

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад «Звездочка» с.Жиганск,
Жиганский национальный эвенкийский район, Республика Саха (Якутия)**

Методическая разработка
инструктора по физическому воспитанию
Атласова Лидия Николаевна

**«Планирование
занятий физической культуры дошкольного
учреждения в условиях Арктики для детей 5-6-7 лет»**

Пояснительная записка

Планирование занятий физической культурой дошкольников в условиях Арктики зависит от климатических условий. Особенности климатического условия характерна тем, что долгая морозная зима (темное время суток) и короткое лето. Дети Арктики вынуждены по долгу находиться в помещении. Пребывание на улице без риска от мороза можно только в весенние и осенние месяцы (март, апрель, май, сентябрь, октябрь). Но не смотря на это, в зимнее время начиная с января месяца детимогут выйти на прогулку в короткое время, постепенно увеличивая время пребывания. В этих условиях рекомендую планировать занятия по кварталам, чтобы включить наиболее подходящие формы занятий, в целях гармоничного развития ребенка.

Количество часов проведения на улице уменьшается, нужно заменить тему занятий и провести занятия полезное для здоровья детей и интересное по содержанию занятий. Это занятие гимнастикой, подвижные игры народов Севера, настольные игры с развитием моторики как «хаамыска», «хабылык», прыжки через нарты. Безусловно, при этом учитывается возраст детей и физиологические особенности развития.

Поэтому, в плане занятий включить больше гимнастических упражнений, которые подготавливают выполнению других движений.

В возрасте с 5 до 7 лет следующие особенности:

- в этом возрасте способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.
- предусмотреть гимнастические упражнения на развитие устойчивого равновесие, которое зависит от степени взаимодействия для вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При этом нужно учитывать, что выполнению упражнений на

равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Умение опоры на одной ноге дает возможность сделать правильно и в других упражнениях, как бег, прыжки на одной ноге, на двух ногах. Детям в данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

- у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

- у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Именно занятие гимнастикой решаются задачи других образовательных областей:

– формирование навыков безопасного поведения, при пользовании спортивным инвентарем;

- умение быстро подниматься после падения, группироваться,

–развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;

– привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;

– активизация мышления детей (последовательность выполняемых упражнений), координация движений.

– привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне - внешнего вида, подход к началу выполнения и в конце, выполнения по команде воспитателя, приучение к сдержанности, собранности.

– организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характер

Помимо всех видов движений, предусмотренных в программе увеличивается занятие гимнастикой, упражнения с предметами (мяч, обруч, палки, мешочки, основные упражнения гимнастики: группировка, «ласточка», маховые, прыжковые, сочетание бега с прыжками, упражнения на осанку и т.д)

Чтобы физическая культура для дошкольников было более интересной и не монотонной необходим принцип интеграции через всех видов физкультурной деятельности что бы целесообразно организовать двигательную активности детей 5-6-7 лет.

Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Кв/ Мес.	Тема	Количество		методическая рекомендация	интеграция	Показател о
		занят	повт			

