

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 29
(МБ ДОУ № 29)

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
От «25» августа 2022 г

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 29
Пашенко О.П
Приказ № 12 от «01» сентября 2022 г

**Рабочая программа
Группы общеразвивающей направленности
для детей старше 3-х лет
4 - 5 лет
по образовательной области
«Физическое развитие» на 2022-2023 учебный год**

Составитель:
ИФК Лысенко Н.А.

г. Батайск
2022г.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Программа предназначена для работы с детьми средней группы

Программа разработана на основании следующих документов:

➤ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 № 273-ФЗ

➤ Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного пространства дошкольного образования"

➤ Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

➤ Требования к организации образовательного процесса определены постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

Устав МБ ДОУ № 29;

➤ Положение о рабочей программе педагогов МБ ДОУ № 29

Непосредственно – образовательная деятельность с детьми, в основе которой доминирует игровая деятельность, проводится со всеми детьми группы. Кроме этого проводится индивидуальная работа с детьми – это обязательное условие организации жизни в детском саду. Взаимоотношения взрослого и ребенка развиваются в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием (принимая во внимание «кризис трех лет»). Выполнение программных задач происходит в форме совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей, предпочтение отдается игровому построению всего образа жизни детей.

Цель рабочей программы

Ведущие цели Программы - 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, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи рабочей программы:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- развитие физических качеств;

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.

1.2 Возрастные особенности детей пятого года жизни

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

Развитие моторики и становление двигательной активности. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. У детей от 4 до 5 лет формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступить к процессу обучения техники основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тыс. движений). На занятиях по физической культуре разного типа показатели двигательной активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений, в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Психическое развитие. Социальная ситуация развития характеризуется установлением отношений ребенка с миром взрослых людей, вхождением в мир социальных отношений.

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-

нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обеспечивают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия поставленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в виде внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой воспитанников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

К целевым ориентирам данной программы относятся следующие характеристики физического развития ребёнка младшего возраста

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

В соответствии с ФГОС ДО, оценку индивидуального развития и достижений ребенка проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспектив развития каждого ребенка в ходе: физического развития.

Результаты педагогической диагностики 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.

