную осанку</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>П/и «Ручеек» и «Удочка»</p>	<p>Отработать слитность переноса скакалки и прыжка</p>
	<p>Развивать у детей ловкость</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег.</p>	<p><i>Занятие, построенное на подвижных</i></p>		<p>Отработать четкое</p>

	и быстроту, умение проигрывать. Учить детей соблюдать все правила	Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу перестраиваться из одного круга в два). ОРУ	<i>играх:</i> «Воевода», «Фигура», «Бездомный заяц»	выполнение правил
--	---	--	---	-------------------

Февраль

1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч между колен; учить детей ловить мяч от стены Упражнять в ведении мяча на месте и в движении Обучать мягкому движению кисти	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (в галопе менять положение корпуса-лицом спиной, по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ с большим мячом	1.Прыжки с мячом зажатым меж колен 2.Отбивание мяча об стенку и ловля 3.Отбивание мяча одной рукой на месте и в ходьбе	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Гриб- прилип»	Отработать отбивание мяча в ходьбе, работу кистью руки
	Упражнять в сильном отталкивании ногами и юрком повороте при прыжке Закреплять умения сохранять статическое положение Учить детей координировать движения рук и ног при лазании	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки ноги вместе с поворотом кругом 2.После прыжков «Ласточка» 3. Лазание по стенке разноименным способом	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать Юркий поворот при прыжке, сохранность прямого корпуса
2 неделя	Развивать силу рук Добиваться полного подтягивания руками Закреплять навыки сохранения равновесия	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками 2.Прыжки на одной ноге, удерживая на колене другой, согнутой ноги, мешочек с песком	П/и «Бездомный заяц»	Отработать удержание мешочка с песком на колене
	Развивать меткость Закреплять умения	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на	1.Метание в горизонтальную цель.	Игровое упражнение	Отработать слитность

	переносить центр тяжести с одной ноги на другую Упражнять в «хлестном» движении кисти руки	внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (бег змейкой) ОРУ с малым мячом	2.Метание в движущуюся цель	«Кегельбан»	движения
3 неделя	Учить детей энергичному и быстрому отталкиванию одновременно двумя ногами Закреплять правильное исходное положение при прыжке в длину с места Учить сохранять темп бега перед отталкиванием при прыжках в длину Развивать равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук в ходьбе по свистку) и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 и 4 через центр зала). ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Прыжки в длину с разбега 3.Балансирование на ножной качалке	П/и «Удочка»	Упражнять в приземлении на обе ноги и сохранении равновесия
	Учить удерживать обруч на талии Развивать силу рук	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Крутить обруч на талии 2.Метание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову	П/и «Горелки»	Отработать движения бедрами при работе с обручем
	Упражнять в умении переносить скакалку Закреплять умения сохранять ритмичность прыжков	ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке. 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Ручеек», Игра малой подвижности «Запрещенное движение»	Отработать плавный перенос скакалки
	Развивать у детей ловкость и быстроту, умение проигрывать. Учить детей соблюдать все правила	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх: «Волк во рву», «Светофор», «Краски»</i>		Отработать четкое выполнение правил

Март

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Продолжать развивать равновесие, сохраняя при этом осанку и ритмичность ходьбы Учить детей перемещать ноги для прыжка, сохраняя равновесие Закреплять последовательное перенесение рук и ног при перелезании	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (сменять вид ходьбы по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение тройками через центр зала) ОРУ с обручем	1. Ходьба по скамейке, на каждый шаг поднимать ногу, сгибая в колене, вперед и делать под нее хлопок 2. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию 3. Перелезание через (препятствие) скамейку	П/и «Бездомный заяц»	Отработать ритмичность поднимания ног и хлопка под коленом с прямой спиной
	Учить детей группироваться во время прыжка и выпрямляя ноги приземляться, сгибая ноги в коленях Обучать активному движению (помощи) ног и руки во время ползания	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Прыжки в длину с места 2. Ползание по полу на животе	П/и «Удочка» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать приземление на две ноги и сохранение равновесия при приземлении
2 неделя	Закреплять координацию рук и ритмичность лазания	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве.	1. Лазание по стенке разноименным способом с переходом на другой пролет	П/и «хвостики», Игра м/п «Прятки с белочкой»	Отработать координацию рук
	Обучать детей удерживать мяч между колен и прыгать в разных направлениях Совершенствовать умения работать с мячом	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пару по сигналу в ходьбе) ОРУ с большим мячом	1 «Пингвины»-дети зажимают мяч меж колен. По удару в бубен прыгают вперед, по свистку в центр круга боком 2. «Ловкие ребята»-дети делятся на тройки и встают	П/и «Вышибала» Эстафета «Быстро передай»: дети стоят в 2	Отработать хороший зажим мяча коленями