I кв сентябрь	<p>Упражнения ходьбы с чередованием бега. Ходьба обычная, ходьба в колонне по одному, на носках, широким и мелким шагом. Бег обычный, с чередованием ходьбы. Упражнения в равновесии Подвижные игры</p>	6	4	<p>При обычном беге ноги ставятся на пятку с перекатом на всю ступню и дальнейшим переходом на носок. Длительность 35-40сек. При ходьбе на носках ребенок должен двигаться выпрямившись, чуть сгибая ноги в коленях; Во время подвижных игр педагогу нужно следить за качеством выполнения движений и за тем, чтобы все дети соблюдали игры.</p>	<p>Ежедневное утренняя гимнастика Оздоровительный бег - «Кто быстрее?» Игра на улице Скоростные качества – бег 10 м Челночный бег</p>	<p>Бег и его прай - перекрестная ног; - правильное - продолжите - завершено - прямолиней для развития движений – ч</p>
	<p>Упражнение в равновесии (ходьба по мостику) Прыжки двух ног, с разнообразным движением рук Бросание, ловля, метание Бросание в цель, Ловля мяча Упражнения на гибкость Подвижные игры</p>	6	4	<p>Упражнения на равновесия проводить до упражнений на развитие силы, выносливость. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать (от 60 до 120) Бросание мяча из-за головы В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.</p>	<p>Подвижные игры вне занятий Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой</p>	<p>Умение прыг приземление Умение выпо навыки. Умение прыг ноги на ноги.</p>
октябрь	<p>Ходьба а колонне по двое, с различными положениями стопы и положением ног Бег с чередованием ходьбы 1мин Упражнения в равновесии (ходьба по канату) Научить равновесие на одной ноге «ласточка» Метание набивного мяча Подвижные игры</p>	6	4	<p>При ходьбе с различными положениями стопы двигаться ритмично, в общем темпе, стараясь выпрямиться; Бег обычный с чередованием ходьбы по два-четыре раза Удержать равновесие Упражнения гимнастики выполняется с удержанием на 8 счета. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.</p>	<p>Прогулка за пределы участка Сдача комплекса организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве</p>	<p>Прыжок в дл - и.п. – полуп - энергичност - выпрямлен вверх при зав -вынос вперед - приземлени пяток на всю</p>
	<p>Прыжки в круг Бросание, ловля, метание. Катание мяча между и через предметов. Прыжки на одной ноге, прыжки с ноги на ноги. Подвижные игры с мячом</p>	6	4	<p>Прыжки в круг в подвижной игре «С ямы на яму» При катание мяча использовать ориентиры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.</p>	<p>Физкультурные досуги и праздники</p>	<p>Метание мяча замаха и брос Уметь перепр Уметь метать</p>
Ноябрь	<p>Ходьба в колонне по трое, с высоким подниманием колена (бедр), гимнастическим шагом Бег непрерывный в медленном темпе до 1 мин Ползание и лазание. Лазание по</p>	6	4	<p>При ходьбе с различными положениями стопы двигаться ритмично, в общем темпе, стараясь выпрямиться; Бег непрерывный в медленном темпе (на выносливость) в начале года, в течение двух-трех месяцев – 1,5 мин увеличивается до 2 мин.</p>	<p>Спортивные упражнения и спортивные игры «Лыжники» «Велосипед» «Самокат» « футбол» «Хоккей» шашки, шахматы</p>	<p>Упражнения колени. В дан короткие, дви сначала на пе стопу. В беге согнутая в ко</p>

	наклонной гим. Скамейке. Подвижные игры			В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.		прямым углом
	Упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке) Ходьба по гимнастической скамейке сменяющими шагами. Прыжки с высоты Метание, ловля, бросание Научить ловить мяч Подвижные игры	6	4	Упражнение в равновесии с различным положением рук, ходьба на носках. Выполнить на передней части стопы, различные положения рук Прыжки с высоты 30 см.- 35 см. Педагог объясняет, что мяч нужно «встречать» проследить за направлением его полета и соответственно сделать шаг вперед, назад или в сторону, а затем слегка присесть или подпрыгнуть. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.	Северные игры -Метание топора - прыжки через нарты -бег по снегу с палкой <i>Задача:</i> подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);	Ноги ставятся достаточно энергично переднюю часть стопы. Прыжки в длину - ускоряющий шаг - энергичные прыжки - выпрямленные ноги полусогнутой ногой вперед-вверх -вынос вперед - приземление на пятку - приземление на всю ступню - приземление на пятку на всю ступню
2 кв декабрь	Ходьба в колонне по четыре с перекатом с пятки на носок. Бег обычный, бег на носках с высоким подниманием коленей Ползание и лазанье. Пролезание в обруч сверху, снизу Научить «полушагать» Подвижные игры	6	4	При ходьбе перекатом с пятки на носок выполнить активные движения рук, выпрямиться; Бег на носках с высоким подниманием коленей должен продолжаться 10-20 сек. И повторяться 2-3 раза в чередовании ходьбы Ползание и лазание усложняется. Держать равновесие, руки вверх, в стороны. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.	Метание аркана <i>Задача</i> привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек;	Координация движений пятки на носок Лазание по гимнастической скамейке - перекрестная ходьба ног; -одновременное выполнение заданий - прямое положение ног - ритmicность движений Сохранение правильной техники при выполнении
	Бег змейкой, спиной вперед. Строевые упражнения Упражнения в равновесии (ходьба на носках по мостику) Ловля мяча. Отбивание мяча об пол. Упражнения на гибкость Прыжки в длину с места Подвижные игры	6	4	Упражнения в равновесии – обратить внимание на правильное положение ног и рук, спина прямая. Учить отбивать мяч левой и правой рукой. Наклоны вперед сидя на полу. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.	Нац. настольные игры «Хабылык» «Хаамыска» <i>Задача:</i> активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве,	Уметь ловить мяч Гибкость опорных ног туловища в процессе выполнения результат упражнений

