**МКДОУ «Детский сад №18 «Вишенка»**

**План физкультурно–оздоровительной работы**

**подготовительная группа**

**2020-2021 учебный год**

***Цель:*** Формирование стремления к физическому совершенствованию, потребности к постоянным занятиям физической культурой и спортом; обеспечение развития образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к физической деятельности.

***Общие задачи на год:***

1.Сохранять и укреплять здоровье детей.

2. Всесторонне и гармонично развивать детей с коррекцией индивидуальных недостатков в физическом развитии.

3. Вырабатывать потребность в самоконтроле за состоянием своего здоровья; регулировать эмоциональные процессы через систему физических занятий.

4.Обеспечить максимальной занятостью всех детей на занятии, контроль и регулировка физических нагрузок.

5.Обучать дозированию нагрузок посредством тренировок ( эмоциональных и физических) необходимых навыков и качеств.

***УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ.***

***«+» -*** указывает на использование этого материала на занятии.

«Р» - разучивание двигательного действия под контролем физкультурного воспитателя.

«П» - повторение двигательного действия под контролем инструктора по физической культуре.

«З» - закрепление двигательного действия.

«С» - совершенствование двигательного навыка (выработка динамического стереотипа).

«У» - учет ЗУН показателей в контрольных тестах или других упражнениях учебного материала.

«КДП» - контроль двигательной подготовленности.

«КУ» - контрольные упражнения.

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения.

«ОВД» - основные виды движений.