			треугольником. 1-ый бросает мяч вверх, 2-ой ловит и бросает мяч вверх, 3-ий ловит и бросает мяч вверх и т.д 3. Бросание и ловля мяча от стены 4. Бросание и ловля мяча в парах	шеренги. У первого в руках мяч. По свистку 1-ый начинает передавать мяч. Выиграет команда в чью мяч быстрее доберется до последнего.	
3 неделя	Совершенствовать умения мягко приземляться на носки и сохранять равновесие на возвышенности Развивать силу рук и ритмичность подтягивания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимании (смена положений рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба парами по свистку/в колонне). ОРУ	1. Прыжки вперед с продвижением по гимнастической скамейке 2. Ползание по скамейке на спине подтягиваясь руками 3. Ходьба по шнуру по медвежьей	П/и «Цепи», игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь»	Отработать «полное» подтягивание руками
	Учить группироваться в движении Закреплять умения катать обруч целенаправленно Обучать удерживать обруч на талии при вращении	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1. Подлезание под веревку не касаясь руками пола (в группировке) 2. Катание обруча друг другу 3. Вращение обруча на талии	П/и «Горелки» и «Гриб - прилип»	Отработать катание обруча в парах
4 неделя	Обучать хорошему маху коленом вперед при подскоках Учить удерживать живот наверху при ползании Развивать чувство динамического равновесия	Построение в шеренгу. Чередование ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение из/в одного круга из/в 2 по свистку) ОРУ	1. Прыжки попеременно на одной и другой ноге продвигаясь вперед с активным взмахом рук, поднимая ногу коленом вперед 2. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони 3. Ходьба по скамейке, посередине пролезть под натянутой веревкой, встать и идти дальше	П/и «Волк во рву» Игра малой подвижности «телефон»	Отработать подскоки

	Развивать глазомер и ловкость. Учить детей правильно оценивать направление полета мяча; обучать детей регулировать силу толчка мяча	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча от стены одной рукой 2.Отбивание мяча одной и двумя руками об пол на месте	П/и «Вышибала»	Отработать отбивание мяча
--	---	---	---	----------------	---------------------------

Апрель

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч между колен Развивать ловкость Обучать отбивать мяч двумя руками от вертикальной и горизонтальной поверхности в движении	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег Задание на внимание и ориентировку в пространстве(все идут в колонну по кругу, по свистку направляющий встает в центр круга и изображает фигуру, по второму свистку следующий выходит в центр и дополняет своей фигурой =>получается общая постанова)ОРУ	1. «Пингвины» 2.Бег приставным шагом с подбрасыванием мяча вверх 3.Отбивание мяча последовательно из обруча в обруч 4.Бросок и ловля мяча одной рукой об стену	П/и «мяч в кругу» Игра малой подвижности «колечко, колечко»	Отработать галоп с подбрасыванием мяча
2 неделя	Обучать хорошему выносу бедра при прыжках Учить удерживать прямую спину при ползании Продолжать развивать равновесие	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки вверх с разбега доставая предмет, подвешенный выше руки ребенка на 20-25 см 2.Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони 3..Ходьба по канату по «медвежьей»	П/и «волк во рву»	Отработать ползание с опорой на ладони и ступни
	Закреплять координацию рук и ритмичность лазания Развивать силу плечевого	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в	1.Лазание разноименным способом 2.Бросание друг другу набивного	П/и «Цветные ленты» . Игра малой	Преодоление страха перед лазанием

	пояса	пространстве(смена направляющего в ходьбе змейкой по свистку).ОРУ	мяча из-за головы	подвижности «Ровным кругом»	
3 неделя	Обучать правильной координации рук и ног, «хлестному» движению руки при броске и перенесению центра тяжести с одной ноги на другую	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве(змейка). ОРУ с малым мячом	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	Игровое упражнение «Кегельбан» П/и «Мяч в кругу»	Отработать и.п.(положение рук и ног)
	Учить детей вращать скакалку только кистями и предплечьями рук; тренировать в сохранении прямого корпуса и ритмичных прыжках	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег/ходьба змейкой в зависимости от ритма ударов в бубен). ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке	П/и «Ручеек»	Отработать ритмичность прыжков
4 неделя	Продолжать развивать статическое равновесие и силу плечевого пояса	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в тройки через центр зала). ОРУ	1. «Ласточка» 2.Катание и бросание друг другу набивного мяча из разных и.п	П/и «Бездомный заяц»	Отработать сохранение статического равновесия
	Учить детей отталкиваться одной ногой в обозначенном месте и приземляться на две ноги сохраняя равновесие Закреплять умения последовательно переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Прыжки в длину с разбега 2.Ходьба по канату приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Перелезание через препятствие (через скамейку)	П/и «Волк во рву»	Отработать сохранение равновесия при приземлении в прыжках