2. Содержательный раздел

Перспективный комплексно – тематический план работы с детьми средней группы

| Тема и задачи занятий 1-й недели | Тема и задачи занятий 2-й недели | Тема и задачи занятий 3-й недели | Тема и задачи занятий 4-й недели | Виды интеграции образовательных областей |
|---|---|---|---|--|
| П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками | | | | |
| Занятия 1,2, 3 на улице «День знаний» | Занятия 4,5, 6 на улице «Осень» | Занятия 7,8, 9- на улице. «Осень» | Занятия –10,11, 12- на улице. «Осень» | |
| Задачи Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; 3 -на улице: Упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. <i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару» Игровой самомассаж: «Массаж спины» | Учить: Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; 6 -на улице: Упражнять в прокатывании мяча <i>Подвижная игра</i> «Самолеты», «Найди себе пару». Игровой самомассаж: «Массаж рук» | Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге враспынную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. 9- на улице: Упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик» Игровой самомассаж: «Массаж головы» «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай», «Воробушки и кот». Игровой самомассаж: «Массаж головы» | У ч и т ь : -детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; – подлезать под шнур. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 12-на улице: Разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> -«перебрось-поймай», -«успей поймать», -«вдоль дорожки» <i>Подвижная игра</i> «Огуречик». | Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Речевое развитие: Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом |
| П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| | <p>Занятия 13,14, 15- на улице. «Я в мире человек» Задачи У ч и т ь : – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши» 15- на улице: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку <i>Игровые упражнения:</i> «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли» <i>Подвижная игра</i> «найди свой цвет». Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»</p> | <p>Занятия16,17, 18-на улице. «Я в мире человек» У ч и т ь : –находить свое место в шеренге после ходьбы и бега Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили» 18-на улице: Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Ловишки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p> | <p>Занятия19,20, 21-на улице. «Я в мире человек» У п р а ж н я т ь в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, где спрятано?» 21-на улице: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. <i>Игровые упражнения</i> «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки» <i>подвижная игра</i> «Цветные автомобили». Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»</p> | <p>Занятия 22,23, 24-на улице. «Мой, город моя страна» У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную; Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши» <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал?» 24-на улице: Упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1. <i>Игровые упражнения:</i> - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», <i>Подвижная игра</i> «Лошадки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p> | <p>Социально-коммуникативная: Развитие умения заботиться о своем здоровье. Приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх. Побуждать детей к уборке спортивного инвентаря и расстановке при проведении занятия. Развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада.</p> |
| <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков</p> | | | | | |
| | <p>Занятия 25,26, 27-на улице: «Мой, город моя страна» Задачи Упражнять: в ходьбе и беге между</p> | <p>Занятия 28,29, 30-на улице: «Новый год» Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, – на носках,</p> | <p>Занятия31,32, 33-на улице: «Новогодний праздник» Упражнять: – в ходьбе и беге с</p> | <p>Занятия 34,35, 36-на улице: «Новогодний праздник» Упражнять: в ходьбе и беге с</p> | <p>Социально-коммуникативная: Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| <p>предметами, -в прыжках на 2 ногах, Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. <i>Подвижная игра</i> «Салки», <i>малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи» 27-на улице: Упражнять - в ходьбе и беге с изменением направления движения; - ходьбе и беге «змейкой» между предметами, - в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. <i>Игровые упражнения:</i> «Не попадись», «Поймай мяч» <i>Подвижная игра</i> «Кролики». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»</p> | <p>- в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, - в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Самолеты» «Найди себе пару» 30-на улице: Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием. <i>Игровые упражнения:</i> «не попадись», «Догони мяч», <i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»</p> | <p>изменением направления, - бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, -ползание на четвереньках. Подвижная игра «Лиса и куры» 33-на улице: Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; - в прыжках и беге с ускорением. Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч» «Догони пару» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»</p> | <p>остановкой по сигналу воспитателя, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Цветные автомобили» 36-на улице: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, - в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «пингвины», «Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «самолеты». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»</p> | <p>организма; Развивать умение заботиться о своем здоровье. Развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности. Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортивного инвентаря. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Речевое развитие: Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p> | |
| <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной опоре, может ползать произвольным способом, подлезать под дуги, сгруппировавшись, катать мяч в заданном направлении, друг другу из разных и.п., проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортивного инвентаря.</p> | | | | | |
| <p>Тема Занятия 1,2, 3-на улице. «Новогодний праздник»</p> | <p>Занятия 4,5, 6- на улице. «Новогодний праздник» Упражнять в перестроение</p> | <p>Занятия 7,8, 9- на улице. «Новогодний праздник» Упражнять</p> | <p>Занятия –10,11, 12- на улице. «Новогодний праздник»</p> | <p>Социально-коммуникативная: Формировать умение</p> | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|