январь	<p>Ходьба в шеренге с приставными шагами, ходьба в полуприседе. Быстрый бег Бег на выносливость до 1,30 Ползание и лазанье. Пролезание в обруч прямо и боком. Стойка на лопатках Подвижные игры</p>	6	4	<p>При ходьбе приставными шагами, спину держать прямо; Бег на перегонки в начале года дается дистанция 20сек. Учить умению согласовать свое действие со своими сверстниками. Держать с 4 до 8 счета. Следить за положением рук и ног. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.</p>	<p>Организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера</p>	<p>Прыжки с - равномерные - энергичные - выпрямленные полусогнутой вперед-вверх - переход чер (согнутые ноги) груди, голова - приземлени</p>
	<p>Ходьба на носках на гимнастической скамейке Лазание по стремянке Бег с изменением направления Прыжки с высоты Отбивать мяч об пол в ходьбе Подвижные игры</p>	6	4	<p>Упражнения в равновесии – повторить по 2-3 раза Прыжки с высоты 40 см. При обучении прыжки с высоты, обратить внимание на положение рук и приземление В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.</p>	<p>Закаливание Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой</p>	<p>Уметь выпол расчет на пер одной шерен шеренге, кру приставным налево круго</p>
март	<p>Ходьба в разных направлениях - по кругу. Бег на выносливость Ползание и лазанье. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом Метание в цель Подвижные игры</p>	6	4	<p>При ходьбе в разных направлениях двигаться выпрямившись; Обратить внимание на продолжительность бега. Когда ребенок только осваивает новый вид лазанья, не следует задавать быстрый темп. Амплитуда замаха и сила броска зависит от удаленности цели. Необходимо выработать слитность замаха и броска. Вначале нужно продемонстрировать. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.</p>	<p>День Масленицы организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек;</p>	<p>Равновесие Удерживать 15 с. Хорошо Умение выпол упражнения < перекат боко</p>
	<p>Упражнения в равновесии (по гимнастической скамейке различной позы) Прыжки с различным движением рук Основные гимнастические движения (группировка). Ритмическая гимнастика Подвижные игры</p>	6	4	<p>При этом обратить внимание на осанку, очередность выполнения. После ознакомления с прыжками, дети выполняют по своему выбору. Показ, выполнить по 5 раз В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.</p>	<p>Кружок гимнастики Организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в</p>	<p>Умение выпол упражнения с артистически Уметь выпол перестроение четыре.</p>

					подвижных играх имитационного характера	
3 кв апрель	Ходьба по прямой с поворотом. Бег с помощью игровых приемов. Ползание и лазанье. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом Подвижные игры	6	4	При ходьбе по прямой с поворотом по команде; Бег с помощью игровых приемов, организовать подвижные игры. Выполнение лазанье нужно менять только тогда, когда упражнение будет выполняться уверенно. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.	Спартакиада дошкольников Беседа о безопасности на физкультурных занятиях Малый след оленеводов	М - и.п. влоб - наличие зам - перенос цен впереди ногу - энергичный сопровожден
	Упражнения в равновесии(ходьба по кочкам) Прыжки с чередованием ходьбы, с ноги на ноги. Прыжки через короткой скакалки. Ходьба и игры на лыжах и на коньках Подвижные игры	6	4	Детей учат прыгать через скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, впереди назад с между скоком. Дозировка по 30-40 прыжков два-три раза. Ходьба на лыжах скользящими шагами. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.	Спортивные игры предков. Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве подвижных игр	Умение запом игру. Умение катат скользящим п месте,подним спускаться с на лыжах в м
май	Ходьба с сочетанием с другими видами. Бег с изменением направления, с препятствиями. Строевые упражнения Гимнастика: пережат боком Метание на дальность из-за спины через плечо. Подвижные игры	6	4	При ходьбе спина прямая. Важно, чтобы дети упражнялись в беге в разных условиях. При беге постепенно увеличивать нагрузку. Подвижная игра проводится на каждом физкультурном занятии. Игра имеет воспитательные аспекты, воспитание выдержки, настойчивости, умение проявлять волевые и физические усилия.	Изготовление кубиков и ромбиков Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр	Уметь катат отталкиваясь Выполнит эл – ведение мяч баскетбол – л бросок в карз Уметь участв