Май

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч коленями совершая прыжки Развивать ловкость за счет работы с мячом	Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Упражнение на внимание (по хлопку последний становится направляющим). Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой)ОРУ с обручами	1.Прыжки вперед, с зажатым между ног мячом 2.Бросание мяча вверх и ловля одной рукой 3.Бросание друг другу мяча с отскоком от земли одной и двумя руками <i>Игровое упражнение «Собачка» в парах (двое перебрасывают друг другу мяч, третий должен до него дотронуться)</i>	П/и «Вышибала»	Отработать ловлю мяча одной рукой
	Развивать глазомер; Учить переносить центр тяжести с одной ноги на другую и координировать движения.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»).ОРУ	1.Метание в горизонтальную и движущуюся цель	П/и «мяч в кругу»	Отработать координацию рук и ног.
2 неделя	Обучать детей высоко поднимать колени и выдерживать ритм в ходьбе Учить детей делать хороши прогиб в спине во время спрыгивания Закреплять умения активно работать руками и ногами во время ползания на животе	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»). ОРУ	1.Ходьба по скамейке, руки в стороны, на каждый шаг поднимать согнутую в колене ногу и делать под ней хлопок 2.Прыжок с высоты 30 см 3.Ползание по полу на животе	П/и «Сети» Игра малой подвижности «краски»	Отработать высокое поднимание колена и сохранение прямой спины при ходьбе с хлопком под коленом
	Развивать ловкость и координацию рук; учить	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и	1.Бросание мячей в парах из-за голову и от груди, в движении	П/и «Вышибала»	Отработать правильный хват

	детей идти навстречу мячу, чтоб его поймать; развивать ритмичность лазания	ориентировку в пространстве(смена направляющего по сигналу). ОРУ	2.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом		рейки и разворот колена при лазании
3 неделя	Обучать движению талии для удержания обруча во время вращения Учить детей переходить с наклонной лестницы на вертикальную	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 4 колонны) ОРУ	1.Крутить обруч на талии 2.Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной	П/и «Горелки»	Отработать правильное и.п. при работе с обручем
	Закреплять координацию рук и ритмичность лазания Развивать силу плечевого пояса	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего в ходьбе змейкой по свистку).ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы	П/и «Цветные ленты» . Игра малой подвижности «Ровным кругом»	Преодоление страха перед лазанием
4 неделя	Вырабатывать хороший толчок одной ногой, хороший вынос бедра вверх и приземление на 2 ноги	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (в ходьбе перестроение в 2 и 1 колонну по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Прыжки вверх с разбега доставая рукой предмет 2.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать энергичный толчок ногой
	Развивать глазомер и ловкость. Учить детей правильно оценивать направление полета мяча; обучать детей регулировать силу толчка мяча	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча от стены одной рукой 2.Отбивание мяча одной и двумя руками об пол на месте	П/и «Вышибала»	Отработать отбивание мяча

Авторские разработки

Утверждаю
заведующая ГБДОУ д/с № 77
Приморского района
_____/ Н.Г.Петрова
« ____ » _____ 2014 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
О проведении спортивного мероприятия
«Юные Олимпийцы»
для детей подготовительных групп
ГБДОУ Приморского района.

1. Цель и задачи.

Цель: Совершенствование двигательных навыков и умений детей 6-7 лет посредством закрепления представлений об Олимпиаде и зимних видах спорта через игровые действия.

Задачи:

- Формировать представления о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста и безопасных правилах поведения.
- Совершенствовать ранее приобретенные и усвоенные двигательные навыки, умение ориентироваться в пространстве.
- Расширять представления об Олимпиаде и зимних видах спорта (биатлон, хоккей, керлинг и др.).

2. Организация спортивного мероприятия.

