

**М. Г. Кошман**  
**Н. В. Гуцко**

# **ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ (по программе «Пралеска»)**

**Группа «Фантазеры»**

**III – IV кварталы**

**Пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих  
получение дошкольного образования**

*2-е издание*

М о з ы р ь  
«Белый Ветер»  
2 0 1 3

УДК 373.2  
ББК 74.100.55  
К76

**А в т о р ы :**

кандидат педагогических наук, доцент **М. Г. Кошман**;  
методист учреждения образования «Гомельский областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» **Н. В. Гуцко**

**Р е ц е н з е н т ы :**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» *В. Н. Старченко*;  
кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой общей и коррекционной педагогики учреждения образования «Гомельский областной институт развития образования» *И. А. Мазурок*

*Рекомендовано к изданию кафедрой общей и коррекционной педагогики учреждения образования «Гомельский государственный областной институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов образования» (протокол № 2 от 19 февраля 2007 г.)*

**Кошман, М. Г.**

К76 Планирование физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении (по программе «Пралеска»). Группа «Фантазеры». III—IV кварталы : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / М. Г. Кошман, Н. В. Гуцко. — 2-е изд. — Мозырь : Белый Ветер, 2013. — 123, [1] с.

ISBN 978-985-538-836-5.

В пособии рассматриваются вопросы планирования и реализации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. Большое внимание уделяется вопросам стратегического планирования физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении на основе межпредметного сотрудничества всего педагогического коллектива. Содержательно и методически представлен примерный вариант ее организации и осуществления в III—IV кварталах. Дано примерное методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы.

Предназначено для воспитателей, руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, а также для студентов факультетов физической культуры, обучающихся по специализации П. 02.02.13 «Дошкольное физическое воспитание».

УДК 373.2  
ББК 74.100.55

Учебное издание

**КОШМАН** Михаил Григорьевич  
**ГУЦКО** Наталья Валерьевна

**ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ (ПО ПРОГРАММЕ «ПРАЛЕСКА»). ГРУППА «ФАНТАЗЕРЫ»  
III—IV КВАРТАЛЫ**

**Пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования**

*2-е издание*

Главный редактор *О. М. Дулебо*  
Ведущий редактор *И. А. Доманчук*  
Художник *А. С. Гринич*  
Художник обложки *А. С. Гринич*  
Компьютерная верстка *И. А. Доманчук*

Подписано в печать с оригинал-макета 30.10.2012. Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная. Печать цифровая. Усл. печ. л. 14,42. Уч.-изд. л. 13,53. Тираж 613 экз. Заказ 2340/5388365-1.

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский Дом «Белый Ветер». ЛИ № 02330/0548579 от 05.08.2009. 247760, г. Мозырь, ул. Советская, 198/4. Филиал: 220007, г. Минск, ул. Володько, 30, оф. 417. Тел. (017) 224-66-89, 298-50-26, 298-50-27.

Отпечатано цифровым способом печати. Общество с ограниченной ответственностью «Издательский Дом «Белый Ветер». 247760, г. Мозырь, ул. Советская, 198/4. Тел./факс (0236) 32-51-03, 32-51-22. [book.belveter.by](http://book.belveter.by). E-mail: [book@belveter.by](mailto:book@belveter.by)

ISBN 978-985-538-836-5

© Кошман М. Г., Гуцко Н. В., 2010  
© Оформление. ООО ИД «Белый Ветер», 2010

## **От авторов**

В последнее время сущность, структура и содержание физического воспитания в дошкольных учреждениях интенсивно развивается, что особенно ярко отразилось на программных основах физического воспитания. Вышло в свет большое количество различных программ по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. Однако научно-методическое обеспечение этих программных продуктов практически отсутствует и, естественно, у педагогов возникают определенные трудности в реализации на практике избранной учебной программы. Основные трудности у руководителей физического воспитания и воспитателей касаются такого вопроса, как стратегическое и тактическое планирование учебного материала по физическому воспитанию в детском саду. Данное методическое пособие как раз и направлено на частичное решение данного вопроса в практике дошкольного физического воспитания.

В данной работе представлены два раздела: стратегическое планирование всей физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и ее тактическая реализация в III—IV кварталах. Кроме этого, раскрывается необходимое методическое обеспечение данной деятельности. Представлен примерный вариант планирования и реализации физкультурно-оздоровительной работы в группе «Фантазеры» на III—IV кварталы (в соответствии с программой «Пралеска»), на основе которого специалисты дошкольного учреждения могут разрабатывать различные способы реализации программы физкультурно-оздоровительной работы.

Материал, изложенный в пособии, накоплен авторами в процессе теоретико-методологической рефлексии дошкольного физического воспитания и многолетней практической работы. Авторы надеются, что данное пособие также будет содействовать частичному решению проблемы управления физическим воспитанием в детском саду. Мы не претендуем на полное и окончательное решение проблемы планирования учебного материала по физическому воспитанию в детском саду и надеемся на обратную связь от практиков и ученых, что позволит более успешно продвигаться в данном направлении.

## Годовой план-график распределения учебного материала

№ п/п	Учебный материал	Квартал											
		I			II			III			IV		
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Занятия:												
2.1	Физкультурно-познавательные занятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.2	Построение, перестроение, общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Основные виды движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.5	Белорусские народные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.6	Элементы спортивных игр :												
	а) баскетбол	+	+	+					+	+	+	+	+
	б) футбол	+	+	+					+	+	+	+	+
	в) бадминтон										+	+	+
	г) хоккей				+	+	+						
2.7	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.8	Корректирующие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.9	Психогимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спортивные упражнения:												
	а) катание на велосипеде	+	+						+	+	+	+	+
	б) катание на самокате		+	+					+	+	+	+	+
	в) ходьба на лыжах				+	+	+						
	г) скольжение на ногах по ледяным дорожкам				+	+	+						
	д) катание на санках				+	+	+						
4	Активный отдых:												
	а) физкультурный досуг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) физкультурный праздник		+							+		+	
	в) день здоровья			+		+		+					+
5	Диагностика двигательных умений и навыков, физических способностей	+								+			

## **Игры-эстафеты**

### **53. «Бег спиной»**

По сигналу участники эстафеты бегут от стартовой линии до поворотной стойки и обратно спиной вперед. Побеждают самые быстрые.

### **54. «Спасательный круг»**

Спасательным кругом в эстафете будет обруч, одним берегом — линия старта, другим берегом — флажок напротив. Задача капитана команды — переправить по очереди всех участников с одного берега на другой. Он надевает на себя обруч и, удерживая его на уровне пояса, бежит до установленной отметки. Возвращаясь, он захватывает обручем участника команды и бежит вместе с ним на другой берег. Так по очереди капитан переправляет всю команду. Побеждает та команда, которая быстрее переберется на другой берег.

### **55. «Прыжки и бег с мячом»**

Участники эстафеты строятся парами, держась за руки. В свободной руке у каждого участника первой пары мяч (волейбольный, футбольный, но не теннисный). По сигналу пара прыгает до поворотной черты, не расцепляя рук и стараясь не уронить мяч. Мяч при этом нельзя прижимать к телу. Обратный путь игроки проделывают бегом, по-прежнему держась за руки. Добежав до своей команды, ребята передают мячи следующей паре. Побеждает команда, первая закончившая соревнование.

### **56. «Футбол и баскетбол»**

Вдоль дистанции устанавливаются кегли, флажки или заменяющие их предметы. Участник эстафеты должен, ведя мяч ногами (подражая футболисту), обойти их. Добежав до поворотной черты, игрок берет мяч в руки и по прямой возвращается к команде, ударяя при этом мяч о землю (подражая баскетболисту). У линии старта он передает мяч следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстро и правильно пройдет дистанцию.

### **57. «Передача мяча»**

Участники команды строятся друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Впереди — капитан. У него в руках мяч. По сигналу капитан передает мяч над головой стоящему сзади, тот — следующему, и так до конца. Последний участник соревнования, получив мяч, становится впереди капитана, и вновь повторяется передача мяча стоящему сзади. Выигрывает та команда, участники которой быстрее осуществляют передачу мяча и капитан которой первым займет исходное положение.