| | <p>Задачи Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; -ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Лиса и куры», <i>малоподвижная игра</i> «Найдем цыпленка» 3-на улице. Упражнять в ходьбе и беге между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?» Самомассаж «Массаж ушей»</p> | <p>в пары на месте, - в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 6- на улице. Упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках с повышенной поверхности. Игровые упражнения: «Лошадки», «Цыплята прыгают с заборчика» <i>Подвижная игра</i> «Найди пару» Самомассаж «На крылечке ножками»</p> | <p>- в ходьбе колонной по 1, Развивать -ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался зайка» 9- на улице. Повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс. 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. <i>Игровые упражнения:</i> «Через кочки», «Подбрось-поймай», <i>подвижная игра</i> «Птички и кошка» Самомассаж «Массаж глаз»</p> | <p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; Учить -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, Повторить упражнения в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» 12- на улице. Упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в равновесии-ходьба боком приставным шагом по повышенной поверхности. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили» <i>Игра малой подвижности</i> «Найди и промолчи» Самомассаж «Массаж лица»</p> | <p>оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме. Формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры. Продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спорт - инвентаря. Познавательное развитие: Развитие пространственных направлений – двигаться по заданию воспитателя. Речевое развитие: Формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками.</p> |
| <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p> | | | | | |
| | <p>Занятия 13,14, 15-на улице. «Зима» Задачи Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в равновесии при ходьбе</p> | <p>Занятия16,17, 18-на улице. «Зима» Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, В прыжках и перебрасывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра</i> «Найди</p> | <p>Занятия19,20, 21-на улице. «Зима» Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с</p> | <p>Занятия 22,23, 24-на улице. «Зима» Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической</p> | <p>Социально-коммуникативная: Организация и проведение различных подвижных игр, воспитание опрятности и привычки следить за своим внешним видом, расширение представлений о важности для здоровья различных</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>на уменьшенной площади опоры, -в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Кролики» <i>Игра малой подвижности</i> «Найдем кролика» 15-на улице. Упражнять в лазание в обруч, не касаясь руками , в равновесии – ходьба по повышенной поверхности парами навстречу друг другу по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок. <i>Подвижная игра</i> «Лошадки» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»</p> | <p>себе пару» 18-на улице. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках с повышенной поверхности на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу клюшкой. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)</p> | <p>мячом. <i>Подвижная игра</i> « Лошадки» 21-на улице. Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра</i> «Цветные автомобили» Пальчиковая гимнастика «Зима»(Снежок)</p> | <p>скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили» 24-на улице. Упражнять в ползании по повышенной площади с опорой на ладони и ступни «медвежата», в ведении мяча клюшкой. <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять) Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)</p> | <p>физических движений и упражнений. Продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познавательное развитие: Развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево - вправо, вверх-вниз.</p> |
| <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах и приземляться на полусогнутые ноги, может катать мяч в заданном направлении, между предметами, друг другу; проявляет положительные эмоции при выполнении физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу</p> | | | | |
| <p>Занятия 25,26, 27-на улице. «День защитника Отечества» Упражнять в ходьбе и беге между предметами,</p> | <p>Занятия 28,29, 30-на улице «День защитника Отечества» Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по</p> | <p>Занятия 31,32, 33-на улице «День защитника Отечества» Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, В ловле мяча 2-мя руками,</p> | <p>Занятия 34,35, 36-на улице «8 Марта» Упражнять в ходьбе с изменением направления движения,</p> | <p>Социально-коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Социализация: совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в</p> |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>В равновесии, В прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Котята и щенята» 27-на улице. Упражнять в лазании под веревку (выс 40 см от земли) прямо и боком, В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м) <i>Подвижная игра</i> «Самолеты» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»</p> | <p>сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 30-на улице Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i> «Покружись» Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»</p> | <p>В ползании на четвереньках <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» 33-на улице Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»</p> | <p>В ползании в прямом направлении, в прыжках между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» 36-на улице Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», <i>Подвижная игра</i> «Мороз – Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»</p> | <p>соответствии с правилами игры. Поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и соревнований. Познавательное развитие: Развитие сенсорики. Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p> |
| <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках в различных направлениях, между предметами,, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух и мягко приземляться на полусогнутые ноги, прыгает в длину с места, может катать мяч в прямом направлении, своему напарнику, ударять мячом об пол 2-мя руками, одной и ловить 2-мя руками; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согла совывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> | | | | |