Подготовка и проведение мероприятия будет осуществляться организационным комитетом в составе:

Федорова Мария Васильевна – старший воспитатель ГБДОУ д/с№77 (Богатырский 57/2)

Варегина Ирина Валерьевна – инструктор по физическому воспитанию ГБДОУ д/с №77 (Богатырский 57/2)

Николаева Татьяна Петровна – инструктор по физическому воспитанию ГБДОУ д/с №77 (Богатырский 60/5)

Шадрина Светлана Васильевна – инструктор по физическому воспитанию ГБДОУ д/с №77 (Оптиков 49)

Мельникова В.Н. - музыкальный руководитель ГБДОУ д/с №77 (Богатырский 57/2)

Громова Н.А. - музыкальный руководитель ГБДОУ д/с №77 (Богатырский 57/2)

3. Время и место проведения спортивного мероприятия.

Спортивное мероприятие «Юные Олимпийцы» проводится 14 февраля 2014 года в ГБДОУ детский сад №77 по адресу: Богатырский 57 корпус 2. Начало в 10.00.
Сбор участников в 9.45.

4. Участники спортивного мероприятия.

В спортивном мероприятии принимают участие команды ГБДОУ Приморского района КМО «СПЧ»№2. Команда состоит из 6 человек (три девочки и три мальчика)

подготовительных групп). Участники должны быть в спортивной форме и спортивной обуви.

5. Программа спортивного мероприятия.

Торжественное открытие мероприятия, парад, зажжение олимпийского огня.

Эстафета «Хоккей»

Эстафета «Биатлон»

Эстафета «Керлинг»

Эстафета «Олимпийские кольца»

Просмотр презентации «Олимпийские игры Сочи 2014», награждение.

6. Награждение участников спортивного мероприятия.

Все участники награждаются медалями.

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Администрация Приморского района
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №77

Юридический адрес: 197372, СПб., пр. Богатырский д.57 корпус 2.

Тел/факс: 342-45-46

ИНН: 7814383411; КПП: 781401001

Приказ

о проведении спортивного мероприятия
«Юные Олимпийцы»
среди команд детей 6-7 лет
ГБДОУ микрорайона СПЧ №2
Приморского района

На основании положения о проведении спортивного мероприятия «Юные Олимпийцы» среди команд детей 6-7 лет ГБДОУ микрорайона КМО «СПЧ»№2 Приморского района

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести информирование, сбор заявок на спортивное мероприятие 03-07 февраля 2014г.
2. Провести спортивное мероприятие 14 февраля 2014г. в ГБДОУ № 77 по адресу Богатырский пр., д.57 корпус 2.
3. Утвердить состав оргкомитета по организации и проведении спортивного мероприятия «Юные Олимпийцы» среди команд детей 6-7 лет ГБДОУ микрорайона КМО «СПЧ»№2 Приморского района:
Федорова М.В. – старший воспитатель ГБДОУ № 77 (Богатырский 57/2)
Варегина И.В. – инструктор по физической культуре ГБДОУ № 77 (Богатырский 57/2)
Николаева Т.П. – инструктор по физической культуре ГБДОУ № 77 (Богатырский 60/5)
Шадрина С.В. – инструктор по физической культуре ГБДОУ № 77 (Оптиков 49)
Мельникова В.Н. – музыкальный руководитель ГБДОУ № 77 (Богатырский 57/2)
Громова Н.А. – музыкальный руководитель ГБДОУ № 77 (Богатырский 57/2)
4. Контроль за выполнением приказа возложить на Чуприс Е.В., зам.зав.по УВР

Заведующий ГБДОУ детский сад №77

Петрова Н.Г.

Сценарий спортивного мероприятия «Юные Олимпийцы»

Действующие лица: Ведущий; Олимпийские талисманы: Мишка, Зайка, Леопард, Лучик.

Команды под музыку заходят в музыкальный зал и строятся по периметру зала.

Вед.: Юные олимпийцы. Я приветствую вас на нашей Олимпиаде. (Звучат фанфары.)

Во имя грядущих побед,

Во славу российского спорта,

Да здравствует детская Олимпиада,

Ведущая к новым рекордам!

Наши ребята не только сильные, смелые, но и дружные, весёлые, умелые, справятся с любыми трудностями. Мы надеемся, что кто-нибудь из наших детей когда-нибудь поднимется на Олимпийский пьедестал, станет Олимпийским чемпионом!

А сейчас я хочу познакомить вас с Олимпийскими талисманами. Встречайте – Белый мишка.

Белый мишка с раннего детства воспитывался полярниками. Именно они научили его кататься на лыжах, бегать на коньках и играть в керлинг. Но больше всего Белому мишке понравилось кататься на спортивных санках. Он стал настоящим саночником и бобслеистом, а его друзья – тюлени и морские котики - с удовольствием наблюдают за его победами. Теперь они вместе устраивают соревнования по этим видам спорта, и долгой полярной ночью им некогда скучать!

Горный спасатель-альпинист Леопард живет в кроне огромного дерева, которое растет на самой высокой скале в заснеженных горах Кавказа. Он всегда готов прийти на помощь и не раз спасал расположенную неподалеку деревню от лавин. Леопард – прекрасный сноубордист, он научил этому виду спорта всех своих друзей и соседей. У Леопарда веселый нрав, он не может жить в одиночестве и очень любит танцевать.

Зайка – самая активная жительница зимнего леса. Ее друзья всегда удивляются – и как она все успевает!? Ведь Зайка не только успевает учиться в Лесной Академии на «отлично», помогать маме в семейном ресторанчике «Лесная заплата», но и участвовать в различных спортивных соревнованиях. Зайка уверяет своих друзей, что у нее нет никакого секрета: просто она очень любит спорт. А еще она любит петь и танцевать.

А еще у нас в гостях два неразлучных друга – Лучик, прилетевший на землю, с планеты, где всегда жарко и Снежинка, с ледяной планеты. (идут за руку друг с другом.)

В 2014 году именно наша страна - Россия, удостоена чести проводить Зимнюю Олимпиаду.

Наши воспитанники в честь открытия Олимпиады приготовили танец. Встречайте.....

Танец «Наша Россия»

(Звучат фанфары, притушен свет)

Вед.:И вот долгожданный Олимпийский огонь. (Олимпийские талисманы вносят зажженный огонь и передают друг другу, свет постепенно выключается. Лучик зажигает Олимпийскую чашу).

Вед.:Малые Олимпийские игры объявляю открытыми! Внести Флаг Олимпиады! (выбегает Лучик)

Лучик: Ребята, ребята, с нашего флага пропали все Олимпийские кольца. Они раскатились в разные стороны и нам их не найти. Пропала наша Олимпиада.(показывает пустое белое полотно)

Вед.: Да, без Флага и Олимпийских колец Олимпиада не состоится. А сколько должно быть колец на флаге, ребята? А какого они цвета? (дети отвечают) Поможете их найти? Для того, чтобы найти кольца, вам нужно будет пройти 4 сложных испытания, 4 эстафеты? Вы готовы? Тогда в путь. Олимпийские талисманы, выбирайте себе команды и вперед за Олимпийскими кольцами. (выдаются маршрутные листы, команды расходятся на эстафеты)

1.Эстафета «Хоккей» (физкультурный зал)

Команда строится за линией старта. В руках у игрока клюшка, шайба лежит на полу. Впереди через 3м стоит стойка, ещё через 3м – ворота. По сигналу игрок клюшкой ведет шайбу и обводит вокруг стойки 1 круг. Приведа шайбу к определенной линии (разметка на полу), совершает бросок по воротам. Затем по прямой, бегом возвращается и передает клюшку следующему игроку.

2.Эстафета «Биатлон» (музыкальный зал)

Команда строится за линией старта в колонну по одному. У каждого игрока одета одна лыжа на правой ноге. У первого игрока в руках «винтовка». Впереди через 1,5 метра стоят три елки, через 1,5 метра стоит мишень с шариками. По сигналу первый игрок едет на одной лыже, второй ногой отталкиваясь, едет змейкой. У последней елки останавливается и «стреляет» по шарик. По прямой возвращается к команде и передает «винтовку» следующему игроку из рук в руки около линии старта. Встает в конец команды. Эстафета заканчивается финишем последнего игрока.

3.Эстафета «Керлинг» (холл первого этажа)

Команда строится за линией старта в колонну по одному. У каждого игрока в руках набивной мяч (камень) 1 кг. Впереди, через 5 метров, нарисована разметка в виде круга. По сигналу первый игрок толкает мяч так, чтобы он закатился в разметку круга. После броска игрок становится в конец команды. Мяч, не попавший в разметку круга, не засчитывается. Эстафета заканчивается броском последнего игрока.

4. Эстафета «Олимпийские кольца» (бассейн)

Команда строится вдоль бортика бассейна лицом к воде. На воде лежит символ Олимпиады – Олимпийские кольца. У каждого участника команды в руке пластмассовый шарик. По

команде первый игрок кидает шарик в кольцо такого же цвета, как и сам шарик. Каждому игроку дается две попытки. Шарик, не попавший в кольцо – не засчитывается. Эстафета заканчивается броском последнего игрока.

(после прохождения всех эстафет, команды собираются в музыкальном зале).