Варианты эстафеты: передачи мяча между ног, справа или слева, чередование передачи сверху и снизу.

### **58. «Хоккей на траве»**

Материалы и оборудование : мяч, клюшка (гимнастическая палка), флажки (кегли).

Для проведения эстафеты необходимы мяч и клюшка, которую может заменить обычная гимнастическая палка. По сигналу участники соревнования по очереди ведут мяч между флажками или кеглями с помощью палки до поворотной черты и обратно. Клюшки достаточно одной на каждую команду. Побеждает та команда, игроки которой первыми выполнили задание.

### **59. «Прыжок в длину»**

Первый участник встает возле линии старта и совершает прыжок с места в длину. После приземления проводят черту, которая фиксирует «место посадки». Проводят ее по носкам обуви прыгающего. Следующий участник становится прямо перед чертой, не заступая за нее, и тоже совершает прыжок в длину. Таким образом вся команда совершает один коллективный прыжок в длину. Падать при приземлении нельзя — иначе аннулируется результат прыжка. Самый длинный командный прыжок является победным.

## Литература

1. *Анисимов, О. С.* Педагогическая акмеология: общая и управленческая / О. С. Анисимов. Мн., 2002.
2. *Афонько, О. М.* Нормирование нагрузок, направленных на развитие общей выносливости детей 5—6 лет в регионах, подвергшихся радиационному воздействию: автореф. дис. канд. пед. наук / О. М. Афонько. Мн., 1995.
3. *Вількін, Я. Р.* Беларускія народныя гульні / Я. Р. Вількін. Мн., 1996.
4. *Воротилкина, И. М.* Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / И. М. Воротилкина. М., 2004.
5. *Карманова, Л. В.* Диагностика и коррекция физического развития детей дошкольного возраста : метод. рекомендации / Л. В. Карманова [и др.]. Мн., 1993.
6. *Карманова, Л. В.* Физическая культура в старшей группе детского сада / Л. В. Карманова, В. Н. Шебеко. Мн., 1987.
7. *Кобринский, М. Е.* Концепция и программа развития образования Гомельской области на 1997—2000 гг. / М. Е. Кобринский [и др.]. Гомель, 1997.
8. *Кожухова, Н. Н.* Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова. М., 2002.
9. *Козырева, О. В.* Лечебная физкультура для дошкольников / О. В. Козырева. М., 2005.
10. *Кольцова, М. М.* Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг / М. М. Кольцова, М. С. Рузина. СПб., 1998.
11. *Кошман, М. Г.* Дидактические игры и эстафеты в физическом воспитании детей дошкольного возраста / М. Г. Кошман, М. В. Коняхин, Т. Л. Руденко // Проблемы физической культуры населения в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. Гомель, 1997.
12. *Кошман, М. Г.* Дошкольное физическое воспитание : программа и методические рекомендации по специализации / М. Г. Кошман, В. Ф. Волох, И. Ф. Масло. Мозырь, 1997.
13. *Кошман, М. Г.* Игры-соревнования как форма приобщения дошкольников, проживающих в зоне радиоактивного загрязнения, к физической культуре / М. Г. Кошман, В. М. Брундукова, В. С. Лемешков // Проблемы физической культуры населения в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. Гомель, 1997.
14. *Кошман, М. Г.* Комплексно-целевая программа развития физического воспитания в учреждениях образования Гомельской области «Гармония души и тела» на 1997—2000 гг. / М. Г. Кошман [и др.]. Гомель, 1997.
15. *Кошман, М. Г.* Основной фактор формирования личности / М. Г. Кошман // Пралеска. 1998. № 2.
16. *Кошман, М. Г.* Планирование учебного материала программы физического воспитания детей дошкольного возраста / М. Г. Кошман, С. С. Кветинский, С. В. Пономоренко. Гомель, 2002.
17. *Кудрявцев, В. Т.* Развивающая педагогика оздоровления / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. М., 2000.
18. *Лескова, Г. П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г. П. Лескова, П. П. Буцинская, В. И. Васюкова. М., 1981.
19. *Лихадиевская, Т. Г.* Подвижные игры в детском саду / Т. Г. Лихадиевская, И. М. Ивановская. Мн., 2002.
20. *Логвина, Т. Ю.* Физкультура, которая лечит / Т. Ю. Логвина. Мозырь, 2003.
21. *Лысова, В. Я.* Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / В. Я. Лысова, Т. С. Яковлева, М. Б. Зацепина. М., 1999.
22. *Мартынюк, В. С.* Здоровые дети — наше будущее / В. С. Мартынюк, Н. С. Мартынюк. Брест, 1999.
23. *Мащенко, М. В.* Какая физкультура нужна дошкольнику? / М. В. Мащенко, В. А. Шишкина. Мн., 1998.
24. *Мащенко, М. В.* Физическая культура дошкольника / М. В. Мащенко, В. А. Шишкина. Мн., 2000.
25. *Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания детей дошкольного возраста* / под ред. В. С. Голуба. Мн., 2001.
26. *Михайлова, М. А.* Детские праздники, игры, фокусы, забавы / М. А. Михайлова. Ярославль, 1997.
27. *Нищева, Н. В.* Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи / Н. В. Нищева. СПб., 2001.
28. *Осокина, Т. И.* Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. М., 1986.
29. *Приходченко, К. М.* Школа закаливания на дому / К. М. Приходченко. Мн., 1988.
30. *Савина, Л. П.* Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников / Л. П. Савина. М., 1999.
31. *Чистякова, М. И.* Психогимнастика / М. И. Чистякова. М., 1990.

