

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 76
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Согласовано»
Протокол педагогического
совета № 1
от «27» августа 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ
РАЗВИТИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ
ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №76 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Составитель:
Инструктора по физической культуре
Шек Ирина Юрьевна

Санкт-Петербург
2019

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»
 - 2.1.
 - 2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе.
 - 2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.
 - 2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.
 - 2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.
3. Объём образовательной нагрузки и методическое оснащение.
4. Целевые ориентиры освоения программы.
5. Планируемые результаты освоения детьми основной программы.
6. Работа с родителями.

Приложение.

Приложение.№1. Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию на 2018-2019 учебный год.

1. Пояснительная записка

Ребёнок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребёнок с особыми образовательными потребностями – это ребёнок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применить особые образовательные программы, немного отличающиеся от стандартных. К таким детям могут относиться разные категории детей, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата, и задержкой психического развития (ЗПР)

Среди невербальных симптомов в нарушениях приводящих к затруднению в овладении ребёнком предметного мира, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с ОПД и ЗПР выявлена недостаточная сформированность моторных функций.

Недостаточно развита крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и чёткости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания. У детей с ЗПР, как правило, не наблюдается тяжёлых двигательных расстройств. Однако, наблюдается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, общая неловкость и недостаточность тонкой моторики.

В целом, можно выявить общие подходы к физическому воспитанию детей с ОПД и ЗПР: огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей.

Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания детей с ОВЗ.

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, готовность к выполнению физических нагрузок, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи:

- Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, планировать двигательную активность и т.д.
- Создавать условия для физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно относиться к своему здоровью;
- Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности её регулировать.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;

. Самостоятельная деятельность детей;

Взаимодействия с семьями детей по реализации рабочей программы.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды для физического развития

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Разработка программы осуществлена в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
- Устав ДОУ.

Рабочая программа разработана на основе «Адаптированной основной образовательной программы ГБДОУ №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга», с учетом примерной программы с учетом примерной программы «Воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития» под редакцией доктора педагогических наук Л.Б. Баряевой

2. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтение) с учетом принципа интеграции образовательных областей («речевое развитие», «познавательное развитие», «социально – коммуникативное развитие», «художественно –эстетическое развитие», «физическое развитие»)

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позиции гуманно – личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении. Ведущие цели программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально – художественной, чтения.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

1. Забота о здоровье, эмоциональное благополучие и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
2. Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
3. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно – образовательного процесса;
4. Творческая организация (креативность) воспитательно – образовательного процесса;
5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
6. Уважительное отношение к результатам детского творчества;
7. Единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Образовательную деятельность по физической культуре посещает 28 детей, из них: 15 воспитанников с задержкой психического развития в возрасте с 4-7 лет; 13 воспитанников – нарушения опорно-двигательного аппарата.

У детей с 4-5 лет (ОПД, ЗПР) наблюдается – опускание головы при ходьбе; Движения рук и ног недостаточно координированы. При ходьбе по скамейке наблюдается напряжение, ребёнок ЗПР пытается ходить боком, приставляя ноги. Во время прыжков заметно наблюдается напряжение. Страх.

У детей 5-6 лет (ОПД, ЗПР) – в некоторых случаях сохраняется замедленность, неловкость движений. Наблюдаются трудности при прыжках в высоту и длину; затрудняются ловить мяч одной рукой. При отталкивании мяча не вытягивают руки вперёд. При ходьбе боком по скамейке движения замедлены, подпрыгивание на месте затруднено.

У детей 6-7 лет (ОПД, ЗПР) – Настойчиво проявляются элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах, однако есть затруднения в играх с мячом, не желание передавать мяч, не правильная ловля и подача мяча. Слабо развиты виды бега: подскоки челночный бег, с захлестом голени. Прыжки через скакалку.

Психологические особенности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и нарушением опорно-двигательного аппарата:

В дошкольном возрасте проявления задержки становятся более выраженными и проявляются в следующем:

Недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью. Эти явления могут тормозить эффективность развития и обучения ребенка. Дети с ЗПР отличаются пониженной, по сравнению с возрастной нормой, умственной работоспособностью, особенно при усложнении деятельности.

Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма. Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

В возрасте 4–5 лет у детей с ОПД обнаруживается запаздывание в развитии двигательных функций (ходьбы, бега, ползания), а также отсутствие гибкости и плавности

движений (скованность, неритмичность), замедленность темпа движений, моторная неловкость, недостаточность мышечной силы и др. Дети проявляют или крайне низкую, или чрезмерно высокую, хаотичную двигательную активность. У владеющих ходьбой походка неуверенная, неустойчивая, шаркающая, неритмичная. Большинство детей передвигаются семенящим шагом, с опущенной головой и плечами, нередко с трудом сохраняют равновесие из-за выраженных проблем в координации движений. Прыжки плохо сформированы. Бег также не сформирован и скорее напоминает ходьбу мелким семенящим шагом. При ходьбе, попытках бега и прыжков дошкольники излишне напрягают мышцы всего тела, чрезмерно размахивают руками, плохо координируют движения рук и ног. Новые действия дети способны выполнять вместе со взрослым, знакомые — по подражанию.

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе ОПД младшего возраста.

Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. С детьми с ОВЗ, особенно в случаях, если в группе много новых детей, следует планировать работу по облегченной программе.

Физкультурно-оздоровительная работа

В течение года под руководством персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

Физическая культура

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать), самостоятельно, с помощью педагога.

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Детям по мед. показаниям исключить прыжки.

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны (с педагогом)

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 40-30 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз — вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо — влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Приучать их к совместным играм небольшими группами. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе ОПД

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей

- продолжать развивать интерес детей к физическим движениям и потребность в доступной для каждого ребёнка двигательной активности;
- развивать интерес детей к сюжетным подвижным играм и формировать положительное отношение к ним (в совместной деятельности со взрослым);
- продолжать развивать кинестетическое восприятие детей;
- продолжать обучать основным движениям: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание;
- обогащать и уточнять представления детей о собственном теле, его основных частях и их движениях;
- продолжать развивать у детей ориентировку в пространстве (по подражанию действиям взрослого, по образцу);
- развивать у детей координацию движений обеих рук, кистей и пальцев рук, рук и ног, воспроизводя по подражанию действиям взрослого и по образцу различные движения, прослеживая взглядом;
- формировать ритмичность движений (равномерную повторность и чередование) с помощью взрослого и по подражанию.

Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводится утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 минут. Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.

Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспышную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). *Ловля* мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) при контроле педагога

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Построение. Учим строится детей парами, по одному, в ряд и колонну друг за другом (с помощью взрослого)

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

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятия.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в разновозрастной группе ЗПР

Задачи коррекционно-развивающей работы

- стимулировать появление эмоционального отклика детей на подвижные игры и игровые упражнения и желание участвовать в них;
- преодолевать двигательный негативизм у детей;
- развивать у детей потребность в физических движениях и желание их выполнять по подражанию и образцу действиям взрослого;
- формировать у детей мотивацию к упорядоченной двигательной активности;
- воспитывать у детей культуру выполнения физических движений, ориентируясь на образец, показанный взрослым;
- развивать физические качества, представления о скоростно-силовых характеристиках (быстро - медленно, громко- тихо)
- учить правильному динамическому и статическому дыханию; сенсорно-перцептивные, координационные способности детей; развивать тонкую моторику; активность, самостоятельность, произвольность в ходе совместной деятельности .

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять 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 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, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные движения.

Наряду с общефизическими упражнениями, в работе с детьми с ЗПР, ОПД исходя из индивидуальных особенностей широко используются упражнения логоритмики, различные порядковые упражнения под музыку; общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов, простейшие упражнения пальчиковой гимнастики

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны), ходьба на пятках, в полуприседе; ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см). по наклонной доске с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед (2-3 м), «змейкой». Со сменой темпа, приставным шагом по шнуру; ходьба с изменением темпа. Ходьба по кругу (хороводные игры)

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег в колонне по одному. Парами; «змейкой» между предметами за взрослым, между линиями, мягкими модулями; на носках (кому нельзя, обычный бег); в медленном и быстром темпе; по дорожке, приподнятой над полом

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние— 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках,

опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе- ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной; с продвижением вперед (3-4м); вперед-назад, с поворотами; с высоты 25см; через 2-3 предмета высотой 5-10см; в длину с места(50см), в высоту (15-20см) с места; игры на мячах-хопах (фитболах)

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

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. Проводятся игры на мячах-хопах (фитболах); прокатывание на сенсорных набивных мячах (ориентируясь на размеры, дети лежат на мяче животом)

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Наряду с общефизическими упражнениями, в работе с детьми с ЗПР исходя из индивидуальных особенностей широко используются упражнения логоритмики, различные порядковые упражнения под музыку; общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов, простейшие упражнения пальчиковой гимнастики.

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил; закреплять навыки бега, прыжков, ползания, лазания, бросания и ловля мяча, ориентировки в пространстве

2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе НОДА, ЗПР

Наряду с общефизическими упражнениями, в работе с детьми с ЗПР исходя из индивидуальных особенностей широко используются упражнения логоритмики, различные порядковые упражнения под музыку; общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов, простейшие упражнения пальчиковой гимнастики.

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлекссию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексию.

Развивать психофизические качества: 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 в ходьбе.

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.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—

6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе ОПД, ЗПР

Наряду с общефизическими упражнениями, в работе с детьми с ЗПР исходя из индивидуальных особенностей широко используются упражнения логоритмики, различные порядковые упражнения под музыку; общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов, простейшие упражнения пальчиковой гимнастики.

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Основные движения

Ходьба и упражнения в равновесии Продолжать совершенствовать навыки ходьбы: гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе; в разных построениях (в колонне по одному, парами, по кругу) с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа; ориентировка на изменения темпа движения (быстро-медленно) по словесной инструкции, по звучанию музыкальных произведений; ходьба по сенсорным дорожкам, коврикам, верёвкам; учить заканчивать ходьбу одновременно; упражнять детей в самостоятельной балансировке на сенсорном мяче (набивном) (диаметр 50-75см)

Бег. Бег обычный; бег в колонне по одному, парами; «змейкой» между предметами, ориентирами; формирование умения бегать с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули), не задевая их, сохраняя скорость .стимулировать желание детей бегать с преодолением препятствий в естественных условиях; чередования бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Развиваем среду для двигательного развития с использованием тренажёра «Беговая дорожка»

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт по диагонали (со страховкой взрослого).

Прыжки. Учим прыжкам со смещением ног вправо-влево; прыжкам с продвижением вперёд на 5-6 м. перепрыгивание через верёвки, линии; перепрыгивание через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). продолжаем совершенствовать навыки прыжков на мячах-хопах (фитболах)

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Элементы спортивных игр и упражнений

Баскетбол (по упрощённым правилам):

- Учить детей передачи мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;
- перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;
 - ловле мяча, летящего на разной высоте(от уровня груди, над головой, сбоку и т.п.)
 - бросать мяч в корзину двумя руками от плеча.

Футбол (по упрощённым правилам) Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м).

Хоккей (на траве с мячом или снегу с шайбой) (без коньков —на снегу). Вести шайбу (мяч) клюшкой, не отрывая ее от шайбы (мяча).

Знакомим с приёмами прокатывания шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча)

Катание на санках.

Закреплять умения детей подниматься на горку, скатываться с горки, тормозить при спуски.

Ходьба на лыжах. Формируем у детей следующие умения:

-передвигаться на лыжах скользящим шагом; поворачиваться на месте, переступая.

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию 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; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

3. Объём образовательной нагрузки и методическое оснащение.

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Двигательная активность детей в течение недели

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоятельная двигательная активность
3-4 года	15 мин	10 мин	10 мин	20 мин	20 мин
4-5 лет	20 мин	10 мин	10 мин	25 мин	25 мин
5-6 лет	25 мин	10 мин	15 мин	30 мин	25 мин
6-7 лет	30 мин	10 мин	25 мин	35 мин	30 мин

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В тёплое время года при благоприятных метеорологических условиях НОД по физическому развитию для всех детей организуется на открытом воздухе.

Центр развития	Оборудование и материалы.
Спортивный центр	<p>Коврики, дорожки массажные; сенсорные дорожки; модули фирмы «Альма»;</p> <p>Мячи; мишень для метания мячей;</p> <p>Обручи; скакалки; фитболы; физиоролы</p> <p>Кольцеброс; бросайка</p> <p>Ленты, флажки;</p> <p>Шведская стенка.</p> <p>Ворота большие и маленькие;</p> <p>Мячи отбивные;</p> <p>Гимнастические скамейки,</p> <p>Гимнастические палки;</p> <p>Гантели большие и маленькие;</p> <p>Мягкие модули;</p> <p>Велотренажер; беговая дорожка;</p> <p>Мячи разных размеров, маты</p> <p>Стойки для прыжков в высоту с разбега;</p> <p>Сухой бассейн; массажные мячики су-джок</p>

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию на 2019-2020 уч. год.

Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию.

В группах и спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, медицинский работник, родители. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие дошкольника.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе 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, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности).

- Тесты проводят педагоги, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.
- Оценка максимально структурирована
- Родители партнеры педагога при поиске ответа на любой вопрос.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по девяти интегративным качествам, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту.

6. Работа с родителями.

Содержание работы с семьей по направлениям:

«Физическое развитие»:

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать родителей к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

Перспективное планирование работы с родителями.

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	<i>Консультации</i>		
1.1	Тема: «Значение физкультуры в формировании здорового образа жизни детей»	Сентябрь	Шек. И.Ю.
1.2	Тема: «Профилактика простудных заболеваний и закаливание детей» «Конспекты для занятий на фитболах» разработка	Октябрь	Шек. И.Ю.
1.3	Тема: «Зимние подвижные игры»	Декабрь	Шек.И.Ю.
1.4	Тема: «Укрепление здоровья ребенка»	Февраль	Шек.И.Ю.
1.5	Тема: «Как повысить иммунитет ребенка»	Март	Шек.И.Ю.
1.6	Тема: «День здоровья»	Апрель	Шек. И. Ю.
1.7	Тема: «Спорт во время ВОВ»	Май	Шек. И. Ю.
2	<i>Папки</i>		
2.1	«Зимние виды спорта»	Январь	Шек.И.Ю.
2.2	«Летние виды спорта»	Апрель	Шек.И.Ю.

3	Индивидуальные консультации по запросу родителей.	В течение года	Шек.И.Ю.
4	Посещение родительских собраний.	В течение года	Шек. И. Ю.

Спортивные праздники и досуги на 2019-2020:

Музыкально – спортивный праздник « 1 сентября»

День Матери « А ну-ка, мамы»

«Зимние игры и забавы»

«Вместе с папой, вместе с мамой»

«В городе здоровичков», День открытых дверей .

«Мы – космонавты», «Это праздник со слезами на глазах»

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в группе ОПД младшего возраста на 2019-2020 учебный год.

Месяц	Неделя	Образовательные задачи	Оздоровительные задачи
Сентябрь	<i>1-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей ходить по залу в рассыпную Перешагивать через шнур Убегать от догоняющего Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	<i>2-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге в прямом направлении за воспитателем Учить детей прыжкам на двух ногах на месте 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	<i>3-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> Развивать умение действовать по сигналу воспитателя Учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	<i>4-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> Развивать ориентировку в пространстве Развивать умение действовать по сигналу Группироваться при лазании под шнур 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
Октябрь	<i>1-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	<i>2-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в прыжках на полусогнутые ноги Упражнять в энергичном отталкивании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов

		при прокатывании друг другу	<p>движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу • Упражнять детей в ползании • Развивать ловкость в игровом задании с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя • Развивать координацию движений при ползании на четвереньках • Развивать координацию движений в упражнениях на равновесие 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
Ноябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры • Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий • Упражнять в прыжках из обруча в обруч • Учить приземляться на полусогнутые ноги • Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию и глазомер 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение действовать по сигналу воспитателя • Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами • Упражнять в ползании 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям

	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя Упражнять детей в ползании, развивая координацию движений Упражнять детей в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
Декабрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки Упражнять в прокатывании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами Упражнять детей в умении группироваться при лазании под дугу 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве Упражнять в ползании на повышенной опоре, и сохрани равновесия при ходьбе по доске 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
Январь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу с выполнением задания Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений

		<ul style="list-style-type: none"> • Повторить прыжки на двух ногах и продвигаясь вперед 	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе колонной по одному • Упражнять детей в беге в рассыпную • Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами • Упражнять детей в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов • Развивать ловкость при катании мяча друг другу • Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу с выполнением заданий • Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками • Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
Февраль	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов • Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом • Повторить прыжки с продвижением вперед 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий • Упражнять детей в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги • Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе переменным 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания

		<p>шагом, развивая координацию движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер • Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола 	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге враспынную • Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу • Повторить упражнение в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
Март	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу • Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры • Повторить прыжки между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную • Разучить прыжки в длину с места • Развивать ловкость при прокатывании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение действовать по сигналу воспитателя • Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками • Упражнять в ползании на повышенной опоре 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами • Повторить упражнения в ползании • Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
Апр	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег вокруг предметов • Повторить прыжки через шнуры 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре 	<p>движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках Развивать ловкость в упражнениях с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом Упражнять в ползании на ладонях и ступнях 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя Повторить ползание между предметами Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
Май	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве Повторить задание в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его Ползание по гимнастической скамейке 	<p>движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя Упражнять в лазании по наклонной лесенке Повторить задание в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
Месяц	Неделя	Образовательные задачи	Оздоровительные задачи
АВГУСТ	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение ходить и бегать небольшими группами; друг за другом в игре «Поезд»; преодолевая препятствия; между предметами, не задевая их. 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге в прямом направлении. игра «Где звенит», изменяя направления Учить детей прыжкам на двух ногах на месте 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям п/играм
	3-я неделя	<p>*Зарядка животных» -ходьба парами в определённом направлении - ходьба с использованием уличного оборудования «Змейка»; подлезание под верёвку. п/и «Чьи шишки в лесу?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям п/играм
	4-я неделя	<p>*Простейшие ритмические движения под музыку - игровые упражнения; «Пройди, не упали». «Погладь мишку»; «Мой весёлый, звонкий мяч» Развивать ориентировку в пространстве</p> <ul style="list-style-type: none"> Развивать умение действовать по сигналу 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Формировать умение начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкой

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в группе НОДА среднего возраста на 2019-2020 учебный год.

Месяц	Неделя	Образовательные задачи	Оздоровительные задачи
Сентябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную Упражнять детей в умении действовать по сигналу Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета Упражнять в прокатывании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
Октябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета Упражнять в прокатывании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета Упражнять в прокатывании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей

			<ul style="list-style-type: none"> • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании) • Упражнять в прокатывании мяча, лазанья под шнур 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании) • Упражнять в прокатывании мяча, лазанья под шнур 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
Ноябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки • Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками • Упражнять в прыжках, развивая точность приземления 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер • Упражнять в прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям •

Декабрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге • Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры • Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в перестроении в пары на месте • Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги • Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе колонной по одному • Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу • Повторить ползание на четвереньках 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге • Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе • Повторить упражнения в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
Январь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их • Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры • Повторить упражнения в прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего • Упражнять детей в прыжках и перебрасывании мяча друг другу 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей

		<ul style="list-style-type: none"> Развивать ловкость в упражнениях с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке Закреплять умение правильно подлезать под шнур 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
Февраль	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами Упражнять детей в равновесии Повторить задание в прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами Упражнять детей в ловле мяча двумя руками Закреплять навык ползания на четвереньках 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения Повторить ползание в прямом направлении Повторить прыжки между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям
Март	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную Повторить упражнения в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей

			<ul style="list-style-type: none"> • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя • Упражнять детей в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку • Повторить ходьбу и бег врассыпную 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя • Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи» • Упражнения в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя • Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи» • Упражнения в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную • Повторить задания в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную • Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель • Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя • Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность • Повторить ползание на четвереньках 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную • Повторить упражнения в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений

			<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе парами • Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры • Повторить прыжки в длину с места 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
Май	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу со сменой ведущего • Упражнять в прыжках в длину с места • Развивать ловкость в упражнениях с мечом 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке • Повторить метание в вертикальную цель 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий • Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
Август	1-я неделя	<p>*Закреплять умение бегать и ходить со сменой ведущего; прыгать в длину с места Прыжки через скакалку на двух ногах на месте Метание правой и левой рукой вдаль П/игры «Удочка», «Угадай чей голосок?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания на прогулке • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей. Продолжать учить технике дыхания во время ходьбы, бега • Формировать интерес к физическим упражнениям

	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять навык прыжки в длину с разбега, прыжкам на двух ногах на месте; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; прыжки через скакалку игра «Удочка» *Игра «Зайцы и волк», малоподвижная игра «Колпачок и палочка» 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания на прогулке Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям и играм
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> *закреплять умение перебрасывать мяч друг другу; прыжки на двух ногах между предметами * лазанье по спортивному оборудованию(гимнастической стенке), не пропуская реек Игра «Поезд», малоподвижная игра «Ворота» 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формировать и совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке, соблюдая правила безопасности при спуске Укрепление здоровья детей Формировать интерес к физическим упражнениям и играм
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> *Закреплять элементы ритмической гимнастики; запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики Развивать ориентировку в пространстве Развивать умение действовать по сигналу 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания Формирование и совершенствование основных видов движений Формировать умение выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в группе НОДА старшего возраста, группе ЗПР на 2019-2020 учебный год.

Месяц	Неделя	Образовательные задачи	Оздоровительные задачи
Сентябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу и бег между предметами Упражнять в ходьбе на носках Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и

			правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони Упражнять в подбрасывании мяча вверх Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя Разучить пролезание в обруч боком, не задевая его за край Повторить упражнения в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Октябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному Повторить бег с преодолением препятствий Упражнять в прыжках с высоты Развивать координацию движений при перебрасывании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу с изменением темпа движения Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель Упражнять в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе парами Повторить лазанье в обруч Упражнять в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Н О	1-я	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей

	<i>неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить упражнения в равновесии, развивая координацию движений • Повторить перебрасывание мячей в шеренгах 	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	<i>2-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами • Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед • Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	<i>3-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии • Повторить упражнения с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	<i>4-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя • Упражнять в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	<i>1-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга • Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия • Повторить перебрасывание мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Декабрь	<i>2-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону • Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед • Упражнять в ползании и переброске мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	<i>3-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную • Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер • Повторить ползание по гимнастической скамейке • Упражнять в сохранении устойчивого равновесия 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей

	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку Упражнять детей в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Январь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу и бег по кругу Разучить прыжок в длину с места Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу и бег между предметами Упражнять в перебрасывании мяча друг другу Повторить задание в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу и бег по кругу Повторить упражнения в равновесии и прыжках Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Февраль	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в беге продолжительностью до 1 минуты Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки Повторить ходьбу и бег врассыпную 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание

		<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках • Упражнять в лазанье под дугу и отбивания мяча о землю 	<p>детей</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами • Разучить метание в вертикальную цель • Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей детей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в непрерывном беге • Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре • Повторить задания в прыжках с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей детей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу • Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове • Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча развивая ловкость и глазомер 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей детей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Март	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную • Разучить прыжок в высоту с разбега • Упражнять в метании мешочков в цель • Упражнять в ползании между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей детей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу со сменой темпа движения • Упражнять в ползании по гимнастической скамейке • Упражнять в равновесии и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей детей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении • Упражнять детей в метании в горизонтальную цель • Упражнять детей в лазанье и равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей детей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей •

Апрель	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег по кругу • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре • Упражнять в прыжках и метании 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег между предметами • Разучить прыжки с короткой скакалкой • Упражнять в прокатывании обручей 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя • Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер • Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге между предметами • Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку • Упражнять в сохранении равновесия и прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Май	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя • Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре • Повторить упражнения в прыжках и с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы • Разучить прыжок в длину с разбега • Упражнять в перебрасывании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную • Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом • Повторить упражнения в равновесии и с обручем 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и

			правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу с изменением темпа движения • Развивать навык ползание по гимнастической скамейке на животе • Повторить прыжки между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Месяц	Неделя	Образовательные задачи	Оздоровительные задачи
АВГУСТ	1-я неделя	<p>Закрепить ходьбу по краю песочницы через кубики (гимнастической скамейки)</p> <p>Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от земли (пола)</p> <p>П/игры «Караси и щука», «Что изменилось?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания на прогулке • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей. Продолжать учить технике дыхания во время ходьбы, бега • Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык прыжки в длину с разбега, прыжкам на двух ногах на месте; подлезание под дугу; забрасывание мяча в кольцо (баскетбольное) <p>П/игры «Найди пару», «Найди свой цвет»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания на прогулке • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	3-я неделя	<p>*Зарядка животных»</p> <p>-ходьба парами в определённом направлении</p> <p>- ходьба с использованием уличного оборудования «Змейка»;</p> <p>подлезание под верёвку.</p> <p>п/и «Чьи шишки в лесу?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям
	4-я неделя	<p>* Закреплять элементы ритмической гимнастики; запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение действовать по сигналу 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Формировать умение выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз в соответствии с музыкой

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе НОДА и ЗПР на 2019-2020 учебный год.

Месяц	Неделя	Образовательные задачи	Оздоровительные задачи
Сентябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре Развивать точность движений при переброске мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кегля или кубик) Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие Повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в чередовании ходьбы и бега Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча Развивать ловкость в ходьбе между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей

Октябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами • Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках • Развивать ловкость в упражнении с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу • Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки • Развивать координацию движений в упражнениях с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен • Повторить упражнения в ведении мяча, ползании • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения • Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием • Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Ноябрь	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык ходьбы и бега по кругу • Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру) • Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур • Повторить эстафету с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с изменением 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей

	<i>неделя</i>	<p>направления движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в прыжках через короткую скакалку • Упражнять в бросании мяча друг другу • Упражнять в ползании пол гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	<i>3-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами • Повторить ведение мяча с продвижением вперед • Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	<i>4-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость • Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного полета на другой • Повторить упражнения в прыжках и на равновесие 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Декабрь	<i>1-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с в усложненной ситуации (боком с приставным шагом, с перешагиванием) • Развивать ловкость в упражнениях с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	<i>2-я неделя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением • Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно • Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей

	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением • Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер • Упражнять в ползании на животе, в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону • Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи» • Повторить упражнение в прыжках и равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
лпшчрр	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспышную с остановкой по сигналу воспитателя • Повторить упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры • Повторить прыжки на двух ногах через препятствие 	
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук • Упражнять в прыжках в длину с места • Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры) • Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом • Повторить лазанье под шнур 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения • Упражнять в ползании на четвереньках • Повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей

Февраль	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания • Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках • Повторить упражнения в бросании мяча развивая ловкость и глазомер 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук • Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу) • Упражнять в переброске мяча • Повторить лазанье в обруч (или под дугу) 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу со сменой темпа движения • Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков • Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку • Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании между предметами • Повторить упражнения на равновесие и прыжки 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Март	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием • Повторить задания в прыжках, эстафету с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную • Повторить упражнение в прыжках, ползании • Повторить задания с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей

			осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу с выполнением заданий • Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель • Повторить упражнение в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег с выполнением задания • Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку • Повторить упражнения на равновесие и прыжки 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Апрель	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге • Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить упражнения в ходьбе и беге • Упражнять детей в прыжках в длину с разбега • Упражнять в перебрасывании мяча другу 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два) • Упражнять в метании мешочков на дальность • Упражнять в ползании, в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий • Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей • Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
М	1-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить упражнения в ходьбе и беге • Повторить упражнения в равновесии при ходьбе по 	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию адаптационных возможностей • Совершенствовать двигательные функции и закаливание

		<p>повышенной опоре</p> <ul style="list-style-type: none"> Повторить упражнения в прыжках с продвижением вперед на одной ноге Повторить упражнения в бросании малого мяча о стенку 	<p>детей</p> <ul style="list-style-type: none"> Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения Упражнять детей в прыжках в длину с места Повторить упражнения с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	3-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную Упражнять детей в метании мешочков на дальность Упражнять детей в прыжках, в равновесии 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
	4-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> Содействовать развитию адаптационных возможностей Совершенствовать двигательные функции и закаливание детей Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку детей
Месяц	Неделя	Образовательные задачи	Оздоровительные задачи
АВГУСТ	1-я неделя	<p>*повторить виды ходьбы и бега; строевые упражнения; прыжки в длину с разбега П/игра «Мышеловка»; эстафета «Кто быстрее»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух) Формирование и совершенствование основных видов движений Укрепление здоровья детей. Продолжать учить технике дыхания во время ходьбы, бега Формировать интерес к физическим упражнениям
	2-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять навык прыжки в длину с разбега, прыжкам на двух ногах на месте; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; прыжки через скакалку игра «Удочка» 	<ul style="list-style-type: none"> Создавать условия для систематического закаливания на прогулке Формирование и совершенствование основных видов

		*П/игра «Зайцы и волк», малоподвижная игра «Колпачок и палочка»	<p>движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям и играм
	3-я неделя	<p>*закреплять умение перебрасывать мяч друг другу; прыжки на двух ногах между предметами</p> <p>* лазанье по спортивному оборудованию(гимнастической стенке), не пропуская реек</p> <p>П/игра «Поезд», малоподвижная игра «Запрещённое движение»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формировать и совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке, соблюдая правила безопасности при спуске • Укрепление здоровья детей • Формировать интерес к физическим упражнениям п/играм
	4-я неделя	<p>*Закреплять элементы ритмической гимнастики; запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики; согласование ритма движений с музыкой</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение действовать по сигналу 	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для систематического закаливания • Формирование и совершенствование основных видов движений • Формировать умение выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз

Система физкультурно-оздоровительной работы на 2019/2020 учебный год.

Группы	Дети со сложной структурой дефекта (разновозрастная)	ОДА-младший, средний возраст	ОДА-старший, подготовительный возраст	ЗПР
Регламентируемая двигательная деятельность	<i>Физкультурные занятия</i> 8 - 10 мин 3 раз в неделю	<i>Физкультурные занятия</i> 15 - 20 мин 3 раз в неделю	<i>Физкультурные занятия</i> 25-30 мин 3 раз в неделю	<i>Физкультурные занятия</i> 25-30 мин 3 раз в неделю
Нерегламентированная совместная деятельность педагога с детьми.	<i>Утренняя гимнастика</i> 4-5 мин	<i>Утренняя гимнастика</i> 6-8 мин	<i>Утренняя гимнастика</i> 8-10 мин	<i>Утренняя гимнастика</i> 8-10 мин
	<i>Индивидуальная работа по разв. движений.</i> 3-5 мин ежедневно	<i>Индивидуальная работа по разв. движений</i> 3-5 мин ежедневно	<i>Индивидуальная работа по развитию движений</i> 10-15 мин ежедневно	<i>Индивидуальная работа по развитию движений</i> 10-15 мин ежедневно
	<i>Обучение ходьбе на прогулке</i> 20 мин	<i>Подв. игры и физ. упр. на прогулке</i> 15-20 мин	<i>Подв. игры и физ. упр. на прогулке</i> 25-30 мин	<i>Подв. игры и физ. упр. на прогулке</i> 25-30 мин
	<i>Индивидуальная работа на спец. оборудовании</i> По графику в течение недели 10-20 мин.	<i>Бассейн</i> 15-25 мин. Ежедневно	<i>Бассейн</i> 15-25 мин. Ежедневно	<i>Бассейн</i> 25-30 мин. Ежедневно
	<i>Бодрящ. гимнастика</i> 3-4 мин	<i>Бодрящ. гимнастика</i> 6-8 мин	<i>Бодрящ. гимнастика</i> 8-10 мин	<i>Бодрящ. гимнастика</i> 8-10 мин
	Физкультурные досуги. Развлечения от 20 до 50 минут в зависимости от возраста 1 раз в неделю.			
	Зимний и летний спортивные праздники 2 раза в год, день здоровья 1 раз в год			
Самост. двигательная деятельность детей	Проводится под наблюдением воспитателя в зависимости от потребностей и возможностей каждого ребенка.			

Дополнительные методическая литература

1. Анисимова М.С. Пабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012. – 208 с.
2. Байкова Г.Ю., В.А. Моргачева, Т.М. Пересыпкина. – Волгоград: Учитель, 2015. -171 с.
3. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты – Волгоград: Учитель, 2012. -127 с.
4. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. - 120с.
5. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
6. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
7. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. -80 с.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. -112 с.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. -128 с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. -112 с.
13. «Планы- конспекты Нод с детьми 2-7 лет в ДОУ» образовательная область «Физическая культура» автор составитель О.Н. Моргунова
14. Лайзане. С.Я. «Физическая культура для малышей» книга для воспитателя детского сада.- С. Я. Лайзане.- М.: Просвещение, 1987.