Просмотр фильма «Олимпиада»

Вед.: Все команды на месте? Вы нашли Олимпийские кольца? Итак..... (Олимпийские талисманы, по очереди раскладывают кольца на флаге)

Первое Олимпийское кольцо – синего цвета, символ Европы, а также плавание – стихия воды и указывает на ритм, который держит дыхание, позволяет двигаться по поверхности воды вперед, к лидерству.

Второе кольцо – Азия! Кольцо желтого цвета обозначает земную стихию и представляет такую дисциплину, как бег по пересеченной местности. Она указывает на стойкость и упорство. Бегун по пересеченной местности словно перескакивает через стихии, зная, когда нужно замедлиться, а когда увеличить скорость.

Третье кольцо – черное. Африка. Дисциплина стрельбы и уникальные свойства металла. Здесь необходимы точность, четкость. Успешность выстрела зависит не только от физического напряжения, но и способности холодного мышления, с помощью которого стрелок концентрируется на цели и поражает мишень.

Четвертое кольцо - зеленое, – прыжки – является изображением дерева и символом энергии наездника. Он должен обладать умением управления не только своей энергией, но и энергией лошади.

А пятое, красное кольцо, нам принесет команда с танцем «Обручи».

Танец «Улетай за мечтой» (после танца, дарят обруч красного цвета)

Вед.: Пятое, последнее кольцо. Америка. Фехтование, и его изображает огненная стихия в виде кольца красного цвета. Данная дисциплина символизирует собой чутье. Успех фехтовальщика зависит от умения чувствовать противника и угадывать его движения.

Ребята, вы молодцы. Вы нашли все кольца и спасли нашу Олимпиаду. Вы все достойны Олимпийских медалей. Я прошу все команды выйти для награждения (команды строятся по периметру зала).

Награждение.

Методическая разработка

№ 1: «Физические упражнения для коррекции преимущественно мелкой моторики рук»

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. И при этом, как правило нарушаются и моторные компоненты речи. Эти нарушения могут носить разный характер и выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых, но отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных коррекционных движений. Поэтому коррекционная работа по развитию и совершенствованию мелкой моторики является одной из важнейших задач на каждом физкультурно-оздоровительном занятии. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь- мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету, флажки, ленты, палки, кубики, мячи-ежики, ...Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять а в свободной деятельности.

Игровые упражнения Коррекционная направленность

С большими мячами(баскетбольный, волейбольный, пляжный...

1.а) «Футбол ногами» Перекатывание партнеру в положении сидя

б) « Вратарь» Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину веревок, сидя присев, стоя

в) « колобок убегает», « сбей кеглю» Катание мяча вдоль гимнастической скамейки

Дифференцировка усилия и расстояния

Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения

Точность направления и усилия

2.а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками

б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол
Координация движений рук, точность направления и усилия

Быстрота переключения зрения

3.а) Бросок мяча в стену и ловля его

б) То же, но ловля после отскока от поля

в) То же, но ловля после хлопка в ладони

Координация движения рук

Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания

4.а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета)

б) то же , но ловля после отскока от пола

в) то же , но после дополнительных движений, хлопок, вращение кругом, приседание
Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания

5.а) Ведение мяча на месте правой, левой

б) То же в ходьбе Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация движения

С малыми мячами

б.а) Перебрасывание мяча из одной руки в другую

б) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой)

Координация движения кисти, концентрация внимания

7. Высокое подбрасывание мяча вверх и перед собой, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласовывать движения рук и дополнительных движений во времени и пространстве. Переключение внимание

8. а) удары мячом об пол и ловля его двумя руками

б) то же, но ловля правой (левой) Дифференцировка усилия, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара. Ориентировка в пространстве

9.а) Круговые движения кистями вправо и влево

б) поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой

Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка силовых движений

10 Метание в горизонтальную, вертикальную цель Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния

С набивным мячом

Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево Дифференцировка усилий, развития силы рук, плечевого пояса, укрепление мышечного корсета

Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди, за головой Статическая сила рук и плечевого пояса

Наклоны туловища вперед, назад. Вправо, влево Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление мышечного корсета

Перекачивание мяча разным способом Точность усилия, координация движений

Восстановительная гимнастика

1. Быстро потереть ладони
2. Быстро потереть разогретыми теплыми пальцами щеки
3. Постучать кончиками пальцев по макушке
4. Сжать кисть в расслабленный кулак и энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья
5. Массаж рефлекторных зон ног

Методическая разработка №2

Спортивный праздник, посвященный «Дню защитника Отечества»

Цель: формировать интерес к занятиям по физической культуре»

Задачи:

- Закрепить знания детей о воинских специальностях, родах войск.
- Развивать выносливость, скорость, меткость, быстроту реакции, координацию движений, мелкую моторику
- Воспитывать у детей чувство взаимовыручки, гордости за родную армию, желание быть похожими на сильных, смелых российских воинов

Участники: дети среднего и старшего
дошкольного возраста.

