

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №51
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2019 г



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №51
Московского района Санкт-Петербурга
/Ю.Ю.Бадина/
Приказ № 78 от 02.09.2019

с учетом мнения родителей,
Протокол совета родителей (законных
представителей) от 12.09.2018 №1

Рабочая программа
к образовательной программе дошкольного образования
для детей в возрасте 3 - 7 лет
общеразвивающей направленности
на 2019 – 2020 учебный год
Инструктор по физической культуре: Коноплева Я.С.

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи образовательной работы с детьми	3
1.3	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5
1.4	Психолого - возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, и их образовательные потребности.	7
1.5	Возрастные характеристики особенностей развития детей	7
1.5.1	Возрастные характеристики особенностей развития детей от 3 до 4 лет.	9
1.5.2	Возрастные характеристики особенностей развития детей от 4 до 5 лет.	10
1.5.3	Возрастные характеристики особенностей развития детей от 5 до 6 лет.	11
1.5.4	Возрастные характеристики особенностей развития детей от 6 до 7 лет.	13
1.6	Требования к результатам освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования.	13
1.6.1	Планируемые результаты освоения Программы (в виде целевых ориентиров)	14
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области Физическая развитие.	15
2.2.	Содержание образовательной области Физическая культура	20
2.3	Перспективное планирование по физическому развитию	29
2.4	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	41
2.5	Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению программы	44
2.6	Содержание досуговой деятельность	52
2.7	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы(часть, формируемая участниками образовательного процесса)	53
2.8	Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении.	56
2.9	Организация взаимодействия с семьями воспитанников	59
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	60
3.1	Материально-техническое обеспечение Рабочей программы	61
3.2	Режимы дня и распорядок	61
3.3	График работы инструктора по физической культуре	63
3.4	Учебно-методический комплекс образовательного процесса	67

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной работы с детьми дошкольного возраста (Далее - Программа) разработана в соответствии с образовательной программой ГБДОУ детского сада №51 Московского района Санкт-Петербурга, созданной педагогическим коллективом ГБДОУ на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155) ,а также парциальных программ.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – социально-личностному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому, физическому.

Программа направлена на:

- ◆ создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- ◆ создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа реализуется в течение 1 учебного года.

Режим работы группы:

пятидневная рабочая неделя;

длительность пребывания детей - 12 часов;

ежедневный график работы - с 07.00 до 19.00;

выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни.

4 ноября – День народного единства

30 декабря- 8 января – новогодние каникулы

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитников Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и Труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

При совпадении выходного и нерабочего праздничного дней, согласно ч.2, ст.112 Трудового кодекса РФ, выходной переносится на следующий, после праздничного рабочий день.

Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию проводится в физкультурном зале, на улице на спортивной площадке.

НОД проводится в соответствии с утвержденным расписанием.

1.2 Цель: Охрана здоровья детей , формирование основы культуры здоровья с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- определение направлений для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого)

Данная рабочая программа по физическому развитию детей раскрывает основные концептуальные положения ООПДО учреждения, в том числе основные задачи психолого-педагогической работы по реализации в области Физическое развитие и возможности ее интегрирования с другими областями. Решение задач психолого-педагогической работы по развитию личностной сферы (личностных качеств) детей является приоритетным и осуществляется параллельно с решением основных задач, отражающих специфику областей Программы.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Программа строится на основе следующих принципов, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.
- Индивидуализация образования. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Сотрудничество ГБДОУ с семьей.
- Приобщение детей к социокультурным традициям семьи, общества, государства.
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
- Самоценность детства – рассмотрение детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.
- Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.
- Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Установление в ГБДОУ партнерских отношений не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

Программа разработана в соответствии с принципами и ценностями личностно-ориентированного образования, которые позволяют педагогическому коллективу эффективно реализовывать поставленную цель и задачи:

- Личностно-ориентированный и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей. Уважение личности ребенка.
- Развивающее обучение:

- Главная цель дошкольного образования – развитие ребенка. Обучение, как целенаправленный, специально организованный процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором происходит передача взрослым и присвоение ребенком социального опыта, ведет за собой развитие. Таким образом, образование должно строиться в зоне ближайшего развития ребенка.
 - Связь информации, полученной от взрослого с информацией, добытой самими детьми; организация разнообразного детского опыта и детских открытий; специальный отбор взрослым развивающих объектов для самостоятельной детской деятельности.
 - насыщение детской жизни новыми яркими впечатлениями, «неясными» знаниями, образами, представлениями, которые намечают дальнейшие горизонты развития.
 - Отбор образовательного материала с учетом возможности применения полученной информации в практической деятельности детей.
 - Систематическая и целенаправленная поддержка педагогами различных форм детской активности и инициативы.
 - Ориентация в образовательном содержании на актуальные интересы ребенка, склонности и способности.
- Интеграция содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Принцип интеграции связан с возрастными особенностями детей дошкольного возраста, когда
- поведение и деятельность дошкольника представляет собой «еще недостаточно дифференцированное целое» (Л.С. Выготский);
 - «схватывание целого раньше частей позволяет ребенку «сразу» интегрально видеть предметы глазами всех людей» (В.В. Давыдов);
 - «прежде чем знание о целостности мира будет оформлено в системе теоретических понятий ребенка, он должен воссоздать подвижный интегральный образ действительности на уровне воображения» (В.В. Давыдов, В.Т. Кудрявцев)
- Принцип интеграции реализуется через:
- интеграцию содержания дошкольного образования (интеграцию содержания различных образовательных областей и специфических видов детской деятельности по освоению образовательных областей);
 - интегративные качества личности ребенка как результат дошкольного образования, а также основа и единые целевые ориентиры базовой культуры ребенка дошкольного возраста;
 - интеграция деятельности специалистов ГБДОУ;
 - интеграцию разных типов учреждений (дошкольного, общего, дополнительного образования, социокультурных центров, библиотек, клубов) и групп детей дошкольного возраста, представляющих различные возможности для развития дошкольников и обеспечивающих их позитивную социализацию.
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса предполагает объединение комплекса различных видов специфических детских видов деятельности вокруг единой темы при организации образовательного процесса. При этом в качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции.
- Принцип адаптивности реализуется через:

- адаптивность предметно-развивающей среды ГБДОУ к потребностям ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей комфорт ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное развитие;
- адаптивность ребенка к пространству ГБДОУ и окружающему социальному миру.
- Учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста.

1.4. Психолого - возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, и их образовательные потребности.

Образовательная программа создавалась с учетом пола, возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей воспитанников .

Оценка здоровья контингента детей

(по состоянию на 01.09.2018)

Группа	Возраст детей	Группа здоровья (% от общего количества детей ДОУ)			Заб. опорно-двиг. аппарата	Аллергия
		I	II	III		
	3-7 лет	4%	91%	5%	37 %	19,2 %

Полученные данные о состоянии здоровья воспитанников определяют ведущих приоритетов в оздоровительной работе ДОУ и в реализации основной образовательной программы — физическое развитие воспитанников.

Содержание Программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным пяти образовательным областям – физическому развитию, социально-коммуникативному развитию, познавательному развитию, речевому развитию и художественно-эстетическому развитию.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей ориентировано на развитие *физических, интеллектуальных и личностных* качеств детей.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

1.5. Возрастные характеристики особенностей развития детей.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самое ценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую

роль в становлении личности, определяя ход и результаты её развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

1.5.1. Возрастные характеристики особенностей развития детей от 3 до 4 лет.

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого. Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая

правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

1.5.2. Возрастные характеристики особенностей развития детей от 4 до 5 лет.

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 x 20 см. Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается. Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности. У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы

связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко. Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игрой, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале

1.5.3. Возрастные характеристики особенностей развития детей от 5 до 6 лет.

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает

меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей. В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка». Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры. Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя

частота его к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей.

1.5.4. Возрастные характеристики особенностей развития детей от 6 до 7 лет.

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

1.6. Требования к результатам освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Что касается системы оценки результатов освоения программы, то в соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Как следует из ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;
- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников Организации.

Однако, педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми. В представленной системе оценки результатов освоения Программы отражены современные тенденции, связанные с изменением понимания оценки качества дошкольного образования. В первую очередь, речь идет о постепенном смещении акцента с объективного (тестового) подхода в сторону аутентичной оценки. Уходя своими корнями в традиции стандартизированного теста, обследования в рамках объективного

подхода были направлены на определение у детей различий (часто недостатков) в ходе решения специальных задач. Эти тесты позволяют сравнить полученные результаты с нормой, предоставляя тем самым информацию о развитии каждого ребенка в сравнении со сверстниками. Поэтому подобные тесты широко используются для выявления детей, которые попадают в группу педагогического риска. Основным недостатком такого подхода является то, что искусственные задания часто весьма далеки от повседневной жизни детей, поэтому они не могут в полной мере отразить реальные возможности дошкольников. Тестовый подход не учитывает особенностей социального окружения детей, и прогнозы, которые строятся на его результатах, весьма условны. В основе аутентичной оценки лежат следующие принципы.

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

Во-вторых, если тесты проводят специально обученные профессионалы (психологи, медицинские работники и др.), то аутентичные оценки могут давать взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение. В этом случае опыт педагога сложно переоценить.

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

Таким образом, реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

1.6.1. Планируемые результаты освоения Программы (в виде целевых ориентиров)

Планируемые целевые ориентиры освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования описывают интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может

соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области Физическое развитие.

Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями в области Физическое развитие

При планировании и реализации оздоровительной работы необходимо учитывать:

- тип и вид учреждения, направленность группы и имеющиеся условия;
- контингент воспитанников: особенности состояния здоровья и развития детей;
- наполняемость группы;
- местные и региональные особенности, в том числе климатические и сезонные.

Основные направления психолого-педагогической работы в данной области:

1. Воспитание культуры здоровья.

- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Основные направления профилактической работы в данной области:

1. Профилактика травматизма детей.

2. Профилактика умственного переутомления и обеспечение эмоционального комфорта (соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса, организация оптимального режима дня, в т. ч. рационального двигательного режима);

3. Профилактика нарушений зрения:

- мониторинг достаточной освещенности помещений и создание благоприятной световой обстановки;
- организация рационального режима зрительной нагрузки.

4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата:

- исключение длительных статических нагрузок;
- систематическое проведение физкультминуток и физкультурных пауз;
- мониторинг правильности осанки;
- включение во все формы работы по физическому развитию детей упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия;
- правильная расстановка детской мебели и ее подбор с учетом роста воспитанников.

Основные направления оздоровительной работы в ДОУ:

1. Организация и проведение закаливающих мероприятий.

2. Мониторинг:

- чистоты и свежести воздуха в помещении: регулярное проветривание в присутствии (одностороннее) и в отсутствие (сквозное) детей.
- соблюдения температурного режима в помещениях групп и одежды детей.

Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.

Задачи психолого-педагогической работы в области Физическая культура

3-4 года

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании

воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социально-коммуникативное развитие);

развитие потребности ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, развитие умений самостоятельно использовать физкультурный инвентарь и простейшее физкультурное оборудование (Социально-коммуникативное развитие);

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.);

учить сохранению правильной осанки в различных положениях;

воспитывать потребность в правильном выполнении движений, развивать умение оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности (Музыка, Социально-коммуникативное развитие);

помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря, воспитывать аккуратность, бережливость. Труд, Социально-коммуникативное развитие.

По развитию физических качеств: ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах, реагировать на речевые сигналы (беги, стой, лови, бросай, прыгай и т.п.) и правила выполнения упражнений и игр (Социально-коммуникативное развитие);

согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социально-коммуникативное развитие);

развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социально-коммуникативное развитие).

4-5 лет

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, ее различных формах, активизировать творчество детей (Социально-коммуникативное развитие);

создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми;

развивать умения согласовано ходить, бегать, соблюдая красоту, легкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности (Художественно-эстетическое развитие);

осваивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений;

продолжать формировать правильную осанку;

обогащать опыт подвижных игр у детей, развивать детскую самостоятельность в них, инициативность;

По развитию физических качеств: ориентировки в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и пр.

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

расширять кругозор детей в области спортивных игр, обогащать представления об их разнообразии (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

учить катанию на двухколесном велосипеде, ходьбе на лыжах, построениям и перестроениям на месте и в движении;

развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности во всех формах двигательной деятельности, умений сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх (Социально-коммуникативное развитие);

воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.

5-6 лет

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

повышать уровень осознанного выполнения движений детьми, потребности в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками (Социально-коммуникативное развитие);

поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;

поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы и зала к занятиям физической культурой (Социально-коммуникативное развитие);

воспитывать стремление организовывать и участвовать в играх-соревнованиях, играх-эстафетах;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;

продолжать формировать правильную осанку;

продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений (Художественно-эстетическое развитие);

Развитие физических качеств:

совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

поддерживать интерес детей к различным видам спорта, продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах;

обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементам футбола, хоккея, баскетбола);

продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;

продолжать развивать умения сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности, умений помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах (Социально-коммуникативное развитие);

воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;

поддерживать и развивать творчество старших дошкольников в двигательной активности.

6-7 лет

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;

воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (Социально-коммуникативное развитие);

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;

продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;

способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;

совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве (Художественно-эстетическое развитие);

совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;

продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

Развитие физических качеств:

поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;

воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах (Социально-коммуникативное развитие);

продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;

продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;

поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности (Социально-коммуникативное развитие).

2.2. Содержание образовательной области «Физическая культура»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой , поворотами, приседанием). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м.), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку к носку, ходьба с перешагиванием через предметы. По наклонной доске.

Бег. Бег обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне , в разных направлениях, бег с изменением темпа.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Перелезание через бревно.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 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 друг другу, между предметами, в ворота (ширина 50-60 см.). Метание в даль правой и левой рукой, в горизонтальную цель двумя руками снизу. От груди , правой и левой рукой, в вертикальную цель правой и левой рукой.

Ловля мяча. Бросание и ловля мяча об пол, вверх, вниз.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; с продвижением вперед, из обруча в обруч, между предметами, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, в длину с места через 2 линии _25-30 см.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; Перекладывание предметов из рук в руки перед собой, над головой, за спиной.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперед- назад, с поворотом в стороны. Из И.П. сидя поворот, наклон, подтягивание ног к себе. Из И.П. лежа на спине велосипед. Из И.П. лежа на животе повороты на спину и обратно.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки. Приседания. Поочередное поднимание и опускание ног согнутых в коленях. Ходьба по палке, валику приставным шагом.

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Беги ко мне», «Птички и птенчики», «мышь и кот», «Птички в гнездышке», «Лохматый пес»

С ползанием. «по ровненькой дорожке », «Поймай комара», «с кочки на кочку!»

С бросанием и ловлей мяча. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг»

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Найди что спрятано».

Средняя группа

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 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 обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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 (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, 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.

Групповые упражнения с перестроениями. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в 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

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 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); перекладывать 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 коленях. Ходить по палке или 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 (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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. 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 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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 - 20см, 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.

Групповые упражнения с переходами. 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 сопровождением.

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).

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, отводя их 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.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки». Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с пол-уклона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных

исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; 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 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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.