***Примерное распределение основных движений и подвижных игр для занятий***

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | | | ***3 неделя*** | | | | ***4 неделя*** | | |
| ***СЕНТЯБРЬ*** | 1.Прыгать в длину с места  2.Метание в цель | 1.Попеременный бег с ходьбой (30 м) 2-3 раза  2.Ходить по доске или гимнастической скамье  3.Спрыгивать боком  4.Бросать мяч вверх и ловить его без падения до 10 раз | | | 1.Бегать на перегонки  2.Лазать по гимнастической стенке  3.Прыгать в высоту с места и разбега | | | | 1.Прыгать в длину с разбега  2.Перебрасывать мяч друг другу снизу | | |
| ***Подвижные игры: «Догони свою пару», «Хитрая лиса», «Чучело», «Успей пробежать»,***  ***«Попади в цель», «Сделай фигуру», «Вокруг домика хожу».*** | | | | | | | | | | | |
| ***ОКТЯБРЬ*** | 1.Ходить по скамье прямо и боком с разным положением рук: в стороны, за головой, на поясе, вверху, с предметом на голове | 1.Прыжки через скакалку (короткая, длинная)  2.Метание в цель | | | | 1.Ходить по доске спиной вперед  2.Прыгать в длину с места  3.Метать вдаль двумя руками из-за головы | | | 1.Подпрыгивать на месте и с продвижением вперед с мячом зажатым ногами  2.Отбивать мяч одной рукой об пол на месте (правой и левой) продвигаясь вперед  3.Отбивать мяч о стенку, ловить его  4.Перебрасывать мяч друг другу | | |
| ***Подвижные игры: «Ловишка, возьми ленту», «Охотники и зайцы», «Жмурки». Досуг «По дорогам сказок».*** | | | | | | | | | | | |
| ***НОЯБРЬ*** | 1.Подпрыгивать стоя на месте и с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20 см  2.Школа мяча (элементы пионербола, мини - футбола, мини – баскетбола) | 1.Ходить по рейке гимнастической скамейки  2.Ходьба с мешочком на голове  3.Метание правой и левой рукой вдаль | | | | 1.Перекатывать обручи друг другу в парах  2.Пролезание в обруч  3.Прыжки прямо и боком из обруча в обруч | | | 1.Отбивать мяч правой и леовй рукой, продвигаясь вперед  2.Броски мяча и ловля его с хлопком  3.Прокатывать мяч сидя, отталкивая его ногами | | |
| ***Подвижные игры: «Паук и мухи», «Совушка», «Лягушка и цапля», «Карлики и великаны». Досуг : «Игры – эстафеты»*** | | | | | | | | | | | |
| ***ДЕКАБРЬ*** | 1.Ходить по канату боком  2.Прыгать в длину с места через канат  3.Ведение мяча правой и левой рукой | 1.Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад)  2.Стойка «березка»  3. «Мост» - с исходного положения лежа на спине | | | | 1. Пролезать под скамейкой  2.Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки  3.Прыгать на двух ногах продвигаясь вперед | | | 1.Ходьба по доске перешагивая через предметы  2.Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед | | |
| ***Подвижные игры: «Два мороза», «Мы веселые ребята», «Охотники и звери», «Эстафета с мячом». Досуг : « В гости к зимушке – зиме»*** | | | | | | | | | | | |
| ***ЯНВАРЬ*** | 1.Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове  2.Прыгать в длину с места с мешочком между ног | | 1.Отбивать мяч об пол левой рукой до 10 раз  2.Метать в цель малый мяч  3.Ведение мяча правой и левой рукой | | | | | 1.Акробатические упражнения : «ласточка», «мостик», «колесо», «березка». И.П. как усвоил ребенок, как ему удобно | | | 1.Прыжки через большую скакалку используя навыки короткой скакалки  2.Школа мяча – ведение и броски мяча в баскетбольную корзину | |
| ***Подвижные игры: «Сделай фигуру», «Дед Мазай и зайцы», Игры – эстафеты. Досуг: «Карусели – карусели»*** | | | | | | | | | | | |
| ***ФЕВРАЛЬ*** | 1.Лыжная подготовка.  - Знакомство и закрепление посадки лыжника  - Упражнения в посадке лыжника ( размахивание руками вперед – назад с флажками)  - Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотом  - Знакомство с одноопорным положением на месте ( вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад – вверх). Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.  - Перенос веса тела с одной ноги на другую.  - Приучать детей к равномерному скольжению.  - Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками  - Упражнения в передвижении попеременным двушажным ходом. | | | | | | | | | | | |
| ***Подвижные игры: Игры – эстафеты на лыжах «Веселый лыжник».*** | | | | | | | | | | | |
| ***МАРТ*** | 1.Ходить по гимнастической скамейке; приседать на одной ноге и махом проносить другую сбоку скамейки, сделав шаг, взмахнуть вперед – вверх, хлопнуть под ногой в ладоши  2. Отбивать мяч об пол на месте и с продвижением вперед | | | 1.Подлезать под дугу  2.Прыгать через скакалку до 10-20 раз | | | 1.Ходить по узкой стороне гимнастической скамейки боком  2.Метать в цель правой и левой рукой, стоя на коленях, сидя, лежа | | | 1.Прыжки через скакалку парами  2.Подлезание в обруч правым и левым боком  3.Акробатические упражнения «мостик», «колесо», «ласточка», «березка». Закрепление | |
| ***Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Не намочи ног», «Три поросенка». Досуг: «В гости к бабушке – загадушке»*** | | | | | | | | | | | |
| ***АПРЕЛЬ*** | 1.Бег с препятствием через рейки на высоте 20 см  2.Пробегать под вертящейся веревкой в одну и другую сторону  3.Отбивать мяч о стену разными приемами  4.Школа мяча (мини – баскетбол, пионербол)  5.Прыжки в длину с разбега | | | 1.Прыжки через скакалку  2.Бег по прямой 30 метров  3.Прыжки в длину с места | | | 1.Прыгать через длинную вертящуюся скакалку, забегая под нее и выбегая в сторону  2.Проползать по гимнастической скамейке на спине | | | 1.Бегать по залу парами перебрасывая друг другу мяч  2.Метание мяча вдаль правой и левой рукой | |
| ***Подвижные игры: «Найди и промолчи», «Успей пробежать», Эстафета с преодолением препятствия.***  ***Досуг: «Мы космонавты».*** | | | | | | | | | | | |
| ***МАЙ*** | 1.Школа мяча (элементы футбола)  2.Прыгать в длину с разбега  3.Бегать на перегонки | | | 1.Прыжки в высоту с разбега  2.Бросать и ловить мяч до 20 раз  3.Ведение мяча правой и левой рукой 15-20 метров | | | 1.Перебасывание мяча друг другу во время бега и ходьбы  2.Забрасывать мяч в кольцо  3.Бегать с увертыванием от ловящего использую всю площадь | | | 1.Ходить и бегать преодолевая препятствия  2.бросать мяч двумя руками вдаль | |
| ***Подвижные игры: Спортивный праздник*** | | | | | | | | | | | |

