

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Пушкарская средняя общеобразовательная школа»  
Кореневского района Курской области

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от 28 августа 2020 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
МКОУ «Пушкарская СОШ»  
№ 21/32 от 01.09. 2020

  
\_\_\_\_\_/А.И. Артюхова/  


Рабочая программа  
физкультурно-оздоровительной работы  
для воспитанников 4-8 лет

на 2021-2026 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

• ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
❖ Пояснительная записка.....	3
❖ Цель и задачи реализуемой программы.....	5
❖ Подходы и принципы к формированию программы.....	8
❖ Планируемые результаты освоения программы .....	10
❖ Способы определения результативности .....	10
❖ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	12
❖ Перспективно-тематическое планирование НОД для детей 3-4 лет.....	12
❖ Перспективно-тематическое планирование НОД для детей 4-5 лет.....	16
❖ Перспективно-тематическое планирование НОД для детей 5-6 лет.....	20
❖ Перспективно-тематическое планирование НОД на воздухе для детей 5-6 лет .....	24
❖ Перспективно-тематическое планирование НОД для детей 6-7 лет.....	27
❖ Перспективно-тематическое планирование НОД на воздухе для детей 6-7 лет.....	31
❖ Модель взаимодействия с родителями .....	34
❖ Модель взаимодействия с другими специалистами учреждения.....	37
• Перечень методических пособий .....	39
• ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	43
❖ Учебно-тематический план .....	43
❖ Формы и режим образовательной деятельности.....	45
• СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
• ПРИЛОЖЕНИЕ.....	47

## Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) по физическому развитию детей 4-7 лет разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МКОУ «Пушкарская средняя общеобразовательная школа (с дошкольным образованием)», с учетом примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой и парциальной программы по физическому развитию Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-7 лет МКОУ «Пушкарская средняя общеобразовательная школа(с дошкольным образованием)».

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ

Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Парциальная программа по физическому развитию Пензулаевой Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во 2-й младшей, средней, старшей и подготовительной группе.

Дошкольный возраст - важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития

свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В. Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф. Змановский, 1990 г.; А.И. Федоров, 2002 г.; Л.Н. Волошина, 2004 г и др.).

Актуальность данной рабочей программы обусловлена тем, что в общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно - волевых черт личности. Ряд авторов (А.А. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1995 г., Н.Н. Ефименко, 1999 г., Э.Я. Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического развития детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И. Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала. Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое развитие дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Новизна данной рабочей программы состоит в использовании разных видов занятий, направленных на развитие физических качеств и способностей дошкольников 3-7 лет.

Реализация данной программы проводится в процессе образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей. Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физическому развитию в следующих возрастных группах:

- группа общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет - 2 группы;

- группа общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет - 3 группы;
- группа общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет - 2 группы;
- группа компенсирующей направленности для детей 5-6 лет - 1 группа;
- группа компенсирующей направленности для детей 6-7 лет - 2 группы.

#### Цель и задачи реализации программы

Цель программы, формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

#### **Задачи программы**

##### **Образовательные:**

- накопить и обогатить двигательный опыт детей, формировать основные виды движения;
- формировать навыки правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.

##### **Развивающие:**

- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формировать ценности здорового образа жизни.

#### **Задачи в соответствии с возрастом**

Воспитанники 3-4 лет

- Развивать двигательные умения и навыки детей.
- Формировать правильную осанку
- формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни,
- формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.
- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Воспитанники 4-5 лет

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- 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.

#### Воспитанники 5-6 лет

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

#### Воспитанники 6-7 лет

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном

воспитателем темпе.

- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

#### Подходы и принципы к формированию программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора подходов и принципов, подходов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным

закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

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

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфорта в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

• Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

• Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

#### Планируемые результаты освоения программы

- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в игре; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от физических особенностей.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

#### Способы определения результативности

В соответствии с ФГОС ДО, 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 программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Педагог в ходе своей работы выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В представленной системе оценки результатов освоения программы отражены современные тенденции, связанные с изменением понимания оценки качества дошкольного образования.

В первую очередь, речь идет о постепенном смещении акцента с объективного (тестового) подхода в сторону аутентичной оценки. Уходя своими корнями в традиции стандартизированного теста, обследования в рамках объективного подхода были направлены на определение у детей различий (часто недостатков) в ходе решения специальных задач. Эти тесты позволяют сравнить полученные результаты с нормой, предоставляя тем самым информацию о развитии каждого ребенка в сравнении со сверстниками. Поэтому подобные тесты широко используются для выявления детей, которые попадают в группу педагогического риска.

***В основе аутентичной оценки лежат следующие принципы.***

Во-первых, она строится в основном на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, на занятиях), а не в надуманных ситуациях, которые используются в обычных тестах, имеющих слабое отношение к реальной жизни дошкольников.

Во-вторых, аутентичные оценки могут давать взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение.

В-третьих, аутентичная оценка максимально структурирована.

И наконец, если в случае тестовой оценки родители далеко не всегда понимают смысл полученных данных, а потому нередко выражают негативное отношение к тестированию детей, то в случае аутентичной оценки ответы им понятны. Родители могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос.

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

Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе наблюдений за

## Содержательный раздел

активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарием для оценки физической подготовленности детей — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы физического развития каждого ребенка. Результаты 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 должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Примерные карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы физического развития каждого ребенка, согласно возрасту, приведены в приложениях 1, 2, 3.

### Перспективно-тематическое планирование для детей 3-4 лет

Месяц	Номер, задачи НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
С е н т я б р ь	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Учить: - ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие «Пройдём по дорожке». Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра «Бегите ко мне»	Упражнять: в ходьбе по доске, сохраняя равновесие, в ползании на четвереньках по прямой дорожке. -в прыжках на двух ногах на месте «Мячики». Подвижная игра	Учить: - медленно кружению в обе стороны, -энергично отталкивать мяч двумя руками «Прокати и догони». Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра	Упражнять: - в беге на носках в колонне и в разных направлениях, -в ходьбе по доске, -подлезать под шнур с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки». Подвижная игра

		Малоподвижная игра «Кто живёт у нас в квартире»	«Мой веселый, звонкий мяч» Малоподвижная игра «Найдём куклу»	«Пальцем небо покажи».	«Солнышко и дождик» Малоподвижная игра «Угадай по описанию».
О к т я б р ь	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Упражнять: -сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по доске «Пойдём по мостику»; -в перепрыгивании через шнур, в катании мяча друг другу. Ходьба по дорожке здоровья. Подвижная игра «Сторож и зайцы». Малоподвижная игра «Угадай по описанию»	Упражнять: - в ходьбе с перешагиванием, по ребристой доске, -в прыжках из обруча в обруч; -в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «Ловкий шофёр». Малоподвижная игра «Поезд».	Упражнять: - в ходьбе по гимнастической скамейке, в прокатывании мячей в прямом направлении «Быстрый мяч»; ползание между предметами, не задевая их «Проползи-не задень». Подвижная игра «Зайка серый умывается». Малоподвижная игра «По малину в сад пойдем».	Упражнять: в ходьбе и беге в рассыпную, -в ползании на четвереньках «Крокодилчики». - в ходьбе и беге между предметами «Пробеги-не задень», В прыжках из обруча в обруч. Подвижная игра «У медведя во бору». Малоподвижная игра «Мы топаем ногами»
Н о я б Р ь	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Упражнять: -сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по доске «Пойдём по мостику»; -в перепрыгивании через шнур, в ползании между предметами. Дорожка здоровья. Подвижная игра «Сторож и кролики». Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»	Упражнять: - в ходьбе с высоким подниманием колена, в беге по кругу, -в прыжках из обруча в обруч; -в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «Волк и зайцы». Малоподвижная игра «Зайка серенький сидит».	Упражнять: прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч»; ползание между предметами, не задевая их «Проползи-не задень», в прыжках вверх, доставая предмет. Подвижная игра «У бабушки Арины». Малоподвижная игра «Кто как кричит».	Упражнять: -в ползании на четвереньках «Крокодилчики». в ходьбе и беге между предметами «Пробеги-не задень», в катании мяча в воротца. Подвижная игра «Наседка и цыплята» Малоподвижная игра «Где цыплёнок?»
Д е к а	Номер	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8

б р ь	НОД				
	Задачи	Упражнять: -в ходьбе между предметами «Пройди - не задень». -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед «Лягушки - попрыгушки», бросание мяча в даль двумя руками снизу, подлезание под препятствие (высота 50 см) Подвижная игра «Коршун и птенчики». Малоподвижная игра «Найдем птенчика».	Упражнять: в беге с выполнением заданий, в ходьбе приставляя пятку одной ноги к носку другой, -в прыжках со скамейки на мат, -в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «Медведь и зайцы». Малоподвижная игра «У кого зайчик»	Упражнять: - в беге с изменением темпа, -в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием, -в прокатывании мяча между предметами «Не упусти!». -в ползании под дугу «Проползи - не задень». Подвижная игра «Под горою снег» Малоподвижная игра «Веселые снежинки»	Упражнять: -в ползании по доске «Жучки на бревнышке» -в ходьбе по доске боком приставным шагом «Пройдем по мостику», - в метании снежков в даль правой и левой рукой из- за головы. Подвижная игра «Снежная фигура». Малоподвижная игра «Мы мороза не боимся»
Я н в а Р ь	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Упражнять: -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске «Пройди - не упади», -в прыжках из обруча в обруч «Из ямки в ямку» - в метании мешочков на дальность правой и левой рукой. Дорожка здоровья. П/и «Коршун и цыплята» Малоподвижная игра «Найдём цыплёнка»	Упражнять: -в прыжках на двух ногах между предметами «Зайки - прыгуны». -в прокатывании мяча между предметами, - в ходьбе по лестнице, положенной на пол, «Попади в цель» метание двумя руками снизу в цель. Подвижная игра «Воробышки и кот». Малоподвижная игра «Мы мороза не боимся»	Упражнять: в беге по извилистой дорожке, -в прокатывании мяча друг другу «Прокати - поймай», -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата», в построение в круг и шеренгу. Подвижная игра «Медведь и зайцы». Малоподвижная игра «Белый мельник сел на провода».	Упражнять: в ходьбе с выполнением заданий -в ползании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе по доске «По тропинке», в подбрасывании и ловле мяча двумя руками. Подвижная игра «Мыши в кладовой» Малоподвижная игра «Подуй на снежинку»
Ф е в р а л ь	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
		Упражнять: - в ходьбе в колонне парами,	Упражнять: -в прыжках со скамейки на	Упражнять: -в бросании мяча через шнур двумя	Упражнять: -в лазании под дугу в группировке.