Групповые упражнения с перестроениями. 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, построение в круг; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вверх, 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 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), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней 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.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полуклона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту»,

«Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

2.3 Перспективное планирование по физическому развитию

Второй младший возраст (3-4 года)

Сентябрь (2 младшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	В рассыпную	В рассыпную обычная	В рассыпную обычный	метание- мяча прокатывание двумя руками бег- мяч догнать
2	В рассыпную	В рассыпную Обычная	В рассыпную обычный	метание- мяча прокатывание двумя руками бег- мяч догнать
3	В рассыпную	В рассыпную обычная	В рассыпную обычный	метание- мяча прокатывание двумя руками бег- мяч догнать
4	В рассыпную	В рассыпную обычная	В рассыпную обычный	Ходьба- по дорожкам Прыжки-на двух ногах Ползание-на четвереньках под воротиками

Октябрь (2 младшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	В рассыпную	В рассыпную обычная	В рассыпную обычный	Ходьба- по дорожкам Прыжки-на двух ногах Ползание-на четвереньках под воротиками
2	В рассыпную	В рассыпную обычная	В рассыпную обычный	Ходьба- по дорожкам Прыжки-на двух

				ногах Ползание-на четвереньках под воротиками
3	В колонну	В колонне На носках	В рассыпную Обычный галоп	Ходьба- по скамейке с перешагиванием через предметы Прыжки-на двух ногах из обруча в обруч
4	В колонну	В колонне На носках	В рассыпную Обычный галоп	Ходьба- по скамейке с перешагиванием через предметы Прыжки-на двух ногах из обруча в обруч

Ноябрь (2 младшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	В колонну	В колонне На носах	В рассыпную Обычный галоп	Ходьба- по скамейке с перешагиванием через предметы Прыжки-на двух ногах из обруча в обруч
2	В колонну	В колонне На носах	В рассыпную Обычный галоп	Лазание-по шведской стенке произвольным способом Ползание- на четвереньках в туннеле
3	В колонну	В колонне На носах	В рассыпную Обычный галоп	Лазание-по шведской стенке произвольным способом Ползание- на четвереньках в туннеле
4	В колонну	В колонне На носах	В рассыпную Обычный галоп	Лазание-по шведской стенке произвольным способом Ползание- на четвереньках в туннеле

Декабрь (2 младшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	В колонну	В колонне На носах	В рассыпную Обычный галоп	Ходьба- по скамейке с перешагиванием через предметы Прыжки-на двух ногах из обруча в обруч Ползание-на

				четвереньках в туннеле
2	В колонну	В колонне На носках	В рассыпную Обычный галоп	Ходьба- по скамейке с перешагиванием через предметы Прыжки-на двух ногах из обруча в обруч Ползанье-на четвереньках в туннеле
3	В колонну	В колонне На носках	В рассыпную Обычный галоп	Ходьба- по скамейке с перешагиванием через предметы Прыжки-на двух ногах из обруча в обруч Ползанье-на четвереньках в туннеле
4	В колонну	В колонне На носках	В рассыпную Обычный галоп	Ходьба- по скамейке с перешагиванием через предметы Прыжки-на двух ногах из обруча в обруч Ползанье-на четвереньках в туннеле

Январь (2 младшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга колонна	На носках На пятках	На носках галоп	Метание- подбрасывание мяча и ловля отскок мяча об пол и его ловля
2	Шеренга колонна	На носках На пятках	На носках галоп	Метание- подбрасывание мяча и ловля отскок мяча об пол и его ловля
3	Шеренга колонна	На носках На пятках	На носках галоп	Метание- подбрасывание мяча и ловля отскок мяча об пол и его ловля
4	Шеренга Колонна Из шеренги перестроение в круг	С высоким подниманием бедра	Приставным шагом левым и правым боком вперед	Прыжки в длину с места

Февраль (2 младшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна	С высоким подниманием	Приставным шагом	Прыжки в длину с места

	Из шеренги перестроение в круг	бедро	левым и правым боком вперед	
2	Шеренга Колонна Из шеренги перестроение в круг	С высоким подниманием бедра	Приставным шагом левым и правым боком вперед	Прыжки в длину с места
3	Шеренга Колонна Из шеренги перестроение в круг	С высоким подниманием бедра На носках На пятках	Приставным шагом левым и правым боком вперед	Метание-бросание мяча из-за головы
4	Шеренга Колонна Из шеренги перестроение в круг	С высоким подниманием бедра На носках На пятках	Приставным шагом левым и правым боком вперед	Метание-бросание мяча из-за головы

Март (2 младшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Из шеренги перестроение в круг	С высоким подниманием бедра На носках На пятках	Приставным шагом левым и правым боком вперед	Метание-бросание мяча из-за головы
2	Шеренга Колонна	С высоким подниманием бедра	Колонна В рассыпную	Метание-бросание и ловля мяча в парах
3	Шеренга Колонна	С высоким подниманием бедра	Колонна В рассыпную	Метание-бросание и ловля мяча в парах
4	Шеренга Колонна	С высоким подниманием бедра	Колонна В рассыпную	Метание-бросание и ловля мяча в парах

Апрель(2 младшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Из шеренги в круг	Правым и левым боком вперед	На носках	Метание – подбрасывание мяча и его ловля. Ударять об пол и ловить мяч
	Шеренга	Правым и	На носках	Ходьба-по скамейке

2	Колонна Из шеренги в круг	левым боком вперед		правым и левым боком вперед Прыжки –через палку
3	Шеренга колонна	На носках На пятках	Галоп В рассыпную	Лазанье-по шведской стенке Ползание- на четвереньках в туннеле
4	Шеренга Колонна Из шеренги в круг	Правым и левым боком вперед	На носках	Ходьба-по скамейке правым и левым боком вперед Лазанье-по шведской стенке

Май (2 младшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Из шеренги в круг	Правым и левым боком вперед	На носках	Ходьба-по скамейке правым и левым боком вперед Прыжки –через палку
2	Шеренга Колонна	С высоким подниманием бедра	Колонна В рассыпную	Метание- бросание и ловля мяча в парах
3	Шеренга Колонна Из шеренги перестроение в круг	С высоким подниманием бедра	Приставным шагом левым и правым боком вперед	Прыжки в длину с места
4	Шеренга колонна	На носках На пятках	На носках галоп	Метание- подбрасывание мяча и ловля отскок мяча об пол и его ловля

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Сентябрь (средняя группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна	На носках На пятках	Приставным шагом правым и левым боком	Метание гориз.цель в

			вперед	
2	Шеренга Колонна	С перекатом с пятки на носок	Галоп	Равновесие Прыжки в длину
3	Шеренга Колонна	С за хлестом голени	На носках	Школа мяча- подбрасывание и,ловля
4	Шеренга Колонна	В глубоком приседе	С изменением темпа	Равновесие Лазанье

Октябрь (средняя группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна	С за хлестом голени	С изменением направления	Метание в гор. Цель
2	Шеренга Колонна	С перекатом с пятки на носок	С ускорением	Прыжки в высоту
3	Шеренга Колонна	Спиной вперед	С за хлестом голени	Ползание Прыжки в высоту
4	Шеренга Колонна	На носках На пятках	На носках	Школа мяча

Ноябрь (средняя группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	С перекатом с пятки на носок	Галоп	Метание в вертикальную цель
2	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	По канату На носках	Правым и левым боком вперед приставным шагом	Лазанье Прыжки
3	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	С за хлестом голени	С изменением направления	Равновесие Ползание
	Шеренга	В	С	Равновесие

4	Колонна Перестроение в 3 колонны	глубоком приседе	ускорением	перелезание
---	--	---------------------	------------	-------------

Декабрь (средняя группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	С высоким подниманием бедра	Широким шагом	Метание в даль
2	Шеренга Колонна Перестроение в рассыпную	Змейкой	На носках	Лазанье Прыжки
3	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	Со сменой направляющего	С ускорением	Школа мяча
4	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	С поворотом кругом	Со сменой ведущего	Метание в цель равновесие

Январь (средняя группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в рассыпную	На наружных сводах стоп	С за хлестом голени	Перелезание метание
2	Шеренга Колонна Перестроение в рассыпную	На пятках На носках	Широким шагом	Школа мяча
3	Шеренга Колонна Перестроение в рассыпную	В глубоком приседе	Со сменой ведущего	прыжки лазанье
4	Шеренга Колонна Перестроение в рассыпную	Змейкой	С изменением направления	Школа мяча в парах

Февраль (средняя группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	С высоким подниманием бедра	С ускорением	Метание в вертикальную цель
2	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	С за хлестом голени	Змейкой	Прыжки в длину Равновесие
3	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	Спиной вперед	На носках	Школа мяча
4	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	Змейкой	С ускорением	Лазанье прыжки

Март (средняя группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 2 колонны	С перекатом с пятки на носок	Галоп	Прыжки в высоту
2	Шеренга Колонна Перестроение в 2 колонны	По канату На носках	Правым и левым боком вперед приставным шагом	Школа мяча в парах
3	Шеренга Колонна	С за хлестом голени	С изменением направления	Ползание Равновесие
4	Шеренга Колонна	В глубоком приседе	С ускорением	Лазанье прыжки

Апрель(средняя группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
	Шеренга	На	С за	Школа мяча

1	Колонна Перестроение в 2 колонны	наружных сводах стоп	хлестом голени	
2	Шеренга Колонна Перестроение в 2 колонны	На пятках На носках	Широким шагом	Пролезание Равновесие
3	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	В глубоком приседе	Со сменой ведущего	Прыжки в длину Лазанье
4	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	Змейкой	С изменением направления	Метание перелезание

Май (средняя группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна	С за хлестом голени	С изменением направления	Прыжки (скакалка)
2	Шеренга Колонна	С перекатом с пятки на носок	С ускорением	Школа мяча
3	Шеренга Колонна	Спиной вперед	С за хлестом голени	Метание Лазанье
4	Шеренга Колонна	На носках На пятках	На носках	Прыжки (скакалка)

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Сентябрь (старшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Колонна Шеренга Равнение	На носках В полу приседе	С изменением темпа	Метание Прыжки в высоту
2	Колонна Шеренга Равнение	На пятках На носках В	С за хлестом голени С высоким	Упражнения с мячами №1.1-1.3

		рассыпную	подниманием бедра	
3	Колонна Шеренга Расчет порядковый	С перекатом с пятки на носок На носках	Широким шагом В рассыпную	Прыжки на скакалке Равновесие
4	Колонна Шеренга Расчет порядковый	В рассыпную	С изменением темпа	Упр. с мячами №1,4,1,5,1,9

Октябрь (старшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Колонна Шеренга Перестроение в 2 колонны	В глубоком приседе Спиной вперед	Змейкой	Метание в гор. Цель Равновесие
2	Шеренга Колонна Поворот в прыжке	Приставным шагом левым и правым боком вперед	Со сменой ведущего	Упр. С мячами № 4.1,4.3,4.5,4.6
3	Шеренга Колонна Перестроение в 2 колонны	Выпадами Спиной вперед	Преодолевая препятствия	Прыжки в длину
4	Шеренга Колонна	В полуприседе На пятках	змейкой	Упр. С мячами № 5.1,5.2,5.4

Ноябрь (старшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 2 колонны	Выпадами	С ускорением	Метание в вер. Цель Прыжки в высоту
2	Шеренга Колонна Повороты на месте	Нагнувшись обхватив руками голень ног	В рассыпную	Упр. С мячами № 1.5,1.9,5.4,5.4
3	Шеренга Колонна	Спиной вперед	Чередую прыжками	Прыжки в длину Подтягивание

	Повороты на месте		на одной ноге	
4	Шеренга Колонна Повороты на месте	Парами	С остановкой по сигналу	Лазанье Подтягивание

Декабрь (старшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Расчет на 1,2,3	С за хлестом голени	С препятствиями	Метание Лазанье
2	Шеренга Колонна Расчет на 1,2,3	Выпадами	Змейкой	Упр. С мячами № 2.1,2.2,2.8,2.9
3	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	На носках На четвереньках	С изменением темпа	Подлезание Прыжки в высоту
4	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	По сигналу с поворотом кругом	Змейкой	Упр. С мячами № 7.1-7.6

Январь (старшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	По сигналу прыжки на двух ногах	С препятствиями	Прыжки в высоту Лазанье
2	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	По канату	Приставным шагом правым и левым боком вперед	Упр. С мячами №3.1-3.3
3	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	Приставным шагом левым и правым боком вперед	Со сменой направлений	Ползание по пластунски метание
4	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	Перекатом с пятки на носок	Змейкой	Упр. С мячами № 4.10-4.12

Февраль (старшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в круг	По сигналу поворот прыжком	С изменением темпа	Метание в верт.цель Упр. С мячами № 4.3,4.5,4.6
2	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	По сигналу принять положение лежа	Чередую прыжками на одной ноге	Метание в гор.цель Упр. С мячами № 4.3,4.5,4.6
3	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	Спиной вперед Выпадами	С за хлестом голени	Прыжки в высоту Лазанье
4	Шеренга Колонна Перестроение в 4 колонны	С за хлестом голени На носках	Змейкой	Упр. С мячами № 5.1-5.6

Март (старшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	Выпадами	С ускорением	Прыжки в высоту Прыжки в длину
2	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	В глубоком приседе	Челночный	Упр. С мячами № 8.1
3	Шеренга Колонна Повороты на месте	Спиной вперед На носках	Змейкой	Лазанье Подтягивание
4	Шеренга Колонна Повороты на месте	По сигналу с поворотом кругом	С изменением темпа	Скакалка

Апрель(старшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ
--------	----------	--------	-----	----------

	УПРАЖНЕНИЯ			ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 2 колонны на месте	С перекатом с пятки на носок На пятках	Челночный	Упр. С мячами № 8.3
2	Шеренга Колонна Перестроение в 2 колонны на месте	В рассыпную Со сменой ведущего	Змейкой	Лазанье Прыжки в длину
3	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны на месте	На носках На пятках На четвереньках	С препятствиями	Упр. С мячами № 10.1
4	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны на месте	По сигналу с поворотом кругом Змейкой	С изменением направления	Прыжки в длину с разбега

Май (старшая группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	На носках На пятках	Чередую прыжками на одной ноге	Мет. В гор.цель Лазанье
2	Шеренга Колонна Перестроение в 2 колонны	В глубоком приседе Спиной вперед	С изменением темпа	Упр. С мячами № 10.2,10.3
3	Шеренга Колонна Перестроение в 3 шеренги	Выпадами По канату	челночный	Прыжки в длину с разбега
4	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	С изменением направления	Со сменой ведущего	Упр. С мячами № 3.1.-3.3

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Сентябрь (подготовительная группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна	На пятках На носках	За хлестом голени	Прыжки в высоту Лазанье

2	Шеренга Колонна Повороты на месте	На носках На пятках По сигналу поворот кругом	Приставным шагом правым и левым боком вперед	Упр. С мячами № 1.5- 1.9
3	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	На носках На пятках На наружных сводах стоп	С изменением темпа	Прыжки в длину Метание в гор. цель
4	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	На пятках В рассыпную	Чередую с ходьбой	Упр. С мячами № 2.4

Октябрь (подготовительная группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 2 колонны	По сигналу поворот прыжком	С ускорением	Метание в верт. Цель Лазанье Подтягивание
2	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	Выпадами	Челночный	Упр. С мячами № 4.4,4.7-4.9
3	Шеренга Колонна Повороты на месте	В глубоком приседе	За хлестом голени	Прыжки в длину подтягивание
4	Шеренга Колонна Перестроение в круг	По сигналу прыжками на двух ногах	Змейкой	Упр. С мячами № 3.4- 3.6

Ноябрь (подготовительная группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна	По сигналу	С изменением	Прыжки в высоту с разбега

	Размыкание и смыкание приставным шагом	поворот в прыжке	темпа	
2	Шеренга Колонна Повороты кругом	С перекатом с пятки на носок	С ускорением	Упр. С мячами № 1.9-1.13
3	Шеренга Колонна Перестроение в 2 колонны	В рассыпную	Чередую прыжками на одной ноге	Лазанье Подтягивание Ползанье по пластунски
4	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	На пятках На носках	Змейкой	Упр. С мячами №4.4,4.7-4.9

Декабрь (подготовительная группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	По канату	Челночный	Прыжки в длину Лазанье Ползанье по пластунски
2	Шеренга Колонна Перестроение В 3 шеренги	Выпадами	Со сменой направлений	Упр. С мячами № 5.7-5.9
3	Шеренга Колонна Повороты	По сигналу поворот прыжком	С изменением темпа	Подтягивание Прыжки в высоту с разбега
4	Шеренга Колонна Размыкание смыкание приставным шагом	Змейкой Спиной вперед	Чередую с прыжками на одной ноге	Упр. С мячами № 2.3-2.7

Январь (подготовительная группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 4 колонны	Спиной вперед За хлестом голени		Ползание по пластунски Лазанье
2	Шеренга Колонна Размыкание смыкание приставным шагом	Выпадами По канату		Упр. С мячами № 6.1-6.5
3	Шеренга Колонна Перестроение в 3 шеренги	На носках На пятках С перекатом с пятки на носок		Прыжки в длину Подтягивание
4	Шеренга Колонна Перестроение в 2 круга	В глубоком приседе Спиной вперед		Упр. С мячами №7.1-7.6

Февраль (подготовительная группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Перестроение в 4 колонны	По сигналу поворот прыжком	С ускорением	Метание в гор. цель прыжки в длину
2	Шеренга Колонна Перестроение в 3 колонны	Выпадами По канату	Челночный	Упр. С мячами №8.3-8.4
3	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	По массажным дорожкам	С изменением темпа	Прыжки в высоту с разбега Подтягивание
4	Шеренга Колонна Повороты на месте	С хлопками под правой ногой	С высоким подниманием бедра	Упр. С мячами № 8.5

Март (подготовительная группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна перестроение в 4 колонны	Выпадами По массажным дорожкам	Челночный	Метание в верт.цель Лазанье
2	Шеренга Колонна Перестроение в 3 шеренги	В глубоком приседе Спиной вперед	за хлестом голени	Упр. С мячами № 8.6
3	Шеренга Колонна Повороты на месте	На носках На пятках По сигналу поворот кругом	С высоким подниманием бедра	Скакалка
4	Шеренга Колонна Перестроение в 2 шеренги	На носках На пятках На наружных сводах стоп	С изменением темпа	Упр. С мячами №8.7

Апрель(подготовительная группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна Повороты	По сигналу поворот прыжком	С изменением темпа	Прыжки в длину Подтягивание
2	Шеренга Колонна Перестроение В круг	Змейкой Выпадами	С ускорением	Упр. С мячами №9.1- 9.3
3	Шеренга Колонна Смыкание размыкание приставным шагом	Змейкой Спиной вперед	Чередую с прыжками на одной ноге	Лазанье Ползанье по пластунски
4	Шеренга Колонна	На носках На пятках	Змейкой	Упр. С мячами № 9.4-9.6

	Перестроение в 4 колонны	на наружных сводах стоп		
--	--------------------------	-------------------------	--	--

Май (подготовительная группа)

НЕДЕЛИ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
1	Шеренга Колонна	Выпадами	Со сменой направлений	Упр. С мячами № 10.1-10.3
2	Шеренга Колонна	По сигналу поворот прыжком	С ускорением	Скакалка
3	Шеренга Колонна	С хлопком под правой ногой	С изменением направлений	Упр. С мячами №10.4-10.7
4	Шеренга Колонна	В рассыпную	Змейкой	Скакалка

2.4 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно чаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует екать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к ьности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее ыми элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего ажения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как п для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, ния, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, ды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, стно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), рение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К гвам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки,

ды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную ацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и циональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической бности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических гв, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном нении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной ы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней стики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с енной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного гельного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного еского развития и укрепления здоровья детей.

Формы взаимодействия с воспитанниками

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • занятия в спортивных кружках; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • занятия по плаванию; • оздоровительный бег; • походы; • дозированная ходьба; • корригирующая гимнастика.
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук; • местный и общий душ; • игры с водой; • контрастное обливание ног.

4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
7.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.
8.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • коррекция поведения; • релаксация.
9.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • полоскание зева.
10.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед; • спецзанятия; • периодическая печать.

Формы работы с педагогами

Педагоги ДОУ	Форма работы	Примерные темы
	Педагогические советы	Оздоровление детей дошкольного возраста в режимных моментах
	Методические объединения	Привлечения внимания коллектива к здоровому образу жизни
	Круглые столы	Игры для непосед (обогащение педагогических умений педагогов в воспитании гиперактивных детей)
	Беседы, семинары	Формы работы с родителями (организация детских прогулок)
	Стен- газета (конкурс)	Наши малыши- крепыши
	Подготовка и показ мероприятий для методических объединений в ДОУ	Подготовка и планирование мероприятий по физической культуре и спорту.

	Анкетирование	Активизация взаимодействия педагогов с родителями в осуществлении оздоровительных мероприятий
--	---------------	---

2.5 Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы.

В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:

Наиболее сильное закаливающее воздействие на организм ребенка оказывает сочетание физических упражнений с воздушными ваннами, особенно если оно осуществляется на свежем воздухе.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие *требования*:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- создавать позитивный эмоциональный настрой;
- проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;
- соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдать методику выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания, которая должна быть утверждена (согласована) с органами здравоохранения. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим учреждения (группы), а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) должно выделяться дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения может и должно быть увеличено.

В общем объеме непрерывной образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице);

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Система закаливающих процедур

Подготовительный период					
Неделя	Средство	Температура, С	Состав воспитанников	Время сеанса, мин.	Периодичность
1-3	Воздушные ванны	21С и выше	Все группы	3-4	2-3 раза в день
4-7				5-7	
8-10				10	
1-3	Мытье рук и лица холодной водой из крана	30С	Все группы	1	Ежедневно после дневного сна
4-7					
8-10					
1-3	Ходьба босиком по	26С	Все группы	1	Ежедневно

4-7	массажным и ребристым дорожкам			1,5	после дневного сна
8-10				2	
Основной период					
11-13	Воздушные ванны	20С и выше	Все группы	10	2-3 раза в день
14-16				11	
17-19				12	
11-13	Мытье рук и лица холодной водой из крана	27С	Все группы	1	Ежедневно после дневного сна
14-16					
17-19					
11-13	Ходьба по массажным и ребристым дорожкам	25С	Все группы	1-2	Ежедневно после дневного сна
14-16					
17-19					
Заклочительный период					
20-22	Воздушные ванны	19С и выше	Все группы	12	2-3 раза в день
23-25				13	
26-28				14-15	
20-22	Мытье рук и лица холодной водой из крана	25С	Все группы	1	Ежедневно после дневного сна
23-25					
26-28					
20-22	Ходьба по массажным и ребристым дорожкам	24С	Все группы	1-2	Ежедневно после дневного сна
23-25					
26-28					
20-22	Обливание рук до локтя, стоп	20С и выше	Старшие и подготовительные группы	0,5	Ежедневно после дневного сна

Система закаливающих мероприятий в течение дня

№п/п	Мероприятия	Средняя группа
1	Утренняя гимнастика	В группе или зале в облегченной одежде, босиком
2	Бег на воздухе	С мая по октябрь оздоровительный бег на свежем воздухе в сочетании с дыхательной гимнастикой.
3	Обширное умывание	Мытье рук и лица холодной водой (t= 30-25 град. С)
4	Воздушно-температурный режим	В группе +18 В спальне +16-17
5	Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В группе +18 В спальне +16-17
6	Одежда детей в группе	Облегченная: носки (гольфы), шорты, платья или рубашка с коротким рукавом
7	Сон	В хорошо проветренном помещении (с апреля по октябрь без маек и футболок)

8	Бодрящая гимнастика после дневного сна, умывание холодной водой	Без маек, босиком, коррекционные упражнения, дыхательная гимнастика, ходьба по мокрым дорожкам, топтание в тазу
9	Физкультурные занятия: -в зале (в облегченной физической форме) -на улице	-2 раза в неделю -1 раз в неделю
10	Прогулка (ежедневно) 2 раза в день	До -20 град С (в безветренную погоду)

Система закаливающих мероприятий в течение дня

№п/п	Мероприятия	Средняя группа
1	Утренняя гимнастика	В группе или зале в облегченной одежде, босиком
2	Бег на воздухе	С мая по октябрь оздоровительный бег на свежем воздухе в сочетании с дыхательной гимнастикой.
3	Обширное умывание	Мытье рук и лица холодной водой (t= 30-25 град. С)
4	Воздушно-температурный режим	В группе +18 В спальне +16-17
5	Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В группе +18 В спальне +16-17
6	Одежда детей в группе	Облегченная: носки (гольфы), шорты, платья или рубашка с коротким рукавом
7	Сон	В хорошо проветренном помещении (с апреля по октябрь без маек и футболок)
8	Бодрящая гимнастика после дневного сна, умывание холодной водой	Без маек, босиком, коррекционные упражнения, дыхательная гимнастика, ходьба по мокрым дорожкам, топтание в тазу
9	Физкультурные занятия: -в зале (в облегченной физической форме) -на улице	-2 раза в неделю -1 раз в неделю
10	Прогулка (ежедневно) 2 раза в день	До -20 град С (в безветренную погоду)

Интеграция образовательных областей

Образовательная область	Интеграция
Социально-коммуникативное развитие	<i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении. <i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности,

	<p>развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Развитие игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждение к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</p> <p><i>коммуникация:</i> Развитие коммуникативных способностей при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Труд:</i> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
<p>Познавательное развитие</p>	<p>Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.</p> <p>Обогащение знания о двигательных режимах, видах спорта. Развитие интереса к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формирование представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<p><i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
<p>Речевое развитие</p>	<p>Обогащение активного словаря на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развитие звуковой и интонационной культуры речи в подвижных и малоподвижных играх.</p> <p>Развитие умения четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.</p> <p><i>Чтение художественной литературы</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.</p>

В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:

(Физическая культура)

3-4 года

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Непрерывная образовательная деятельность			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игра Интегративная детская деятельность Моменты радости	Групп. Подгр. Инд.	10-15 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика СДВД преимущественно игрового и интегративного характера		40 мин.
Развитие физических качеств			40 мин.
Развитие интереса к СИ и упражнениям	СДВД тематического характера Моменты радости		10-15 мин.
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групп. Подгр. Инд.	25-35 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к СИ и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгр. Инд.	
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	ДА в течение дня ПИ		
Развитие физических качеств	Игра (ПИ, СРИ и др.)		
Развитие интереса к СИ и	Самостоятельные		

упражнениям	спортивные игры и упражнения		
-------------	------------------------------	--	--

4-5 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Непрерывная образовательная деятельность			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игры	Групп. Подгр. Инд.	20-25 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Интегративная детская деятельность Моменты радости		50 мин.
Развитие физических качеств	Утренняя гимнастика СДВД преимущественно игрового и интегративного характера		50 мин.
Развитие интереса к СИ и упражнениям	СДВД тематического характера Экспериментирование Моменты радости		20-25 мин
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групп. Подгр. Инд.	25 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к СИ и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгр. Инд.	
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание	ДА: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной		

культуры движений	деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - ПИ		
Развитие физических качеств	Игры (ПИ, СРИ и др.)		
Развитие интереса к СИ и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения		

5-6 и 6-7 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Непрерывная образовательная деятельность			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа Рассказ Чтение Рассматривание Интегративная детская деятельность ДИ, СРИ	Групп. Подгр. Инд.	5-6 лет 25-30 мин. 6-7 лет 30-35 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика СДВД преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания		5-6 лет 60 мин. 6-7 лет 70-80 мин.
Развитие физических качеств			5-6 лет 60 мин. 6-7 лет 70 мин.
Развитие интереса к СИ и упражнениям	СДВД тематического характера Проектная деятельность ДИ, СРИ, ПИ (с элементами спортивных игр) Спортивный и физкультурный досуги		5-6 лет 25-30 мин. 6-7 лет 30 мин.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групп. Подгр. Инд.	5-6 лет 50 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			6-7 лет 75 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к СИ и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, СРИ, ДИ, ТИ)	Подгр. Инд.	
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			ДА: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - ПИ
Развитие физических качеств			ПИ ДА (в т.ч. в СРИ, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.)
Развитие интереса к СИ и упражнениям			Самостоятельные спортивные игры и упражнения

2.6 Содержание досуговой деятельности с детьми

№	Содержание	Сроки	Ответственные
Физкультурные развлечения, праздники.			
1.	Профилактическое мероприятие «Внимание – дети!» (все группы)	Сентябрь	Воспитатели Инструктор по Ф.К
2.	«Веселые старты» все группы	Октябрь	Воспитатели Инструктор по Ф.К
3.	«По ровненькой дорожке» (младший гр.) «Осень - время развлечений» (средние гр.) «Праздник картошки» (с участием родителей) – подготовительная группа Праздник «Осенние старты – старты надежд» - старшая группа	Ноябрь	Воспитатели Инструктор по Ф.К
4.	«Зима в лесу» (мл. гр.) «Встреча зимы» (ср. гр.); «Зимняя спартакиада» (старшая гр.); Праздник «Зимняя Олимпиада» (Подготовительные гр. , компенсирующей напр.)	Декабрь	Воспитатели Инструктор по Ф.К
5.	«Снеговик – почтовик» (младшие и средние гр.) «Зимние виды спорта» (старшие и подготовительные гр., гр. компенсирующей напр.)	Январь	Воспитатели Инструктор по Ф.К
6.	«Вместе с папами» - праздник, посвященный Дню защитника отечества (дети старших и подготовительных групп) Оздоровительный досуг для младшей группы «Путешествие на поезде» -физкультурный досуг «Стану сильным я, как папа» (средние группы)	Февраль	Воспитатели Инструктор по Ф.К
7.	Музыкально-спортивное развлечение для старшей и подготовительной группы «Масленица!» Познавательная-спортивная игра для младшей и средней группы «Как мы спасали солнышко»	Март	Воспитатели Инструктор по Ф.К
8.	«Веселые старты» старший возраст «День здоровья» (все группы)	Апрель	Воспитатели Инструктор по Ф.К
9.	Праздник: «Папа, мама, я – спортивная семья»» все группы Профилактическое мероприятие «Внимание – дети!» (все группы)	Май	Воспитатели Инструктор по Ф.К

2.7 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае) . Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга,2001»

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий

ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмахка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики девочки	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
6 лет	мальчики девочки	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
7 лет	мальчики девочки	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки

соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
---------	-----	---------	---------	--------

4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

2.8 Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Деятельность ГБДОУ № 51 строится с позиции охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья детей. В детском саду сложилась и действует комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, основными задачами которой являются:

- Создание условий для радостной и содержательной жизни в детском саду;
- Обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия;
- Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

Ведущими составляющими деятельности по сохранению здоровья детей в ГБДОУ №51 являются:

- Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.
- Организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
- Организация сбалансированного питания воспитанников.
- Формирование ценности здорового образа жизни.
- Систематическое внедрение профилактических и оздоровительных мероприятий.

Система физкультурно-оздоровительной работы

№№	Разделы и направления работы	Формы работы	Ответственный
1.	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ	Режимы: типовой режим дня по возрастным группам щадящий режим дня оздоровительный режим дня	Зам.зав. по УВР воспитатели, педагоги-специалисты

2.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: 2.1. Совместная деятельность	утренняя гимнастика физкультминутки, физкультпаузы совместная деятельность в ходе реализации образовательной области «Физическая культура» совместная деятельность в ходе реализации образовательной области «Музыка» спортивные праздники и досуги спортивные соревнования походы-прогулки спортивные игры подвижные игры на воздухе и в помещении дни здоровья/каникулы	Воспитатели, инструктор по физической культуре музыкальный руководитель
	2.2. Самостоятельная деятельность	Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке	Воспитатели
3.	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение: 3.1. Диспансеризация	профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп	Врач-педиатр
		профилактические осмотры врачей-специалистов по медицинским показаниям	Врач-педиатр, ст. медсестра
		компьютерный мониторинг здоровья детей	Врач-педиатр, инструктор по физической культуре
	3.2. Профилактические мероприятия	целенаправленные гимнастические комплексы комплексы адаптационной гимнастики тренажерный путь «кишечный» комплекс глазной комплекс	Воспитатели, инструктор по физической культуре
		физиотерапевтические процедуры: бактерицидное облучение помещений	Медсестра
	фильтры для воды	Ст. медсестра, повара	

		комплекс неспецифической профилактики ОРВИ, гриппа, лор-заболеваний витаминопрофилактический комплекс иммунокоррекция вакцинопрофилактика	Врач-педиатр, ст. медсестра
3.3. Общеукрепляющие мероприятия		режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок	Воспитатели
		режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна	Воспитатели
		местные и общие воздушные ванны	Воспитатели
		свето-воздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон	Воспитатели
4.	Организация питания	оздоровительное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	Ст. медсестра, повара
		индивидуальная диета для детей страдающих аллергическими заболеваниями, избыточным весом	Ст. медсестра, повара
		пищевые добавки: бифидокефир / сок	Врач-педиатр, ст. медсестра, повара
5.	Педагог психологическое сопровождение развития	создание психологического климата в ДОУ	Воспитатели
		обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности	Воспитатели, педагоги-специалисты
		личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми	Воспитатели
		формирование основ коммуникативной деятельности у детей	Воспитатели
		медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период	Врач-педиатр, воспитатели

6.	Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья	Зам.зав. по УВР, воспитатели, инструктор физвоспитания
		воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков интереса и любви к физической активности	Воспитатели, инструктор по физической культуре
		формирование основ безопасности жизнедеятельности	Воспитатели

2.9 Организация взаимодействия с семьями воспитанников

Категории родителей	Форма работы	Примерные темы
Родители детей разных групп, посещающих детский сад	Экскурсии по детскому саду (для вновь поступивших)	Я детский сад
	Дни открытых дверей	За здоровьем в детский сад
	Диспуты	Когда отдавать ребёнка в спортивную секцию?
	Круглые столы	Вечера вопросов и ответов; установление партнёрских отношений с родителями, обмен опытом семейного отдыха
	Беседы	Роль игры в жизни дошкольника
	Консультации специалистов по различным вопросам воспитания и развития детей дошкольного возраста	Пропаганда здорового образа жизни и активных форм отдыха
	Показ занятий для родителей (открытые, итоговые занятия), совместные праздники	Организация совместных мероприятий
	Анкетирование	Активизация взаимодействия педагогов с родителями в осуществлении оздоровительных мероприятий
	Детские праздники	Активизация родительского участия в жизни детского сада
Родители детей, не посещающих детский сад	Беседы	Формирование единого подхода к соблюдению режима дня, в воспитании детей
	Консультации для матерей, которые хотели бы отдать ребенка в детский сад	Всё о детском саде
	Сайт детского сада	Всё о детском саде- полезные советы

III Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение Рабочей программы

№	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Набор мягких модулей большой «Альма»		1
2	Тактильная дорожка «Змейка» из 8 шт.	Диаметр – 230 мм. Высота – 30 мм.	1
3	Кочки - ёжики		10
4	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 1500 мм Ширина – 200 мм Высота – 30 мм	1
5	Дорожка змейка (канат)	Длина – 2000 мм Диаметр – 60 мм	2
6	Дуга большая	Высота – 500 мм Ширина – 500 мм	1
7	Дуга малая	Высота – 300 мм Ширина – 500 мм	1
8	Канат гладкий	Длина – 2700 мм	1
9	Канат с узлами	Длина – 2300 мм Диаметр – 26 мм Расстояние между узлами – 380 мм	1
10	Кегли (набор)		1
11	Кольцеброс (набор)		3
12	Кольцо плоское	Диаметр – 180 мм	20
13	Контейнер для хранения мячей передвижной		2
14	Куб малый	Ребро – 200 мм	
15	Куб большой	Ребро – 400 мм	
16	Лента короткая	Длина – 500 – 600 мм	40
17	Лента длинная	Длина – 1150 – 1200 мм	20
18	Лестница верёвочная	Длина – 2700 – 3000 мм Ширина – 400 мм Диаметр перекладин – 30 мм	1
19	Лестница деревянная	Длина – Ширина – Диаметр перекладины – Расстояние между перекладинами -	1
20	Мат большой	Длина – 2000 мм Ширина – 1380 мм Высота – 70 мм	1
21	Мат малый	Длина – 1000 мм Ширина – 1000 мм Высота – 70 мм	2

22	Мешочек малый	Масса – 150 – 200 г.	25
23	Мешочек большой	Масса – 400 г	20
24	Мишень навесная	Длина – 600 мм Ширина – 600 мм Толщина – 15 мм	1
25	Мячи большие	Диаметр – 200 – 250 мм	25
26	Мячи средние	Диаметр – 100 – 120 мм	20
27	Мячи малые	Диаметр – 60 – 80 мм	25
28	Мячи утяжеленные (набивные)	Масса – 0.5 кг.	20
29	Обруч малый	Диаметр – 550 – 600 мм	20
30	Обруч большой	Диаметр – 1000 мм	
31	Палка гимнастическая короткая	Длина – 750 мм	20
32	Палка гимнастическая длинная	Длина – 2500 – 3000 мм	3
33	Скакалка короткая	Длина – 1200 – 1500 мм	24
34	Скакалка длинная	Длина – 3000 мм	1
35	Скамейка гимнастическая деревянная	Длина – 3000мм Ширина – 240 мм Высота – 300 мм	2
36	Стенка гимнастическая	Высота – 2700 мм Ширина пролёта – Расстояние между рейками -	4 пролёта
37	Угол передвижной		1
38	Шест гимнастический	Высота – 2700– 3000 мм Диаметр – 40 мм	1
39	Шнур короткий плетёный	Длина – 750 мм	25
40	Шнур плетёный длинный	Длина – 1500 – 2000 мм	3
41	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина – 590 мм Ширина – 450 мм Внутренний диаметр корзины – 450 мм Длина сетки – 400 мм	1

3.2 Режимы дня и распорядок

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.

(Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей, предусматривающее личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности).

Режимы дня.

Режимы дня в разных возрастных группах разработаны на основе санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», изменений к ним (СанПиН 2.4.1. 3049 -13) и скорректированы с учетом ФГОС ДО к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

Организация двигательного режима.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность (ДА). Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды занятий по физической культуре и самостоятельную деятельность, в которых четко прослеживаются локомоторные действия детей.

В связи с учетом особенностей ДА детей дошкольного возраста в ДОУ разработан рациональный режим двигательной активности .

При разработке модели ДА учитывали следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;
- рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- двигательная активность должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода;
- оптимизация ДА за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

Максимально допустимая величина образовательной нагрузки в день/неделю для детей дошкольного возраста

Возраст	Образовательная нагрузка в день	Образовательная нагрузка в неделю
младший	30 минут	2 час 30 минут
средний	40 минут	3 часа 20 мин
старший	50/75 минут	5 часов 50 минут
подготовительный	90 минут	7 часов 30 минут

Структура непрерывной образовательной деятельности.

Согласно п. 12.5 раздела XII "Требования к организации физического воспитания" СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26, непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 5 до 7 лет организуют не менее 2 раз в неделю в спортивном зале. Продолжительность занятий увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

В структуре непрерывной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей.

В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Структура оздоровительно-игрового часа на улице.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При проведении оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка: различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия: и осанки.