Ход праздника: под солдатский марш, дети под руководством воспитателей заходят в физкультурный зал и выстраиваются по периметру. Под торжественную музыку входит генерал

Генерал: « Здравие желаю, товарищи бойцы!»

Дети : « Здравствуйте»

Генерал: « Сегодня мы собрались чтобы провести военные учения посвященные Дню защитника Отечества. В связи с этим разрешите объявить в детском саду военное положение. Товарищи бойцы, в генеральном штабе произошло чрезвычайное происшествие: из сейфа, были похищены очень важные документы. Ваша задача заключается в том, чтобы найти документы и доставить в штаб. Это задание очень сложное нужно будет преодолеть много препятствий. За успешное преодоление препятствий, если найдете и доставите в штаб документы, то вы получите награды, как настоящие бойцы, герои. Вам потребуется мужество, отвага, смелость, решительность для достижения цели. Товарищи бойцы, к выполнению боевого задания готовы?»

Дети « Готовы»

Генерал: « Командирам представить свои отряды...(название отряда, девиз, командир Ф.И.)

Генерал: « Для успешного задания вам необходимо пользоваться планом, где синим цветом обозначено место, откуда вы должны будете начинать свое движение. Красными стрелками показан путь, по которому вам нужно передвигаться до конечного пункта, там вы и найдете пакет с документами. Девочки мед. сестры, если ранения то перевязывают, оказывают помощь... Когда вы найдете документы, вам нужно будет собраться здесь и доложить о выполнении задания. Командиры подходят и получают план маршрута.

Генерал :« Отряды к выполнению задания шагом марш»

Контрольно-пропускной пункт к станции (допуск к игре) Дети должны отгадать загадки.

4 станции:

Бассейн - Моряки

Музыкальный зал- Саперы

Физкультурный зал-Пограничники

Кружковая комната(3 этаж)- Зенитчики

Ответственный за станцию , загадывает загадку, рассказывает задание, проверяет и рассказывает: если правильно пойдете, то пакет с документами найдете.. дети получают пакет и идут на следующую станцию

После прохождения всех станций. В соответствии с планом отряды собираются в физкультурном зале и строятся. Генерал: « Отряды , равняйся, смирно! Командирам отрядов доложить о выполнении задания. (командиры маршевым шагом подходят к генералу и докладывают о выполнении задания . Товарищи Бойцы! Вы отлично справились с моим заданием. Все доку менты доставлены в штаб.

Чтобы поднять боевой дух , песню запевай!

Генерал: « Молодцы ребята! Хочу выразить вам свою благодарность , и наградить вас за мужеству, отвагу, смелость!»

Ведущий: Здравствуйтесь ребята! Скоро будет праздник день защитник отечества. Праздник наших пап, дедушек и мальчиков. Кого можно назвать защитником, кто такой настоящий мужчина?

Передавая флажок, дети по очереди называют качества защитника (смелый, ловкий, храбрый...)

Под музыку входят Ох и Ах. Чтобы смелым, ловким быть на разминку становись.

Ведущий: Лучшие мужские качества проявляются в походе.

А с чего начинается поход? Конечно со сбора рюкзака.

Ох и Ах нам в этом помогут. Ах: Как здорово!

Ох: ох неохота, я простужусь и заболею.

Ведущий: Ребята, давайте возьмем Оха и Аха, в поход и научим быть смелыми, не бояться преодолевать препятствия!

1 эстафета «собрать в рюкзак нужные предметы для похода»

Ведущий: Привал, кажется, дождь начинается.

Танец. Про Тучку

2 эстафета «строим дом» из блоков

Ох: Мне холодно и сыро я хочу домой.

Ах: ну куда же ты пойдешь,

Ты заблудишься в болоте и наверно пропадешь. Я тебя не отпущу!

Ведущий: Солнце светит ярко, давайте погреемся и обсохнем на солнышке!

3 эстафета «погреемся» Прыжки с кочки на кочку, бег по извилистой дорожке.

Ох: я сильно притомился. Хорошо, что я с собой взял подушку, пойду, подремлю часочек.

Ах: Как тебе не стыдно спать. Нам бы всем играть, скакать, веселиться бурно!
(отбирает подушку, развязывается драка на подушках)

Ведущий: Давайте лучше померимся силой.

4 эстафета «бой подушками» (на скамейках по одному из каждой команды)

Ведущий: Чтобы нам не говорили, мы дорогу победили! Ребята посмотрите на Оха. Он стал веселый и сильный.

Ах как жаль нам расставаться, но пришла пора прощаться! Мы мальчишек поздравляем и здоровья пожелаем! Награждение команд, подарки для мальчиков.

Тематическая программа по разделу «Школа мяча»

Подготовительная группа

- 1.Броски мяча вверх об землю и ловля его двумя руками 20 раз
2. Броски мяча вверх об землю и ловля его одной рукой 10 раз
3. Школа мяча стоя на месте
4. Прокатывание набивного мяча друг другу, из разных положений стоя, сидя
- 5.Перебрасывание набивного мяча снизу, от груди, из-за головы

6. Перебрасывание набивного мяча из разных положений стоя, сидя, стоя на коленях
7. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой расстояние 3-4 м
8. Перебрасывание из разных положений сидя, стоя, лежа
9. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы
10. Перебрасывание мячей друг другу во время бега
11. Перебрасывание через сетку
12. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую
13. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении
14. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой
15. Отбивание мяча в движении по кругу
16. Ведение мяча, продвигаясь между предметами
17. Ведение мяча с поворотами
18. Ведение мяча с бегом
19. Ведение мяча с прыжками
20. Бросание мяча в цель из положения на коленях, сидя
21. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
22. Бросание мяча до ориентиров
23. Школа мяча

Методическая разработка совместного праздника с родителями: « Страна Спортландия»

Цель: Развитие интереса и потребности к спортивному образу жизни

Задачи:

Совершенствование двигательных интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств

Закрепление навыков и умений детей в эстафетах

Развитие ориентировки в пространстве

Воспитание нравственных качеств, приучение к организованности, воспитание любознательности, собственной активности

Оборудование: набивные мячи, обручи, скейтборды, эстафетная палочка

Ход праздника

Ведущий. Мы рады вас приветствовать , уважаемые гости! Сегодня будет очень весело в нашей стране Спортландии! Мы споем песни, отгадаем загадки, и конечно посоревнуемся! А еще мы узнаем кто у нас самый сильный, ловкий, выносливый из детей и из взрослых.

Под аплодисменты и звуки спортивного марша входят участники и строятся.

Ведущий. Мы сказки любим с детских лет, их мама нам читала! Вот и названия наших команд соответствуют названию сказок. Команды приветствуют друг друга и болельщиков!

1-й капитан.

Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,
Пусть примет наш добрый совет:
Получше, покрепче дружи с физкультурой-
В ней юности вечный секрет.

(Белинский)

2-й капитан.

Мы- спортсмены, значит, держись!
Грусть оставляй на позже.
Спорт-это жизнь, целая жизнь,
И даже немножко больше.

(Рождественский)

Ведущий. Выше нос, смелее взгляд-запевает детский сад

Звучит спортивная песня

Представление жюри

Ведущий. Внимание, внимание!

Начинаем соревнования!

Соревнования необычные!

От других отличные!

Приглашают родителей и детей на старт.

Эстафеты: « Быстроногие» Дети и родители выстраиваются в колонну. По
сигналу первый участник

Бежит змейкой и обратно по прямой в руке эстафетная палочка.

Эстафета « Силачи»

Дети и родители выстраиваются в шеренгу. У ног капитана лежат набивные мячи . По сигналу капитан берет первый мяч и передает следующему и т. д.

Побеждает команда, у которой все мячи окажутся раньше на противоположной стороне шеренги.

Эстафета « Трамвайчик с прицепом»

Ребенок сидит на скейтборде, родитель стоит, держа скейтборд сзади, и по сигналу начинает катить его прямо до ориентира и обратно.

Эстафета «Встречная»

Дети стоят на старте. Родители - на противоположной стороне в колоннах. Между ними на полу обручи-кочки. По сигналу ребенок бежит по кочкам к родителям. Добежав , родитель подхватывает ребенка на руки и бежит с ним обратно....

Эстафета « Шляпа»

Каждая команда строится в круг. У капитана на голове шляпа. Следующей снимает шляпу и надевает на себя и т. д. Кто быстрее.

Жюри. Лишь тот, кто не плачет,

Добьется удачи

Ничто не дается легко, без труда

Подводятся итоги эстафет.