| <p>Занятия 1,2, 3-на улице. «8 Марта» Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге</p> | <p>Занятия 4,5, 6-на улице. «Знакомство с народной культурой и традициями» Упражнять - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по</p> | <p>Занятия 7,8, 9-на улице. «Знакомство с народной культурой и традициями» У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания,</p> | <p>Занятия 10,11, 12-на улице. «Знакомство с народной культурой и традициями» У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге врассыпную,</p> | <p>Социально-коммуникативная: Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | <p>врассыпную, В равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц» 3-на улице. Развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Зайка беленький» <i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку» Самомассаж «Баю-баю-баиньки»</p> | <p>команде, - в прыжках в длину с места, В бросании мячей через сетку. Подвижная игра «Бездомный заяц» 6-на улице. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, -с выполнением задания. Повторить- прокатывание мяча между предметами. <i>Игровые упражнения</i> «Подбрось-поймай», «Прокати- не задень» <i>Подвижная игра</i> «Лошадка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?» <i>Самомассаж</i> «<i>Массаж стоп</i>»</p> | <p>- в прокатывании мяча между предметами, В ползании на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Самолеты». 9-на улице. Упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно. <i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» <i>Подвижная игра</i> «Самолеты» <i>Самомассаж</i> «<i>Массаж ушей</i>»</p> | <p>-с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «помедвежь», - в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Охотник и зайцы» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку» 12-на улице. Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята» <i>Самомассаж</i> «<i>Массаж стоп</i>»</p> | <p>вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. Продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх. Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.</p> |
| <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполняя различные задания по сигналу воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, может бросать мяч и ловить двумя руками, отбивать мяч о землю одной рукой – ловить 2-мя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки.</p> | | | | | |
| | <p>Занятия 13,14, 15 на улице. «Весна» Задачи Упражнять - в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пробеги</p> | <p>Занятия 16,17, 18 на улице. «Весна» Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, -врассыпную, В метании мешочков в горизонтальную цель, В умении занимать</p> | <p>Занятия 19,20, 21 на улице. «Весна» Упражнять – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать</p> | <p>Занятия 22,23, 24 на улице. «День Победы» Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» 24 на улице.</p> | <p>Социально-коммуникативная: Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <p>тихо».</p> <p>15 на улице.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне,</p> <p>- в прокатывании обручей,</p> <p>- в упражнениях с мячами.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Прокати и поймай»,</p> <p>«Сбей булаву»,</p> <p><i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Одежда»</p> | <p>правильное и.п. в прыжках в длину с места.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>18 на улице.</p> <p>Повторить ходьбу и бег;</p> <p>Упражнения в прыжках и подлезание.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке», «Не задень»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)</p> | <p>- ловкость и глазомер при метании на дальность.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Совушка»</p> <p>21 на улице.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Успей поймать»,</p> <p>«Подбрось-поймай»,</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Догони пару» .Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами,</p> <p>- в равновесии,</p> <p>- в перебрасывании мяча.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Пробеги – не задень»,</p> <p>«Накинь кольцо»,</p> <p>«Мяч через сетку»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Догони пару». Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»</p> | <p>укрепление различных органов и систем организма.</p> <p>Поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх.</p> <p>Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p> <p>Художественно – эстетическое развитие:</p> <p>Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> |
| <p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, на повышенной площади опоры,, лазать по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой различным способом (одноименный, разноименный), катать мяч в заданном направлении, друг другу, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 3–4 раза подряд и ловить; отбивать мяч правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.</p> | | | | |
| <p>Занятия 25,26,</p> <p>27 на улице.</p> <p>«День Победы»</p> <p>Упражнять – в ходьбе парами, - в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Котят щенята».</p> <p>27 на улице.</p> | <p>Занятия 28,29, 30 на улице.</p> <p>«Лето»</p> <p>Упражнять – повторить ходьбу со сменой ведущего,</p> <p>Упражнять - в прыжках в длину с места , Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Котят и щенята»</p> <p>30 на улице.</p> | <p>Занятия 31,32, 33 на улице.</p> <p>«Лето»</p> <p>Упражнять – в ходьбе с высоким подниманием колена, -беге враспынную, В ползании по скамейке на животе, В метании предметов в вертикальную цель.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк»,</p> <p><i>Малоподвижная игра</i></p> | <p>Занятия 34,35, 36 на улице.</p> <p>«Лето»</p> <p>Упражнять – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках, Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»</p> <p>36 на улице.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге</p> | <p>Социально-коммуникативная:</p> <p>Продолжать формировать представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Продолжать развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, <i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги- не задень», <i>Подвижная игра</i> «Совушка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, -ходьбе и беге по кругу. <i>Игровые упражнения:</i> « Попади в корзину», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Удочка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»</p> | <p>«Найдем зайца» 33 на улице. Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. <i>Игровые упражнения:</i> «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке» <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо» <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»</p> | <p>с изменением направления движения, - в подбрасывании и ловле мяча, Повторить игры с мячом, прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке», <i>Подвижная игра</i> «Самолеты» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»</p> | <p>правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Речевое развитие: Развивать диалогическую форму речи. Социально-коммуникативная: Развитие знаний о правилах безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p> |
|---|---|---|--|---|

2.3 Вариативная часть

Региональная программа "Родник здоровья"

Цель: формирование основ здорового образа жизни у дошкольников в процессе взаимодействия ДООУ и семьи.

Задачи:

- повысить эффективность форм взаимодействия с родителями – субъектами образовательного процесса, способствующих их ориентации на здоровье как основы полноценной жизнедеятельности ребенка в будущем; педагогическую компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения;
- сформировать представления у детей о своем теле, способах сохранения своего здоровья, соблюдении личной гигиены, о культуре питания;
- повысить долю воспитанников с высоким уровнем самостоятельного использования усвоенных знаний о здоровом образе жизни путем внедрения активных форм взаимодействия с родителями
- развивать у детей потребность в освоении способов сохранения своего здоровья, в выборе здорового образа жизни;
- приобщать детей к занятиям физической культуры, обращенных в специальных видах двигательной деятельности: подвижных играх, играх с элементами спорта и т.д.

| | Специально-организованная деятельность (интегрированные занятия) | Совместная деятельность |
|----------|--|--|
| Сентябрь | Тема «Я – кто это? Части тела человека». Занятие «Точка, точка, запятая». 1. Уточнить знания детей о строении тела человека 2. Развивать двигательную память ребенка. Научить запоминать движения с одного показа 3. Развивать фантазию, творческое воображение, коммуникативное общение 4. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу | Коллективная игра «Джованни – потеряшка», дидактические игры «Фотовыставка», «Найди сходство», «От младенца до старика», «Кому что нужно», «Конструирование тела», русская народная игра «Гуси и волк», пальчиковая гимнастика «Считалка», чтение С. Михалков «Моё тело», Б. Житков «Что я видел?», «Как меня называли?», Беседа «Как я появился на свет», рассматривание плаката «Моё тело», рисование «Знакомьтесь – это я», загадки о разных частях тела, массаж тела «Рядом бегемотики схватились за животики», лепка «Человек», |
| Октябрь | Тема «Мышцы». Занятие «Новые приключения Буратино». 1. Познакомить детей с анатомо-физиологическими понятиями о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления 2. Научить переключать внимание Воспитывать у детей желание оказывать помощь | Беседа «Почему мы двигаемся?», Беседа «Письмо Ильи Муромца», Беседа-рассуждение «Если бы я был деревом», беседа «На зарядку становись», конструирование «Проволочный человечек», игры «Подбираем пищу, полезную для опорно-двигательного аппарата», чтение Г. Остер «Зарядка для хвоста», познавательная минутка «Мышцы» |