Оздоровительно-развивающая тренировка: развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00-8.00	Воспитатели 1 -й смены
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Инструктор по ФИЗО
Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму	Повар, кладовщик, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Музыкальные занятия	По сетке	Музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	По мере необход.	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, воспитатели
Корректирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели, инструктора по ФИЗО
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели

Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО,
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завоз, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, мед.сестра
Санитарно- гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог

Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по ФИЗО
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра, зам. зав. по ВОР
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР, воспитатель
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		

Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Инструктор по ФИЗО
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по ФИЗО
Проведение физкультминуток	По мере необходимости.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение упражнения для глаз	В течение года	Воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение для здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО зам. зав. по ВОР
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра, зам. зав. по ВОР
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Заведующий ДОУ, Инструктор по ФИЗО
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по ФИЗО

3.3. График работы инструктора по физкультуре

Циклограмма рабочего дня инструктора по физической культуре Коноплёвой Яны Сергеевны на 2019-2020 год.

Понедельник	Вторник	Среда
8.00-8.30- Зарядка 8.30-9.00- Подготовка к НОД 9.00- 9.20- НОД в 3 средней группе 9.30-9.55- НОД в 3 старшей группе 10.05-10.35- НОД в 2 подготовительной группе 10.40.-10.55- Динамическая прогулка вторая младшая 3 11.20-11.50- Динамическая прогулка в 2 подготовительной группе Д/С на ШТУРМАНСКОЙ 40 11.50-12.00- подготовка к НОД 12.00-12.30- НОД в логопедической группе 12.30-13.00 – Изготовление	8.00-8.30-Зарядка 8.30-9.00-Подготовка к НОД 9.00-9.15-НОД во второй 1 младшей группе 9.25-9.40 – НОД во второй 3 младшей группе 9.50-10.10-НОД в 1 средней группе 10.20-10.50-НОД в подготовительной 1 группе 10.55-11.15- Динамическая прогулка в 2 средней группе 11.20-11.40- Оздоровительный бег в логопедической группе 11.40-12.00- Оздоровительный бег в 2 подготовительной группе 12.00-13.00-Пополнение и обновление картотеки	Д/С на Штурманской 40 8.00-8.30-Зарядка 8.30-9.00-Подготовка к НОД 9.00-9.20-НОД в 2 средней группе 9.30-9.45- НОД во второй 2 младшей группе 9.55-10.15-Индивидуальная работа с детьми 10.20-10.50- НОД в 2 логопедической группе 10.55-11.10- Динамическая прогулка в 1 младшей группе 11.15-11.35- Динамическая прогулка в 3 средней 11.40-12.05- Динамическая прогулка в 1 подготовительной группе 12.10-13.00-Изготовление спортивных атрибутов к спортивным досугам 13.00-14.00- Работа с воспитателями Д/С на Штурманской 38

спортивных атрибутов к физкультурным занятиям 13.00-14.00-Работа с воспитателями 15.45-16.05- НОД в 2 младшей группе 16.10-16.35- НОД в старшей группе 16.35-17.00- Подготовка К НОД (конспекты, атрибуты)	спортивных игр 13.00-14.00-Подготовка к НОД 14.00-15.00-Заполнение тетрадей взаимосвязи с педагогами 15.10-15.40- Пополнение картотеки пот п/и 15.45-16.10 - НОД в старшей 1 групп 16.10-16.45- Индивидуальная работа с детьми	14.00-15.00-Работа с воспитателями 15.15-15.30- Заполнение тетради В3 со специалистами 15.45-16.10- НОД в 3 старшей группе 16.15-16.45- Физкультурный досуг: 1 нед.- 1 вторая младшая группа; 2 нед. – 3 вторая младшая группа; 3 нед. – 3 старшая группа; 4 нед. – 1 подготовительная гр
Четверг	Пятница	
8.00-8.30-Зарядка 8.30-9.00-Подготовка к НОД 9.00-9.15-НОД в 1 младшей группе 9.25-9.40 -НОД в 3 младшей группе 9.50- 10.15 -НОД в 1 старшей группе 10.25-10.55-НОД в 1 подготовительной группе 11.00-11.20- Динамическая прогулка в 1 средней группе 11.20-11.40- Динамическая прогулка в 2 младшей 11.40-12.00- Оздоровительный бег в 2 старшей группе 12.00-.12.30- Индивидуальная работа с детьми 12.30-13.00-Заполнение тетрадей взаимосвязи с педагогами 13.00-14.00- Консультации для родителей 14.00-15.00-Подготовка к физкультурным досугам 15.45-16.30- Физкультурный досуг : 1 нед.- 1 средняя группа 2 нед. – 3 средняя группа 3 нед.- 3 старшая группа 4 нед.- 2 подготовительная гр.	8.00-8.30-Зарядка 8.30-9.00-Подготовка к НОД 9.00-9.20-НОД 1 средней группе 9.30-9.50-НОД в 3 средней группе 10.00-10.30-НОД в 2 подготовительной группе 10.35-10.55- Динамическая прогулка в 3 старшей группе 11.00-11.25- Динамическая прогулка в 2 старшей группе 11.30-11.55-Динамическая прогулка в логопедической группе <u>Д/С на Штурманской 40</u> 12.00-12.20-НОД в 2 средней группе 12.20-13.00- Пополнение картотеки «Подвижные игра на свежем воздухе» 13.00-14.00-Работа с воспитателями 14.00-15.00- Консультации для родителей 15.45-16.05-Физкультурный досуг в 2 младшей группе(1 нед) !6.10-16.30- Физкультурный досуг в 2 старшей группе (1нед) 15.45-16.15-Физкультурный досуг в логопедической группе	

Расписание НОД по физической культуре на 2019-2020 учебный год.

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1-я вторая младшая группа		9.00-9.15	Физ.досуг 1-я неделя 16.15-16.20	9:00-9:15	
3-я вторая младшая группа		9.25-9.40	Физ.досуг 2-я неделя 16.15-16.20	9.25-9.40	
1-я средняя группа		9.50-10.10		Физ.досуг 1-нед. 15.45-16.05	9:00-9:20
3-я средняя группа	9.00-9.20			Физ. досуг 2 нед. 15.45-16.05	9:30-9:50

1-я старшая группа		15.45-16.10	Физ.досуг 3-я неделя 16.10-16.35	9.50-10.15	
3-я старшая группа	9:30-9.55		15.45-16.10	Физ.досуг 3-я неделя 15.45-16.10	
1-я Подготовительная группа		10.20-10.50	Физ.досуг 4-я неделя 16.10-16.40	10.25-10.55	
2-я Подготовительная группа	10.05-10.35			Физ.досуг 4-я неделя 15.45-16.16.30	10.00-10.30

3.4 Учебно-методический комплекс образовательного процесса

№	Автор	Наименование
1	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
2	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
3	Адашкявичене Э. И.	Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
4	Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
5	Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
6	Верaksa Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы.
6	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
7	Голощекина М.П.	Лыжи в детском саду. – М., 1977
8	Гришина В. Г.	Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982. – 96. С.
9	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
10	Железняк Н.Ч.	Занятия на тренажёрах в детском саду. М.:

		Скрипторий 2003, 2009.
11	Желобкович Е.Ф.	Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с.
12	Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981
13	Ковалько В.И.	Азбука физкультурминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
14	Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.	Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981.
15	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
16	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
17	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
18	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
19	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
20	Пустынникова Л. М.	Коньки в детском саду. – М., 1979.
21	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 2008.
22	Т.А. Тарасова	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)

www.pedsovet.org Сайт для активных и современных педагогов – форумы, обсуждения, семинары, возможность представить свой педагогический опыт, разнообразные конкурсы

всероссийского уровня

www.festival.1september.ru Сайт является всероссийской площадкой для предоставления и распространения педагогического опыта

<http://dob.1september.ru> Журнал «Дошкольное образование»

www.dovosp.ru Сайт журнала «Дошкольное воспитание»

www.propaganda.ru Различные материалы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма

www.dddgazeta.ru Методические материалы по обучению детей правилам дорожного движения; конкурсы для детей и педагогов