	Задачи	в перешагивании попеременно правой и левой ногой через шнуры «Перешагни - не наступи», в пролезании в обруч, Повторить: -прыжки из обруча в обруч без паузы «С пенька на пенек». Подвижная игра «Сигнальщики».	полусогнутые ноги «десантники» -в прокатывании мяча между предметами «Ловко и быстро!» - в ползании на четвереньках «Разведчики» Подвижная игра «Самолеты». Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	руками; Повторить: -ползание под шнур в группировке, не касаясь руками пола, -спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Дорожка здоровья. Подвижная игра «Цветные автомобили». Малоподвижная игра «Шагаем как солдаты?»	Повторить: -в ходьбе по доске на середине присесть и хлопнуть в ладоши и пройти дальше. Подвижная игра с бросанием «Попади в круг». Малоподвижная игра «Найди флажок»
М а р т	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Упражнять: -бегать по сигналу в указанное место, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, боком приставным шагом, руки на поясе «Ровным шагом», Повторить: - прыжки с продвижением вперед между предметами «змейкой», в лазании по гимнастической стенке (высота 1,5 м) Подвижная игра «Воробышки и кот» М/ игра «За мамой»	Упражнять: -в ходьбе по наклонной доске (высота 30-35 см.), -в прыжках в длину с места «Через канавку». -в прокатывании мяча друг другу «Точно в руки». Игровое упражнение «Колона, шеренга, круг» Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Летели две птички»	Упражнять: -в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось - поймай»; -в ползании на повышенной опоре (скамейке) «Муравьишки» -в размыкании и смыкании. Подвижная игра «Зайка серый умывается». Малоподвижная игра «Найдем зайку?»	Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. Повторить: -ползание на четвереньках в прямом направлении до предмета «Медвежата», - бросание мяча о пол и ловля двумя руками. Строевые упражнения. П/ и «Поймай комара или бабочку». Малоподвижная игра «Ровным кругом»
Апрель	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
		Упражнять: -в сохранении	Упражнять: -в приземлении на	Упражнять: -в ползании на	Упражнять: -в сохранении

	Задачи	устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом. Повторить: прыжки через шнуры, передача мяча над головой вперед-назад. Подвижная игра «Курочка-хохлатка». Малоподвижная игра «Где цыпленок?»	полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; Развивать: - ловкость в прокатывании мяча друг другу сидя на полу и передача мяча стоя, - в ходьбе по палке приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. Подвижная игра «Найди свой цвет». М/ игра «Пройди тихо»	ладонях и ступнях по гимнастической доске «Медвежата»; Развивать: - ловкость и глазомер в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. П/ и «Мы топаяем ногами». Мал-ная игра «Флажок» П/ и «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»	устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке «По мостику». Повторить: - ползание между предметами «Проползи - не задень». П/игра «Огуречик, огуречик». Малоподвижная игра «У ребят порядок строгий».
М а й	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Упражнять: сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках через шнуры. Строевые упражнения. Передача мяча над головой вперед и назад. Подвижная игра «Мыши в кладовой». Малоподвижная игра «Найди мышонка».	Упражнять: в беге быстрым темпом на расстояние 10 м. в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу сидя ноги врозь, в перебрасывании стоя парами, Подвижная игра «Воробышки и кот». Малоподвижная игра «Тишина у пруда».	Упражнять: в беге с изменением темпа, в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в перепрыгивании из кочки на кочку. Подвижная игра «Лохматый пёс». Малоподвижная игра «Угадай, кто позвал?»	Упражнять: в быстром темпе на расстояние 10 м., в лазании по наклонной лесенке; Повторить: ходьбу по доске, руки на поясе, в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками; Подвижная игра «Найди свой цвет». Малоподвижная игра «Веселые ладошки»

Перспективно-тематическое планирование для детей 4-5лет

Месяц	Номер, задачи НОД	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
С е н т я б р ь	Номер НОД	Нод 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
		Упражнять:	Учить:	Упражнять:	Учить:

	Задачи	в ходьбе и беге колонной по одному; в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли); в мягком приземлении при подпрыгивании. Учить: сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.	энергично отталкиваться от пола; приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять: в прокатывании мяча.	в ходьбе колонной по одному; в беге врассыпную; в прокатывании мяча; в лазанье под шнур.	останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы. Закреплять: умение группироваться при лазанье под шнур. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
О к т я б р ь	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять: в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках с продвижением вперед.	Учить: находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять: в приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках из обруча в обруч. Закреплять: умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить: ходьбу в колонне по одному. Развивать: глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять: в прокатывании мяча в прямом направлении. в лазанье под дугу.	Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному; в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Повторить: лазанье под дугу, не касаясь руками пола.
Н о я б Р ь	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах. Закреплять: умение удерживать	Упражнять: в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге на носках; - в приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках;	Упражнять: в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.	Упражнять: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической

		устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	- в прокатывании мяча.	Повторить: - ползание на четвереньках.	скамейке, развивая силу и ловкость. Повторить: - задание на сохранение устойчивого равновесия.
Д е к а б р ь	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Развивать: внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Упражнять: в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать: глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять: в ходьбе колонной по одному. Развивать: ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Повторить: ползание на четвереньках.	Упражнять: в действиях по заданию; в ходьбе и беге. Учить: правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Повторить: упражнение в равновесии.
Я н в а Р ь	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать: устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить: упражнения в прыжках.	Упражнять: в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках; в перебрасывании мяча друг другу.	Повторить: ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать: ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять: в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять: умение правильно подлезать под шнур.
Ф е в р а л ь	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
		Упражнять: в ходьбе и беге между предметами; в равновесии.	Упражнять: - в ходьбе с выполнением заданий по команде	Упражнять: - в ходьбе и беге в рассыпную между предметами;	Упражнять: - в ходьбе с изменением направления

	Задачи	Повторить: - задание в прыжках.	воспитателя; в прыжках из обруча в обруч. Развивать: ловкость при прокатывании мяча между предметами.	в ловле мяча двумя руками. Закреплять: навык ползания на четвереньках.	движения. Повторить: ползание в прямом направлении; прыжки между предметами.
М а р т	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; в беге врассыпную. Повторить: упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять: в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места; в бросании мячей через сетку. Повторить: ходьбу и бег врассыпную.	Упражнять: в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге с выполнением задания; в ползании на животе по скамейке. Повторить: прокатывание мяча между предметами.	Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить: ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
Апрель	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге врассыпную. Повторить: задания в равновесии и прыжках.	Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, взявшись за Руки; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков в горизонтальную цель. Закреплять: умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять: в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Развивать: ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить: ползание на четвереньках.	Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную. Повторить: упражнения в равновесии и прыжках.
М а й	Номер НОД	НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
	Задачи	Упражнять: в ходьбе парами; в сохранении устойчивого	Повторить: - ходьбу со сменой ведущего. Упражнять:	Упражнять: - в ходьбе с высоким подниманием	Повторить: - ходьбу и бег с выполнением заданий.

		равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить: - прыжки в длину с места.	- в прыжках в длину с места. Развивать: - ловкость в упражнениях с мячом.	колен; - в беге врассыпную; - в ползании по скамейке. Повторить: - метание в вертикальную цель.	Упражнять: - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
--	--	--	---	--	---

\* Звездочкой (\*) обозначаются некоторые изменения в содержании каждой второй непосредственно образовательной деятельности в неделю.

в основных

Перспективно-тематическое планирование

для детей 5-6 лет

Месяц	Номер, задачи НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
С е н т я б р ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	нод 7
	Задачи	Упражнять: - в ходьбе и беге в колонне по одному; - в беге врассыпную; - в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли); - в прыжках с продвижением вперед; - в перебрасывании мяча. Учить: - сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.	Повторить: - ходьбу и бег между предметами. Учить: - ходьбе на носках; - энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли); - взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту). Упражнять: - в подбрасывании мяча вверх двумя руками; - бег до 1,5 мин.	Упражнять: - в ходьбе с высоким подниманием колен; - в непрерывном беге до 1 мин; - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; Разучить: - подбрасывание мяча вверх. Развивать: - ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру	Разучить: - ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; - пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча. Упражнять: - в сохранении устойчивого равновесия; - в прыжках с продвижением вперед.

О к т я б р ь	Номер НОД Задачи	нод 1 Учить: перестроению в колонну по два; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Упражнять: в непрерывном беге до 1 мин; в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	нод 3 Разучить: поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. Упражнять: в беге с перешагиванием через бруски. Закрепить: навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Повторить: перебрасывание мяча друг другу; переползание через препятствия.	нод 5 Отрабатывать: навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Развивать: координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. Упражнять: в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	НОД 7 Учить: делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами). Повторить: пролезание в обруч Боком. Упражнять: в равновесии; прыжках.
Н о я б Р ь	Номер НОД Задачи	нод 1 Отрабатывать: навык ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную. Разучить: перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Развивать: ловкость; координацию движений. Упражнять: в прыжках; в перебрасывании мяча в шеренгах.	нод 3 Повторить: ходьбу с изменением направления движения; бег между предметами. Учить: прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Упражнять: в ползании по скамейке на животе; в ведении мяча между предметами.	НОД 5 Упражнять: в беге с изменением темпа движения; в ходьбе между предметами («змейкой»); в пролезании через обруч с мячом в руках; в равновесии. Повторить: ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места.	НОД 7 Отрабатывать: навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу. Упражнять: в подлезании под шнур Боком; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
Д е к а б р ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	НОД 7

	Задачи	<p>Упражнять: в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга; в беге между предметами, не задевая их; в перебрасывании мяча друг другу. Разучить: ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку. Отрабатывать: навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий.</p>	<p>Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; в ползании на четвереньках между кеглями; в подбрасывании и ловле мяча. Разучить: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.</p>	<p>Упражнять: в ходьбе и беге в рассыпную; в ползании по гимнастической скамейке на животе; в сохранении равновесия. Закреплять: умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, взявшись за Руки; в беге в рассыпную; в равновесии и прыжках. Учить: влезать на гимнастическую стенку.</p>
Я н в а р ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	нод 7
	Задачи	<p>Упражнять: ходить и бегать между предметами, не задевая их; в прыжках с ноги на ногу; в забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Формировать: устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.</p>	<p>Упражнять: в ходьбе и беге по кругу; в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Разучить: прыжок в длину с места.</p>	<p>Повторить: ходьбу и бег между предметами. Закрепить: умение перебрасывать мяч друг другу. Упражнять: в пролезании в обруч; в равновесии.</p>	<p>Отрабатывать: ходьбу и бег по кругу, держась за шнур. Учить: влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке; в прыжках с продвижением вперед; в ведении мяча в прямом направлении.</p>

Ф е в р а л ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	НОД 5	НОД 7
	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную; в непрерывном беге до 1,5 мин; в перепрыгивании через бруски; в забрасывании мяча в корзину. Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске.	Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, взявшись за Руки; в ходьбе и беге врассыпную; в подлезании под дугу и отбивании мяча о пол. Закреплять: навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места.	Упражнять: в ходьбе и беге между предметами; в подлезании под палку; в перешагивании через нее. Учить: метанию мешочков в вертикальную цель.	Упражнять: в медленном непрерывном беге; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках с ноги на ногу; - в ведении мяча. Учить: влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
М а р т	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	НОД 7
	Задачи	Упражнять: в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; в прыжках из обруча в обруч; в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Разучить: ходьбу по канату с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку.	Упражнять: в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; в метании мешочков в цель; в ползании между кеглями. Разучить: прыжок в высоту с разбега.	Упражнять: в ходьбе со сменой темпа движения; в беге врассыпную между предметами; в ползании по скамейке на ладонях и ступнях; в равновесии; в прыжках.	Упражнять: в ходьбе с перестроением в пары и обратно; в подлезании под рейку; в группировке; в равновесии. Закреплять: умение в метании в горизонтальную цель.
А п р е л ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	нод 7
		Упражнять: в ходьбе и беге по кругу; в прыжках на	Упражнять: в ходьбе и беге между предметами; в прокатывании	Упражнять: - в ходьбе и беге колонной с остановкой по	Упражнять: - в ходьбе и беге колонной между предметами;

	Задачи	двух ногах; в метании в вертикальную цель. Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	обручей и пролезании в них. Разучить: - прыжки с короткой скакалкой.	сигналу воспитателя; в беге в рассыпную; в ползании; в равновесии. Закреплять: исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель.	в равновесии; в прыжках. Закреплять: навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом.
М а й	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	НОД 7
	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Отрабатывать: навыки бросания мяча о стену.	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; в перебрасывании мяча друг другу; в лазанье. Разучить: прыжок в длину с разбега.	Упражнять: в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; в пролезании в обруч; в равновесии.	Упражнять: в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения. Закреплять: навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Повторить: ходьбу с перешагиванием через набивные мячи; прыжки между кеглями.

Перспективно-тематическое планирование НОД на воздухе  
для детей 5-6 лет

Месяц	Номер, задачи НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
С е н т я б р ь	Номер НОД	нод 2	нод 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу; развивать ловкость в беге, не задевать за	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками;	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках

			предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом	развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми»	
О к т я б р ь	Номер НОД	НОД 2	Нод 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг Другу; повторить игровое упражнение с прыжками	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники»
Н о я б Р ь	Номер НОД	НОД 2	НОД 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом
Д е к а б р ь	Номер НОД	НОД 2	НОД 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в	Развивать Ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию

			цель; повторить игру «Мороз-Красный нос»	бегом и бросание снежков до цели	движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке
Январь	Номер НОД	НОД 2	НОД 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками
Февраль	Номер НОД	НОД 2	НОД 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге
Март	Номер НОД	НОД 2	НОД 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом
Апрель	Номер НОД	Нод 2	Нод 4	нод 6	нод 8
		Упражнять детей в ходьбе и беге в	Упражнять детей в прерывном беге,	Повторить с детьми бег на скорость;	Продолжать учить детей бегу на

	Задачи	чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с Большим мячом	прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и с бегом	скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии
М а й	Номер НОД	Нод 2	Нод 4	нод 6	НОД 8
	Задачи	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле»; игровые упражнения с мячом

**Перспективно-тематическое планирование для детей 6-7 лет**

Месяц	Номер, задачи НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
С е н т я б р ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	нод 7
	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки на повышенной опоре. Развивать: точность при переброске мяча.	Упражнять: в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать: координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Повторить: упражнения с мячом; лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять: в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов. Развивать: ловкость в упражнениях с мячом; координацию движений в задании на равновесие. Повторить: упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Упражнять: в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить: прыжки через шнуры.

О к т я б р ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	НОД 7
Н о я б Р ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	НОД 7
	Задачи	Закреплять: навык ходьбы и бега между предметами. Упражнять: в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. Развивать: ловкость в упражнении с мячом.	Упражнять: в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием колен; в сохранении равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить: упражнения в ведении мяча; упражнения в ползании.	Закреплять: навык ходьбы со сменной темпа движения. Упражнять: в беге враспынную; ползании на четвереньках с заданием. Повторить: упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	Задачи	Закреплять: навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять: в ходьбе по канату (или толстому шнуру); в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Повторить: эстафету с мячом.	Упражнять: в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Упражнять: в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; в лазаньи под дугу; в равновесии. Повторить: ведение мяча с продвижением вперед.	Закреплять: навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. Разучить: в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой. Повторить: упражнения в прыжках и на

					равновесие.
Д е к а б р ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	НОД 7
	Задачи	Упражнять: в ходьбе с различными положениями рук; в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (Боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать: ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить: упражнения в ползании; эстафету с мячом.	Повторить: ходьбу с изменением темпа движения с амииниим и замедлением. Упражнять: в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; в ползании на животе; в равновесии.	Повторить: ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять: в ползании по скамейке «по- медвежьи».
Я н в а Р ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	НОД 5	нод 7
	Задачи	Повторить: ходьбу и бег по кругу; ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить: ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять: в прыжках в длину с места. Развивать: ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять: в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры). Развивать: ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить: лазанье под шнур.	Повторить: ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Упражнять: в ползании на четвереньках.
Ф е в р а л ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	НОД 7
	Задачи	Упражнять: - в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять:	Упражнять: в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; в переброске мяча. Разучить: прыжки с	Повторить: ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять: в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании	Упражнять: в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание; в ползании на четвереньках между предметами.

		навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Повторить: упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Повторить: - лазанье в обруч (или под дугу).	мешочков; лазанье на гимнастическую стенку. Повторить: упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Повторить: - упражнения на равновесие и прыжки.
М а р т	Номер НОД	нод 1	нод 3	нод 5	НОД 7
	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить: задание в прыжках; эстафету с мячом.	Упражнять: в ходьбе в колонне по одному; беге в рассыпную. Повторить: упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить: ходьбу с выполнением заданий. Упражнять: в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить: упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Повторить: ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять: в лазанье на гимнастическую стенку. Повторить: упражнения на равновесие и прыжки.
А п р е л ь	Номер НОД	нод 1	нод 3	НОД 5	НОД 7
	Задачи	Повторить: игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить: упражнения в ходьбе и беге. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять: в ходьбе в колонне по одному; в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность; в ползании; в равновесии.	Повторить: ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
М а й	Номер НОД	нод 1	нод 3	НОД 5	НОД 7
		Повторить упражнения:	Упражнять: - в ходьбе и беге со	Упражнять: - в ходьбе и беге в	Упражнять: - в ходьбе и беге с

	Задачи	- в ходьбе и беге; - в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; - в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; - в бросании малого мяча о стенку.	сменой темпа движения; - в прыжках в длину с места. Повторить: - упражнения с мячом.	колонне по одному, по кругу; - в ходьбе и беге в рассыпную; - в метании мешочков на дальность; - в прыжках; - в равновесии.	выполнением заданий по сигналу; - в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; - в прыжках. Повторить: - упражнения в лазанье на гимнастическую стенку.
--	--------	--	---	---	--

Перспективно-тематическое планирование НОД на воздухе для детей 6-7 лет

Месяц	Номер, задачи НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Номер НОД Задачи	НОД 2  Упражнять: в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить: с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений. Повторить: прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	НОД 4  Упражнять: в ходьбе и беге между предметами; в прокатывании обручей друг другу. Развивать: внимание; быстроту движений.	НОД 6  Упражнять: в чередовании ходьбы и бега. Развивать: быстроту и точность движений при передаче мяча; ловкость в ходьбе между предметами.	НОД 8  Повторить: ходьбу и бег в чередовании по сигналу; упражнения в прыжках и с мячом. Разучить: игру «Круговая лапта».
Октябрь	Номер НОД Задачи	НОД 2  Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с	НОД 4  Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять	НОД 6  Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по	НОД 8  Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и

		мячом; повторить задание в прыжках	в прыжках	сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом	переброске мяча
Н о я б Р ь	Номер НОД	НОД 2	НОД 4	нод 6	НОД 8
	Задачи	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом
Д е к а б р ь	Номер НОД	НОД 2	Нод 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность
Я н в а Р ь	Номер НОД	Нод 2	НОД 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге в рассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»

		дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза»	упражнение с прыжками «Веселые воробышки»		
Ф е в р а л ь	Номер НОД	НОД 2	НОД 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием
М а р т	Номер НОД	НОД 2	НОД 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом
А п р е л ь	Номер НОД	Нод 2	Нод 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания с мячом
М а й	Номер НОД	НОД 2	НОД 4	нод 6	нод 8
	Задачи	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом

Задачи	Модель взаимодействия	взаимодействия инструктора	с родителями	по физической культуре
с родителями детей четвертого года жизни				
Познакомить младшего дошкольного учреждения.	родителей с особенностями и адаптации	особенностями физического развития их к условиям дошкольного		развития детей дошкольного
Помочь семье, культурно-гигиенических	родителям в освоении его навыков,	методики полноценному правил безопасного	укрепления здоровья ребенка освоению	здоровья ребенка освоению дома и на улице.
Инструктор детей, к детскому саду.	знакомит родителей с факторами	с факторами укрепления здоровья	укрепления здоровья	здоровья ребенка
интерес к медицинскими, питания, совместных с родителями физическими упражнениями (зарядки, подвижных игр), прогулок.	особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка младших дошкольников к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только с помощью правильной организации режима, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок.	особенности физического развития их к условиям дошкольного	здоровья ребенка освоению	здоровья ребенка
В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.				
Инструктор стремится к их детям — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.	активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию.			
Таким образом, младших дошкольников развивать их интерес к возможностям как педагогами	в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка			

### ***Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями детей пятого года жизни***

- Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.
- Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома. Помочь родителям развивать детское воображение и творчество в игровой деятельности.
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В группе для детей 4-5 лет инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «Папа-старты», «Дочки, сыночки, мамочки». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### ***Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями детей шестого года жизни***

- Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников - развитии любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.

- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

В группе для детей 5-6 лет возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников. Именно в этот период педагог корректирует детско-родительские отношения, помогает родителям и детям найти общие интересы, которые в дальнейшем могут стать основой семейного общения.

Много внимания инструктор уделяет развитию совместной деятельности родителей и детей - игровой, досуговой. В процессе совместной с родителями деятельности он опирается на развивающиеся у них способности к самоанализу, к оценке результатов развития ребенка, умения замечать, как изменение собственной воспитательной тактики приводит к росту личностных достижений ребенка.

#### ***Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями детей седьмого года жизни***

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.

- Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребенка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения со взрослыми и самостоятельной детской деятельности.

- Помочь родителям создать условия для развития организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.

- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей с способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Инструктор по физической культуре активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Педагог помогает родителям понять возможности организации

образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей», «Мама, папа, я - спортивная семья!».

#### ***Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей***

- Анкетирование родителей, в рамках мониторинга «Физического развития» и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни и двигательной активности детей.
- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития.
- Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.
- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.
- Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ.
- Создание для родителей альбомов, фотоальбомов, газет и т. п.

#### **Модель взаимодействия с другими специалистами учреждения**

##### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной, профилактической и оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Физическое состояние детей посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, сбора дополнительной информации от специалистов (педагог-психолог, учитель-логопед) о воспитанниках ДООУ, инструктором по физической культуре совместно с медицинским персоналом заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей.

#### ***Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и***

других систем. Разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий для детей перенесших заболевания.

Осуществление медико-педагогического контроля над проведением физкультурных занятий (2 раза в год). Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, структуру занятия анализирует заместитель заведующего по УВР и инструктор по физической культуре.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ. Кроме инструктора по физической культуре к консультациям для педагогов и родителей привлекаются медики ДОУ.

#### *Взаимодействие с воспитателями*

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей дошкольного возраста:

- планирование и организация образовательной деятельности по физическому развитию детей всех возрастных групп;
- планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня;
- методическая помощь по вопросам физического воспитания детей (консультации, семинары-практикумы, выступления на педагогических советах и т.д.).

Инструктор по физической культуре привлекает воспитателя в образовательный процесс:

- помощь воспитателя во время проведения образовательной деятельности (контроль над качеством выполнения физических упражнений, регулирование физической нагрузки на каждого ребенка, организационная помощь);

Воспитатель является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями:

- помощь воспитателя в работе с родителями (беседы по рекомендациям инструктора, просьбы, индивидуальные консультации).

#### *Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность. Музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, мимике, позам.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.



Физическое развитие	«Растим детей здоровыми». Основная гимнастика.	проведения подвижных игр	игры и упражнения в детском саду / Э.И. Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1982.
	Альбом «Пальчиковая гимнастика».	Звездочки-баллы для соревнований	Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981.
	Альбом «Рецепты здоровья».	Мишки-баллы для соревнований	Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1983.
	Картотека подвижных игр (по возрастам).	Флажки-баллы для соревнований	Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. - М.: 5 за знания, 2005.
	Картотека дыхательной гимнастики (по возрастам).	Наклейки-ориентиры	Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой / В.Г. Гришин. - М.: Просвещение, 1982.
		Спортивное табло	Детские подвижные игры народов / Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. - М.: Просвещение, 1988.
		Бубен фигурный	Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.
		Ножки маленькие вырезные	Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет: Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений / Ю.А. Кириллова. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

		Ножки большие вырезные	Коротков И.М. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. - М.: Советская Россия, 1987.
		Цифры «0 - 9» вырезные	Ленерт Г. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста / Г. Ленерт. - М.: физкультура и спорт, 1973.
		Геометрические фигуры вырезные	Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова. - М.: Просвещение, 1981.
		Круги большие вырезные	Морозова Л.Д. Сюжетные игры- занятия и подвижные игры в детском саду / Л.Д. Морозова. - М.: Аркти, 2014.
		Круги маленькие вырезные	Мугинова Е.Л. Гимнастика с детьми до 7 лет / Е.Л. Мугинова. - Л.: 1978.
			Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. - 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 1983.
			Осокина Т.И. Физические упражнения для дошкольников / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. - М.: Просвещение, 1966.
			Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.
			Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Владос, 2001.
			Пензулаева Л.И. Физическая

			культура в детском саду. Система работы в средней группе. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
			Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
			Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
			Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ / Е.А. Сочеванова. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
			Старинин Ю.Л. Твой спортивный уголок / Ю.Л. Старинин, В.В. Крапивник, И.М. Усвицкий. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
			Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
			Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания / Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
			Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
			Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К.К. Утробина. - М.: ГНОМ и Д, 2004.

			Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. - М.: ГНОМ и Д, 2004.
			Учимся быть здоровыми. Инструктор по физкультуре. Научно - практический журнал. - М.: Творческий центр Сфера.
			Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя дет. сада: Из опыта работы / В.А. Андерсон, Л.А. Виск, Л.С. Жбанова и др.; Сост. Ю.Ф. Луури. - М.: Просвещение, 1991.
			Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке / В.Г. Фролов. - М.: Просвещение, 1986.
			Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### Учебно-тематический план

#### *Воспитанники 3-4 лет*

Продолжительность 1 занятия - 15 минут (вводная часть - 2 мин., основная часть - 12 мин., заключительная часть - 1 мин.);

Объем недельной образовательной нагрузки - 30 минут;

Количество учебных недель - 36.

Количество занятий в учебном году - 72.

Всего: 36 часов - обучающихся;

36 часов - материал на закрепление;  
спортивных развлечений - 5 раз в год;  
День Здоровья - 2 раза в год;  
спортивный праздник - 2 раза в год (зима, лето).  
Совместная деятельность с семьей - 1 раз в год «Веселые старты».

#### *Воспитанники 4-5 лет*

Продолжительность 1 занятия - 20 минут (вводная часть - 2 мин., основная часть - 17 мин., заключительная часть - 1 мин.);  
Объем недельной образовательной нагрузки - 40 минут;  
Количество учебных недель - 36.  
Количество занятий в учебном году - 72.  
Всего: 36 часов - обучающих;  
36 часов - материал на закрепление;  
спортивных развлечений - 9 раз в год (1 раз в месяц);  
День Здоровья - 3 раза в год (1 раз в квартал);  
спортивный праздник - 2 раза в год (зима, лето).  
Совместная деятельность с семьей - 1 раз в год «Веселые старты».

#### *Воспитанники 5-6 лет*

Продолжительность 1 занятия - 20-25 минут (вводная часть - 3 мин., основная часть - 15-20 мин., заключительная часть - 2 мин.);  
Объем недельной образовательной нагрузки - 45-50 минут;  
Количество учебных недель - 36.  
Количество занятий в учебном году - 72.  
Всего: 36 часов - обучающих;  
36 часов - материал на закрепление, организация физического развития с детьми на прогулке;  
Спортивных развлечений - 9 раз в год (1 раз в месяц);  
День Здоровья - 3 раза в год (1 раз в квартал); спортивный праздник - 2 раза в год (зима, лето).  
Совместная деятельность с семьей - 2 раза в год «Веселые старты».

#### *Воспитанники 6-7 лет*

Продолжительность 1 занятия - 30 минут (вводная часть - 4 мин., основная часть - 22 мин., заключительная часть - 4 мин.);  
Объем недельной образовательной нагрузки - 1 час;  
Количество учебных недель - 36.  
Количество занятий в учебном году - 72.  
Всего: 36 часов - обучающих; 36 часов - материал на закрепление,

организация физического развития с детьми на прогулке;  
Спортивных развлечений - 9 раз в год (1 раз в месяц);  
День Здоровья - 3 раза в год (1 раз в квартал); спортивный праздник - 2 раза в год (зима, лето).  
Совместная деятельность с семьей - 2 раза в год «Веселые старты».

#### Формы и режим образовательной деятельности

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин 2.4.1.3049-13.

Объем учебной нагрузки для детей от 3 до 7 лет в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется через занятия по физической культуре во всех возрастных группах 3 раза в неделю. С детьми 5-6 и 6-7 лет одно занятие проводится на свежем воздухе.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия по физическому развитию детей дошкольного возраста организуется на открытом воздухе.

В соответствии с ФГОС ДО организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаляющие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья) самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Характер занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в дошкольном образовательном учреждении в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. приведены в приложении 4.

При реализации образовательной программы инструктор использует вариативные формы, методы и средства:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения

- развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
  - сочетает совместную и самостоятельную деятельность детей;
  - ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
  - создает развивающую предметно-пространственную среду;
  - наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
  - сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Научно-методическая*

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта Дошкольного образования» (ФГОС ДО).
- СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Л.И. Пензулаевой, Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.

### *Литература для детей*

- Гришин В.Г. Малыши открывают спорт / В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов. - М.: Педагогика, 1990.
- Демонстрационные картинки. Виды спорта. 16 раздаточных карточек с текстом. - М.: Сфера, 2015.
- Ковалева А. Хочу быть здоровым. 4-5 лет. Развивающие задания + игра.

ФГОС / А. Ковалева. - М.: Сфера, 2015.

- Колпакова О. Мы смелые пираты. Веселая гимнастика. Читаем вместе / О. Колпакова. - М.: Литур, 2015.
- Славина Т. Зимние виды спорта. Занимательные занятия с детьми 5-6 лет в сопровождении зайчат. ФГОС ДО / Т. Славина. - М.: Учитель, 2015.
- Спорт. Развивающие карточки. - М.: Росмэн, 2015.
- Уманская А.А. Сказка о вирусах / А.А. Уманская. - М., 1991.

#### *Литература для родителей*

- Батечко С.А. Двенадцать шагов к здоровью с «Гяньши» / С.А. Батечко, В.С. Бирюков, Е.К. Арийчук. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
- Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей / Л.Г. Голубева. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2012. - 80.
- Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. - М.: Вентана - Графф, 2003.
- Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.
- Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика / О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. - М.: Астрель, 2002.

#### *Интернет-ресурсы*

- <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> - ФГОС ДО
- <http://base.garant.ru/70291362/> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ
- <http://www.bus.gov.ru> - Министерство образования и науки Российской Федерации
- <http://www.rg.ru/2013/07/19/sanpin-dok.html> - СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г.

#### Приложение 1

Карта наблюдения детского развития детей 3-4 лет

Показатели развития

Фамилия, имя, возраст ребенка,

Примечание



- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.	н									
	к									
Выполнять действия по сигналу	н									
	к									
Выполнять построения	н									
	к									
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.	н									
	к									
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.	н									
	к									
Пролезать, подлезать	н									
	к									
-Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности.	н									
	к									
- Выполняет правила в подвижных играх.	н									
	к									

Энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте	Н									
	К									
При приземлении сохранять равновесие	Н									
	К									
Бросать и ловить мячи кистями рук	Н									
	К									
Проявлять активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.	Н									
	К									
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Выполнять движения в различных формах организации двигательной деятельности детей	Н									
	К									
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной двигательной деятельности	Н									
	К									
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Выполнять ведущую роль в подвижной игре	Н									
	К									

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	к									
	н									
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Творчески использовать физкультурный инвентарь и атрибуты для подвижных игр	к									
	н									
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Участвовать в физкультурных досугах и физкультурных праздниках	к									
	н									
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании										
Проявлять активность в играх с мячами, скакалками,	н									
	к									
Ориентироваться в пространстве	н									
	к									
Проявлять инициативность в организации знакомых игр	н									
	к									
Выполнять действия по сигналу	н									
	к									

Критерии оценки показателей:







Выполнять ведущую роль в подвижной игре	н									
	к									
Осознанно относиться к выполнению правил игры	н									
	к									
Творчески использовать физкультурный инвентарь и атрибуты для подвижных игр на прогулках	н									
	к									
Участвовать в физкультурных досугах и физкультурных праздниках	н									
	к									
Проявлять активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.	н									
	к									
Ориентироваться в пространстве	н									
	к									
Проявлять инициативность в организации знакомых игр	н									
	к									
Выполнять действия по сигналу	н									
	к									

Критерии оценки показателей:

1. Побуждения: устойчивые; неустойчивые; ситуативные; не проявляет.
2. Знания, представления: четкие, содержательные, системные; четкие, краткие; отрывочные, фрагментарные; не оформлены.
3. Умения, навыки: выполняет самостоятельно; выполняет с помощью взрослого; выполняет в общей со взрослым деятельности; не выполняет.

Характеристики достижений (вносятся в примечание):

выразительность, красота, грациозность, ловкость, сила, гибкость; легкость, точность, выносливость, координированность движений; осознанность; сообразительность, проявления нравственных, эстетических, познавательных чувств; опора на собственный опыт; организованность, самостоятельность, инициативность, дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательность; проявления самоконтроля, самооценки.





(правой и левой)									
Ориентироваться в пространстве	н								
	к								
Участвовать в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах	н								
	к								
<b>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>									
Организовывать знакомые подвижные игры	н								
	к								
Помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.	н								
	к								
Активно участвовать в коллективных играх, спортивных развлечениях, соревнованиях	н								
	к								

Критерии оценки показателей:

1. Побуждения: устойчивые; неустойчивые; ситуативные; не проявляет.
2. Знания, представления: четкие, содержательные, системные; четкие, краткие; отрывочные, фрагментарные; не оформлены.
3. Умения, навыки: выполняет самостоятельно; выполняет с помощью взрослого; выполняет в общей со взрослым деятельности; не выполняет.

Характеристики достижений (вносятся в примечание): легкость, точность, выразительность, красота, грациозность, ловкость, сила, выносливость, гибкость, координированность движений; осознанность, проявления самоконтроля, самооценки; пытливость, сообразительность, проявления нравственных, эстетических, познавательных чувств; опора на собственный опыт, творческие

Приложение 4

Карта наблюдения детского развития детей 6-7 лет

Показатели развития	Фамилия, имя, возраст ребенка	П р и м е ч а н и е
---------------------	-------------------------------	--





Стойка на голове	возможно смещение шейных позвонков	Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Чрезмерное вытягивание шеи		
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со
Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на
Висы более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
Прыжки Босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
Бег Босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)

1 !рошнуровано. пронумеровано и скреплено печатью  
h№A'&<biV^ листа(-ов)

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 10»

О.Л. Малыгина



The image shows a blue circular official stamp of the MBDOU 'Det'skiy sad No 10'. The stamp contains the text 'МБДОУ «Детский с. № 10»' in the center. It is surrounded by a ring of text in Russian, including 'Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 10»' and 'г. Москва'. A signature is written over the stamp, and a horizontal line is drawn across it. The name 'О.Л. Малыгина' is printed to the right of the stamp.