| | | |
|---------|--|---|
| Ноябрь | <p>Тема «Поможем сердцу работать». Занятие «Снежная королева»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать знания о назначении сердца в жизни человека и животных 2. Научить детей создавать выразительные образы разбойников, передавая в движениях их характеры 3. Развить творческую фантазию детей <p>Вызвать чувства восхищения верностью девочки Герды, её целеустремленности.</p> | <p>Мини-тренировки «Тренируемся вместе», беседы с детьми «О вреде здоровью от курения, алкоголя, переедания». Чтение стих-й и загадок о сердце, спортивный досуг «Школа космонавтов». Дидактические игры «Подбираем пищу, полезную для сердца», «Пирамида здоровья», пословицы и поговорки о сердце, обсуждение понятия «Сердечный человек», придумай загадку используя опорные картинки. ИЗО «Как ты представляешь доброе сердце», познавательная минутка «Сердце бывает слабым и сильным», познавательная беседа «Твой вечный двигатель»</p> |
| Декабрь | <p>Тема «Органы пищеварения». Занятие «Удивительные превращения пирожка».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о строении органов пищеварения 2. Научить детей определять полезные для здоровья продукты 3. Научить быстро переключать внимание с одного вида деятельности на другой 4. Воспитывать желание помочь маме | <p>Беседы с опытами «Карлсон в гостях у ребят», игра «Счастливый случай» по теме «Полезная еда», дидактические игры «пирамида здоровья», «Приключения аскорбинки», «Съедобно – не съедобно», опытническая деятельность, «Правила королевы Зубной Щетки»</p> |
| Январь | <p>Тема «Как сохранить зубы». Занятие «Чтобы зубы были крепкие».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с правилами личной гигиены, закрепить правила ухода за зубами и полостью рта 2. Рассказать об истории зубной щетки, закрепить знания о пользе кисло-молочных продуктов (употребление кальция), профилактика кариеса 3. Формировать познавательный интерес к человеку | <p>Артикуляционная гимнастика, опыт с яйцом, экскурсия в детскую стоматологию (познакомить детей с профессией стоматолога), беседа «Как нужно чистить зубы», «Как сохранить здоровые зубы без лекарств», рассматривание плаката «Здоровая улыбка», д/и «Кому что нужно», «Вредные и полезные продукты» «Здоровье из корзинки», «В гости к тёте зубной щетке» (рассказ о зубах, правилах ухода за ними), загадки про зубы, чтение С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Г. Бойко «Зубы», А. Усачёв «Жевательная резинка», «Балла о конфетке»</p> |
| Февраль | <p>Тема «Чем мы слышим?» Занятие «Зачем человеку уши?».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать знания об ухе, его строении и назначении. 2. Научить детей правильно выполнять массаж ушей 3. Развивать любознательность 4. Воспитывать сострадание, пробуждать интерес к неизведанному | <p>Познавательная беседа «Ушки на макушке», Познавательная беседа с опытами «Чтобы уши не болели», создание условий для с/р игры «Поликлиника», дидактическая игры «Услышь своё имя», «Угадай чей голосок», «Угадай что в баночке лежит», составление рассказов на тему «Я забочусь об ушах», чтение Э. Мошковская «Уши», загадки, пословицы, поговорки.</p> |

| | | |
|--------|---|---|
| Март | <p>Тема «Личная гигиена» Занятие «Да здравствует мыло душистое»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями 2. Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни 3. Подвести детей к понятию, что «чистота – залог здоровья» 4. Воспитывать культурно-гигиенические навыки | <p>Беседа «Полезные и вредные привычки», беседа «Советы доктора Воды», беседа «Откуда берутся болезни», д/и «Приключение аскорбинки», чтение «Микроб ужасно вредное животное», беседа «Чтобы кожа была здоровой», «Для чего нужна кожа», загадывание загадок, Массаж рук «Мыло», п/и «Ровным кругом, друг за другом» (использование шапочек: мыло, расчески, шампуня, зубной щетки и т.д.</p> |
| Апрель | <p>Тема «Как сохранить хорошее зрение» Занятие «Смотри во все глаза»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека 2. Закрепить полученные детьми знания об органах зрения путем коллективного составления рекомендаций по охране зрения, познакомить с приемами первой помощи при травме глаз. 3. Воспитывать чувство сострадания к незрячим людям и желание оказывать им помощь | <p>Игры на развитие зрительного внимания, памяти, цветоощущения, цветовосприятия и глазомера. «Опыт Мариотта», опыт «Определение реакции зрачков на различную степень освещенности», Беседа «Как сохранить хорошее зрение, Беседа с врачом-окулистом «У нас в гостях врач-окулист», рассказ врача об изобретении очков, о назначении и применении их. Чтение стихотворений Н.С. Орлова «Ребятишкам про глаза», «Наблюдатели», «Про очки», «Телевизор», заучивание стихотворения Н.С. Орлова «Береги свои глаза», гимнастика для глаз.</p> |
| Май | <p>Тема: Итоговая КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обобщить знания детей, полученные в течении учебного года 2. Развивать умения применять полученные знания на практике 3. Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью | <p>Беседа «Что делать, если в доме больной?», «Опасные и полезные вещи», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» (солнце, воздух и вода – наши верные друзья), выставка иллюстраций «Ядовитые и лекарственные растения», тренинг «Вызываем скорую помощь»</p> |

2.3 Воспитательная работа

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Занятия физическими упражнениями могут оказывать значительное влияние на становление личности ребенка.

Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Процесс воспитания дошкольников в области физической культуры должен строиться так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Приложение План воспитательной работы

3. Организационный раздел

3.1 Особенности осуществления коррекционной работы

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
 - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
 - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.
- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений: Ходьба; Бег; Ползание, лазанье; прыжки; Катание, бросание, ловля, метание; Метание предметов на дальность; Групповые упражнения с переходами; Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; Упражнения для развития и

укрепления мышц брюшного пресса и ног; Статические упражнения; Спортивные упражнения; Катание на санках; Ходьба на лыжах; Игры на лыжах; Катание на велосипеде; Подвижные игры: С бегом; С лазанием; С ползанием и лазанием; С бросанием и ловлей, и.т.д

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки

за голову, разводите в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме: вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

Коррекционное физкультурное занятия проводится два раза в неделю. При проведении второго коррекционного физкультурного занятия коррекционные упражнения меняются, а основные виды повторяются.

При планировании физкультурных занятий с детьми, имеющими, ограниченные возможности здоровья особое внимание обращается на возможность автоматизации

поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом лексической темы. Выполнение заданий по образцу, показ, словесная инструкция позволяют решить задачи словесной регуляции действий и функций, активного внимания. Движения, которые сочетаются с речевым сопровождением, способствуют развитию рече - двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению.

Использование оздоровительного бега на занятии позволяет формировать волевые качества и развивать физическую выносливость.

Особенности планирования занятий по физической культуре состоят в том, что к основным задачам по развитию общих двигательных умений и навыков добавляются задания на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для таких детей. В среднем эти дети усваивают движение в течение 5-8 занятий, им требуется регулярное повторение, иначе быстро утрачивается приобретенный двигательный опыт.

Использование релаксационных упражнений на занятии, помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение

3.2 Организация предметно-пространственной среды.

В физкультурном зале совмещенный с музыкальным залом маты для страховки детей, баскетбольное кольцо, зеркальная стенка, корзины с баскетбольными и волейбольными мячами, футбольные ворота, скамейки для лазания и отдыха детей, фитбольные мячи, пианино, материалы для оздоровительной работы (подушечки разной плотности, массажные коврики, следы, массажные мячи).

3.3. Методические пособия:

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.
3. Ю.А. Кириллова Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4 до 5 лет. Методический комплекс Н.В. Нищевой
4. Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР. Методический комплекс программы Н.В. Нищевой
5. Ю.А.Кириллова, Комплексы Общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 3-до 4 лет и с 4 до 5 лет.