## Содержание

<i>От авторов</i> .....	3
<b>СТРАТЕГИЧЕСКОЕ И ТАКТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ «ФАНТАЗЕРЫ»</b>	
Система физкультурно-оздоровительной работы .....	4
Годовой план-график распределения учебного материала .....	5
План проведения физкультурных праздников и досугов .....	6
<b>ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ «ФАНТАЗЕРЫ» НА III КВАРТАЛ</b>	
<b>План-график распределения учебного материала по физкультуре на III квартал</b> .....	8
<b>План-график распределения учебного материала по физкультуре для воспитателей</b>	
Март .....	10
Апрель .....	11
Май .....	13
<b>Планирование физкультурно-оздоровительной работы</b>	
Март .....	15
Апрель .....	29
Май .....	42
<b>Методическое обеспечение</b>	
<i>Белорусские народные игры</i> .....	55
<i>Подвижные игры с бегом</i> .....	57
<i>Подвижные игры с прыжками</i> .....	58
<i>Подвижные игры с бросанием и ловлей</i> .....	59
<i>Подвижные игры с ползанием, лазанием</i> .....	59
<i>Игры на внимательность (малой подвижности)</i> .....	60
<i>Игры-эстафеты</i> .....	61
<i>Игры для координации речи с движением</i> .....	61
<i>Игры-эстафеты к «Шуточной Олимпиаде»</i> .....	63
<b>ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ «ФАНТАЗЕРЫ» НА IV КВАРТАЛ</b>	
<b>План-график распределения учебного материала по физкультуре на IV квартал</b> .....	66
<b>План-график распределения учебного материала по физкультуре для воспитателей</b>	
Июнь .....	69
Июль .....	71
Август .....	73
<b>Планирование физкультурно-оздоровительной работы</b>	
Июнь .....	75
Июль .....	88
Август .....	100
<b>Методическое обеспечение</b>	
<i>Белорусские народные игры</i> .....	113
<i>Подвижные игры с бегом</i> .....	115
<i>Подвижные игры с прыжками</i> .....	116
<i>Подвижные игры с бросанием и ловлей</i> .....	117
<i>Подвижные игры с ползанием, лазанием</i> .....	117
<i>Игры на внимательность (малой подвижности)</i> .....	118
<i>Игры для координации речи с движением</i> .....	119
<i>Игры-эстафеты</i> .....	121
<b>Заключение</b> .....	122
<b>Литература</b> .....	123