***Задачи на I и II полугодие.***

1. Охрана жизни здоровья детей, основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физкультурой и спортом на основные системы организма.
2. Развивать волевые и нравственные качества.
3. Воспитывать целеустремленность.
4. Рационально использовать все пространство в зале, спортивного оборудования и пособий.
5. Вариативный подбор игр и упражнений; нетрадиционные формы проведения занятий; включение музыкально-гимнастических движений, гимнастики, воображения, психогимнастики.
6. Установить уровни (ДА) детей на основе характеристик и оценки уровня физической подготовленности.
7. Осуществлять комплексный подбор всего программного материала по развитию движений и физических качеств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Сентябрь - Октябрь*** | | |
| ***Материал занятий*** | | ***Номера занятий*** |
| ***Основы знаний*** | -Правила поведения в спортзале  - Режим дня и его значение для укрепления растущего организма |  |
| ***Строевые упражнения*** | -Основная стойка «смирно»  -Построение и перестроение в колонну, в две, три. |  |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | -С предметами (мячи, гимнастические палки, ленты, обручи, и т.д.)  -С позами птиц и животных  -Простейшие комплексы |  |
| ***Ходьба и бег*** | -Ходьба на носках (пятках)  -Прогнувшись в присяде  -Медленный бег(парами, по одному)  -Различные эстафеты с предметами  -Коррегирующая гимнастика  -Психогимнастика |  |
| ***Прыжки и прыжковые упражнения*** | -Прыжки на обоих ногах на месте  -С продвижением вперед  -Поочередно на правой и левой ноге  -В длину с места |  |
| ***Упражнения с мячом*** | ***-***Ловля и передача мяча в парах  -Ведение мяча на месте  -Гимнастика |  |
| ***Подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой*** | - Подпрыгни и подуй на шарик  - Ходим в шляпах  - Мяч в обруч  - Мяч по кругу  - Рыбаки и рыбки  - Бегущая скакалка  - Пройди не задень ворота  - Контроль осанки |  |
| ***КДП*** | - бег (30 метров)  -прыжки в длину с места  -челночный бег  -наклоны вперед и положения сиди  -подтягивание |  |
| ***НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ*** | | |
| ***Материал занятий*** | | ***Номера занятий*** |
| ***Основы знаний*** | ***-***Правила поведения в спортзале  -Порядок проведения утренней гимнастики  -Названия спортивного инвентаря и оборудования |  |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | - Упражнения с мячом на формирование осанки  - Разучивание комплекса УГГ  - Упражнения на гимнастических скамейках  - Упражнения лечебно – оздоровительного комплекса |  |
| ***Элементы спортивных игр (пионербол, мини – футбол, мини – баскетбол)*** | -Передача мяча друг другу через сетку  -Ведение мяча ногой, отбивание внутренней стороной стопы  -Элементы баскетбола (броски, передача) |  |
| ***Лазания и перелезание*** | -Лазание по гимнастической стенке  -Подъем по канату(произвольный способ)  -По наклонной доске  -Подтягивание лежа по наклонной скамейке  -Перелезание через барьер  -Эстафета (круговая) |  |
| ***Упражнения в равновесии*** | -Стойки на носках на гимнастической скамейке, бревне  -Ходьба по гимнастическому бревну |  |
| ***Акробатические упражнения*** | -Положение «упор присев» группировка  -Перекаты вперед и назад в группировке  -Перекаты на спину  -Упражнение «березка»  -Висы на рейке гимнастической стенки  -«Мост» из положения лежа, перекаты «колесо» |  |
| ***Подвижные игры*** | - «Воздушный шарик полетел»  - «Повернись не ошибись»  - «Веселая маршировка»  - «Мяч не падай»  - «Пройди через болото – не ошибись» |  |
| ***КДП*** | - Акробатические упражнения  - Преодоление пяти препятствий  - Упражнения «пресс» |  |
| ***ФЕВРАЛЬ-МАРТ*** | | |
| ***Материал занятий*** | | ***Номера занятий*** |
| ***Основы знаний*** | -Значение занятий на лыжах  -Температурный режим занятий на лыжах  -Подготовка инвентаря |  |
| ***Лыжная подготовка*** | -Укладка лыж, название креплений  -Повороты, переступания на месте  -Ступающий шаг  -Передвижение ступающим шагом  -Передвижение скользящим шагом  -Подъем на склон 8-10 градусов ступающим шагом  -Спуск в низкой стойке без палок  -Ходьба на лыжах до 500-1000 метров |  |
| ***Игры*** | -Эстафеты с поворотами «Смелее с горки»  -Встречная эстафета с этапом в 50 метров  -Круговая эстафета с этапами до 100 метров |  |
| ***Подвижные игры*** | -Различные варианты салок  -Эстафеты с предметами |  |
| ***Элементы спортивных игр*** | -Отбивание мяча, передача другому  -Умение забить мяч в условные ворота  -Заброс мяча в корзину |  |
| ***АПРЕЛЬ-МАЙ*** | | |
| ***Материал занятий*** | | ***Номера занятий*** |
| ***Основы знаний*** | -Название и правила подвижных игр  -Правила приема воздушных ванн, солнечных ванн |  |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | - Комплекс УГГ  -Гимнастика с воображением  -Лечебно – оздоровительный комплекс  -Упражнения на укрепление мышц, спины, живота, плечевого пояса  -Точечный самомассаж  -Пальчиковая гимнастика |  |
| ***Ходьба и бег*** | -Ходьба обычная, на носках, пятках  -Бег с изменением направления  -Бег с преодолением препятствий  -Бег обычный без учета времени |  |
| ***Прыжки*** | -Многоскоки с ноги на ногу  -В высоту с разбега  -В длину с места |  |
| ***Подвижные игры*** | -Бег за флажками  -Веселая зарядка  -Вызов номера |  |
| ***КДП*** | -Бег 30 метров  -Челночный бег  -Прыжки через скакалку  -Прыжки в длину с места  -Подтягивание  -Гибкость |  |

***Работа с родителями.***

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь  Октябрь | Родительское собрание. Ознакомление родителей с задачами на новый учебный год. |
| Ноябрь | Практикум для родителей « Использование различных видов массажа : точечный, самомассаж – для укрепления здоровья». |
| Декабрь | Спортивный досуг с активным участием родителей. |
| Январь | Клуб отцов и матерей – гендерная идентификация. |
| Февраль | Оформление папки « Профилактика плоскостопия» |
| Март | Консультации для родителей |
| Апрель | Привлечь родителей к ремонту физкльтурно – спортивной площадки. |
| Май | Родительское собрание «Об итогах года». |
| Июнь  Июль  Август | По плану летне – оздоровительной работы МДОУ д/с №18 «Вишенка». |

***Литература.***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Осанка и физическое развитие детей | Стр. 102, 104-130 |
| 2. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения Т.П.Болонов  а) Беседа о здоровье | Стр. 46-70 |
| 3.Нетрадиционная медецина В.Л.Страковская | Стр.230-244 |
| 4.Психогимнастика в начальной школе Е.А.Алябьева | Стр. 3-86 |
| 5.Пальчиковый игротренинг М.С.Рузина | Стр.183-209 |
| 6.Лыжи в детском саду М.П.Толощекина | Стр.66-77 |
| 7.Физическая культура в детском саду Т.И.Осокина | Стр.221-269 |
| 8.Театр физического развития и оздоровления Н.Ефименко | Стр.168-206 |
| 9.Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке В.Г.Фролов | Стр.95-144, 153-157 |

10. Физическое воспитание детей 2-7 лет. Развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. 2010 г.