	<p>Ползание и лазанье по лестнице. Упражнения в равновесии (ходьба по бревну) Ловля мяча Подвижные игры на улице Подвижные игры</p>	6	4	<p>При выполнении лазанье нужно учить детей согласовать с другими детьми, что бы соблюдали очередность. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.</p>	<p>упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);</p>	<p>Общеразвивающие и укрепления кистей рук, мышц позвоночника Статистические</p>
Июнь	<p>Ходьба змейкой, в рассыпную. Бег с помощью игровых приемов, дополнительных заданий. Футбол Ползание на четвереньках и лазанье на возвышенность. Подвижные игры</p>	6	4	<p>При ходьбе змейкой спина прямая, не задевая предметы. При беге с помощью игровых приемов, дополнительных заданий- у детей вызывает интерес. Обратить внимание на очередность выполнения, согласованность детей.</p>	<p>Сдача комплекса Катание на велосипеде и ролике Поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p>	<p>Бросая мяч и др. центр тяжести шаг вперед, противоположный предмет (левая хватать летящ</p>
	<p>Строевые упражнения Упражнения в равновесии (ходьба по снежному валу) Прыжки в длину. Упражнения в лазанье Катание насамокате По наклонной скамейке, прыжки с высоты, приземление. Подвижные игры</p>	6	4	<p>Прыжки в длину – умение энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться, сохраняя равновесие, делать взмах руками во время отталкивания и выносить ноги вперед при полете. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега. Важно научить ребенка не останавливаться и не замедлять разбег перед отталкиванием одной ногой, приземляться на пятки с последующим перекатом на всю ступню, сгибая ноги в коленях, сохраняя равновесие. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.</p>	<p>Теория «Ознакомление с видами спорта» создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств.</p>	<p>Поощрение п находчивости пр., побужден действий и по Лазание вверх определяет ко силы мышц р</p>

Июль	<p>Ходьба с перестроением. Бег с препятствиями Ползание и лазание Подвижные игры Упражнения в равновесии (скольжение по ледяной дорожке) Прыжки в высоту</p>	6	4	<p>При ходьбе спина прямая, своевременно выполнить команду Бег с препятствиями познакомить с разными способами. Желательно детям самим выбрать вид препятствия.</p>	<p>Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр)Беседа о безопасности на физкультурных занятиях</p>	<p>Исполняет п различные дв Уметь выпол расчет на пер одной шеренг шеренге, кру приставным п налево кругом</p>
	<p>Упражнения в метании на дальность прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку. Подвижные игры</p>	6	4	<p>Метание различным способом. В прыжках в высоту детей учат сочетать разбег и толчок, выполнять толчок одной ногой, мягко, приземление на полусогнутых ногах с перекатом на всю ступню. Высоту прыжков нужно увеличивать постепенно, начиная с 15-20 см. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.</p>	<p>День прыгунов Какие животные умеют прыгать высоко и дальше? Какие качества нужны для прыжка? Какой вид спорта: прыжки в длину, прыжки в высоту? Подвижные игры Прыжки на скакалке.</p>	<p>Поощрение а</p>

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Примерные конспекты построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме. В конце каждого месяца изложен материал на повторение и закрепление пройденного, который педагог может по своему усмотрению изменять или дополнять.

Важное место в работе с детьми 5–6 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

На каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании;

Во вторую неделю для обучения используют упражнения в прыжках, повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью – разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют в лазанье и равновесии; в четвертую – обучают лазанью, упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали на