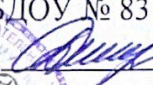


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №83» «Винни-Пух»
муниципального образования городской округ Симферополь
Республики Крым

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.21.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ № 83
Душиной Т. В. 
Приказ № 32-09
от 31 сгн 08 2021



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
для детей от 3-х до 7-ми лет
(срок реализации 1 год)

Составила:
инструктор по физической культуре
специалист высшей категории
Богдан Т. Л.

2021-22 уч. год

Содержание	стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
Пояснительная записка.....	2
1.1 Цели и задачи Программы.....	3
1.2 Принципы реализации Программы.....	4
1.3 Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.....	4
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	8
2.1 Задачи физического воспитания.....	8
2.2 Принципы физического развития.....	9
2.3. Характеристика возраста. Физическая культура.	
2.3.1. Четвертый год жизни.....	12
2.3.2. Пятый год жизни.....	16
2.3.3 Шестой год жизни.....	19
2.3.4. Седьмой год жизни.....	25
2.4. Перспективное планирование.....	29
2.4.1. Младший возраст.....	29
2.4.2. Средний возраст.....	32
2.4.3. Старший возраст.....	35
2.4.4. Подготовительный возраст.....	38
2.4.5. Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы в летний период	41
2.5. Мониторинг физического развития.....	47
2.5.1. Показатели физической подготовленности детей.....	48
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	50
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	50
3.2. Организация двигательного режима.....	53
3.3. Система профилактической и коррекционной работы.....	54
3.4. Здоровьесберегающие технологии.....	56
3.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	59
3.6. Перспективное планирование работы по взаимодействию с семьями.....	60
3.7. Кадровые условия реализации Программы.....	64
3.8. Создание и обновление предметно-развивающей среды.....	65
3.9. Физкультурное оборудование.....	66
3.10. Программно-методическое обеспечение.....	67

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель рабочей программы обеспечить выполнение Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования Российской Федерации, образовательной программы дошкольного образования «Истоки», целевых ориентиров МБДОУ

Реализация программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательной программе «Истоки», авторских и парциальных программах, методических пособиях, комплексному планированию с учетом возрастной периодизации и географического, этнокультурного принципа Крымского региона. Образовательная деятельность организуется в соответствии с принципами и целями Стандарта выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении САНПИН» СП 2.4. 3648-20).
- Примерная программа воспитания для дошкольных образовательных организаций и методические рекомендации к ней разработаны Институтом изучения детства, семьи и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ. №2/21 от 1

июля 2021года программа была утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

- Концепция воспитания и социализации обучающихся Республики Крым. Утверждена Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.12.2020год №1823;
- Методические рекомендации Министерства образования науки и молодежи Республики Крым 2021-2022г.г.
- Методические рекомендации КРИППО 2021-2022г.г.
- Устав
- Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок» Одобренной коллегией Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 01.03.2017 г. №1/7.
- Программа «Диалог» и методические рекомендации. Автор Н. Н. Ефименко, издательство «Дрофа»,2014г.
- Программа «Будь здоров, дошкольник». Автор Токаева Т. Э.
- Программа «Я расту», Зимонина В. Н.
- Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши - крепыши», Бережнова О. В.,Бойко В. В.

1.1.**Основной целью программы** является охрана и укрепление физического, психического и социального здоровья детей, полноценное физическое развитие как предпосылка общего развития личности.

Цель достигается в процессе решения следующих **основных задач**:

1. Обеспечение адекватной возрастному периоду двигательной подготовленности и устойчивой позитивной мотивации детей к двигательной-игровой активности, удовлетворение потребности в движении.
2. Формирование ценностей, связанных со здоровым образом жизни, обеспечение безопасного для здоровья поведения – в быту, социуме, природе.
3. Успешная адаптация к окружающей среде, обществу, инициирование активной жизненной позиции.
4. Увеличение физической и умственной работоспособности.
5. Пробуждение у воспитанников стремления к общей успешности, способствование повышению самооценки, самоутверждению качества жизни.

Физическое развитие реализуется в первую очередь, через двигательную активность, которая предусматривает:

- правильное формирование опорно-двигательной системы организма;
- развитие таких физических качеств и их составляющих, как сила, быстрота, гибкость, выносливость, статическое и динамическое равновесие, глобальная координация туловища и конечностей, двуручная координация и малая моторика кистей, ориентировка в малом и большом пространстве;

- освоение детьми основных движений: «лежания», ползания, «сидения», стояния, ходьбы, лазания, бега, прыжков;
- овладение определенными правилами в различных подвижных играх, эстафетах, физкультурных развлечениях;
- усвоение начальных представлений о видах спорта, адаптированных к возрастным особенностям детей и уровню их физического развития;
- участие детей в соревнованиях по отдельным видам спорта, включая их знакомство с основами правил соревнований;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, что подразумевает знакомство детей с основными параметрами собственного физического развития и двигательной подготовленности, методикой выполнения упражнений в основных движениях, элементами самоконтроля достаточности физических нагрузок;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его основными нормами и правилами.

1.2 Реализация содержания данной программы по «Физической культуре» основывается на следующих **принципах**:

1. Ориентировка на потенциальные возможности ребенка, на «зону ближайшего развития»,
2. Реализация деятельностного подхода — это развитие самой деятельности, основных ее компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), что способствует развитию ребенка как субъекта деятельности (деятеля).
3. Реализация принципа «от общего к частному»,
4. Интегрированный принцип организации освоения предлагаемого содержания,
5. Создание проблемных ситуаций, характеризующихся определенным уровнем трудности, связанной с отсутствием у ребенка готовых способов их разрешения и необходимостью их самостоятельного поиска,
6. Продуктивное и игровое взаимодействие детей между собой и со взрослыми,
7. Учет индивидуальных особенностей, как личностных (лидерство, инициативность, уверенность, решительность и т.п.), так и различий в возможностях и в темпе выполнения заданий и др.

Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения:

- 1 год – младшая группа с 3 до 4 лет;
- 2 год – средняя группа с 4 до 5 лет;
- 3 год – старшая группа с 5 до 6 лет;
- 4 год – подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Рабочая программа отвечает требованиям Государственного стандарта и возрастным особенностям детей.

1.3. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы

спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основными задачами физического воспитания дошкольников

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

ОО «Физическое развитие»		
Физическая культура (НОД)	Игровая, двигательная детская деятельность	2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослым и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты.
Комплекс утренней гимнастики	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно, один комплекс на 2 недели. На второй неделе производится усложнение комплекса упражнений.
Подвижные игры и спортивные упражнения	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно вне для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.
Спортивные досуги, праздники, развлечения»	Игровая, двигательная детская деятельность	1-2 раза в месяц, для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.

2.2. Принципы физического развития.

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и

состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности— выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое,

интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

2.3. Характеристика возраста. Физическая культура.

2.3.1. Четвертый год жизни

Образовательные задачи

- Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.

- Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); содействие развитию произвольности выполнения двигательных действий;

- Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

- Приобщение детей к отдельным элементам спорта.

- Формирование начал полезных привычек.

Содержание образовательной работы

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять *основные виды движений*.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений с детьми проводятся следующие *общеразвивающие упражнения:*

— *для рук и плечевого пояса:* поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой.

— *для туловища:* повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

— *для ног:* движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Проводятся подвижные игры:

«Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

Для становления у детей ценностей здорового образа жизни педагог:

- ◆ формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 раза намыливать их до образования пены с последующим смытием); постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; показывать и объяснять детям, как чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой (научить ребенка накладывать слой зубной пасты на поверхность щетки, чистить зубы — верхний ряд движениями сверху вниз, нижний — движение снизу вверх; заканчивать процедуру движениями в обе стороны вдоль зубного ряда); обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, не забывать спускать воду из бачка для слива;
- ◆ приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;
- ◆ побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком.
- ◆ организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
- формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий; - способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; - воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность,	- непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений;	- умеет ходить и бегать, согласуя движения рук и ног; - сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры; - ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами левой и правой рукой, отбивает мяч о землю не менее 5

<p>инициативу, творчество);</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; - учить ползать пролезать перелезать через предметы; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук; - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве; - учить прыгать через короткую скакалку; - учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения; - учить размыканию и смыканию на вытянутые руки; - учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений; - учить выполнять ведущую роль в 	<ul style="list-style-type: none"> - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня. 	<p>раз подряд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазает по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; - ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; - принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места; - умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием; - может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее; - умеет самостоятельно скользить по ледяной дорожке; ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой»; - умеет кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево; - придумывает варианты подвижных игр;
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; - формировать правильную осанку. 		<ul style="list-style-type: none"> - имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях; - знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, самостраховки при выполнении физических упражнений.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.3.2.Пятый год жизни

Образовательные задачи

- Формирование умений правильно выполнять основные движения.
- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).
- Знание некоторых правил охраны своего здоровья.
- Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.

Содержание образовательной работы

Педагог формирует умение детей правильно выполнять *основные движения*.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с оббеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— *для рук и плечевого пояса:* попеременное и одновременное поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед—назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— *для туловища:* наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— *для ног:* поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Педагог организует *подвижные игры*, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (*на развитие гибкости*); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (*на развитие силы мышц*); «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (*на развитие выносливости*); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (*на развитие ловкости*); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (*на развитие быстроты*).

Педагог продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний и *основ здорового образа жизни*. В этой связи педагог:

- ♦ совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;
 - содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;
 - поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;
 - приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;
 - организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА К 5 ГОДАМ

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бежит свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

2.3.3.Шестой год жизни

Образовательные задачи

- Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.
- Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.
- Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.
- Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержку и организаторские навыки.
- Формирование некоторых норм здорового образа жизни .

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения *основных движений*.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхности; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге;

прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 ; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения:*

— *для рук и плечевого пояса:* поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук.

— *для туловища:* повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание.

— *для ног:* многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в

несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

Педагог создает условия для освоения *элементов спортивных игр*:

- ♦ городки: построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);
- ♦ бадминтон: подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);
- ♦ футбол: прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;
- ♦ хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием): удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;
- ♦ баскетбол: броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

Педагог использует *подвижные игры* как важное средство повышения двигательной активности, развития движений и двигательных качеств детей:

«Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для *развития гибкости*); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок» (для *развития силы мышц*); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для *развития выносливости*); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для *развития ловкости*); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для *развития быстроты реакции*).

Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего).

Формируя некоторые *нормы здорового образа жизни*, воспитатель:

- ♦ контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;
- ♦ поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);
- ♦ проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;
- ♦ проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);
- ♦ учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;

В качестве *закаливающего* средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время года — по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтанье» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики.

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
- развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям; - приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений; - совершенствовать ранее освоенные движения;	- непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с	- умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - быстро готовится к

<p>- создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности;</p> <p>- способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма;</p> <p>- добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме;</p> <p>- формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности;</p> <p>- добиваться правильной техники выполнения движений;</p> <p>- продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей;</p> <p>- приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности;</p> <p>- учить бегать на перегонки с</p>	<p>элементами движений;</p> <p>- разные виды гимнастик;</p> <p>- закаливающие процедуры;</p> <p>- физминутки, динамические паузы;</p> <p>- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;</p> <p>- двигательная активность в течение дня.</p>	<p>разным организованным видам деятельности.</p> <p>- оказывает помощь товарищам, взрослым.</p> <p>- ухаживает за спортивным инвентарем.</p> <p>- выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений.</p> <p>- постоянно проявляет самоконтроль и самооценку.</p> <p>- проявляет элементы двигательного творчества.</p> <p>- проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей.</p> <p>- ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>- выполняет движения на равновесие.</p> <p>- перебрасывает набивные мячи (1 кг.), бросает предметы в цель из разных</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>преодолением препятствий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать учить сочетать замах с броском при метании; - продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии; - учить сочетать замах с броском при метании; - учить лазать по стенке меняя темп, перелезть на другой пролет по диагонали; - учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться; - выполнять движения ритмично, в указанном темпе; - учить выполнять упражнения из разных исходных положений; - учить элементам спортивных игр; - продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, 		<p>положений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. - прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате. - активно участвует в играх с элементами спорта.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

комбинировать движения; - формировать потребность в ежедневной двигательной активности.		
--------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

2.3.4.Седьмой год жизни

Образовательные задачи

- Совершенствование техники выполнения движений;
- Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
- Продолжение целенаправленного развития физических качеств.
- Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности.
- Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
- Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования *основных видов движений*.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м., наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком

вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 ; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения:*

— *для рук и плечевого пояса:* выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

—

— *для туловища:* вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— *для ног:* удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

—

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- ◆ городки: игра по упрощенным правилам.
- ◆ бадминтон: броски волана через сетку(шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур).
- ◆ футбол: передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам.
- ◆ хоккей с шайбой (без коньков): игра в хоккей по упрощенным правилам.

- ♦ баскетбол: игра по упрощенным правилам .
- ♦ настольный теннис: подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу. Игра в теннис по упрощенным правилам.

Педагог использует *подвижные игры* как важное средство повышения двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал — садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки». (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

Формируя некоторые *нормы здорового образа жизни*, педагог:

- создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);
- продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водно-закаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами
- обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, при необходимости просить о помощи.

Показатели развития ребенка к 7 годам

Проявления в физическом развитии:

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5 — 8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																								
		Март								Апрель								Май								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	Упражнения в положении лежа	+	+																							
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+																			+	+	
3	Упражнения в положении сидя				+	+	+	+	+																	
4	Упражнения в ходьбе										+	+	+	+									+	+	+	+
5	Упражнения в лазании																									
6	Упражнения в беге																									
7	Упражнения в прыжках																									
8	Упражнения в равновесии																									
9	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+	+	+	+	+																	
		Обследование																								

Средний возраст

2.4.2. ПЛАН – ГРАФИК НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа								+	+															
2	Упражнения в ползании				+	+			+	+	+	+	+	+	+	+									
3	Упражнения в положении сидя										+	+	+	+	+	+									
4	Упражнения в ходьбе						+	+	+	+			+	+			+	+			+	+			
5	Упражнения в лазании						+	+									+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Упражнения в беге	+	+								+	+							+	+			+	+	
7	Упражнения в прыжках	+	+	+	+											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+					
9	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+				+	+

Обследование

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Декабрь								Январь								Февраль							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+	+	+																				
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+	+	+																		
3	Упражнения в положении сидя			+	+							+	+												
4	Упражнения в ходьбе					+	+	+	+	+	+			+	+	+	+								
5	Упражнения в лазании													+	+	+	+	+	+	+	+			+	+
6	Упражнения в беге					+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+		
7	Упражнения в прыжках									+	+						+	+			+	+	+	+	+
8	Упражнения в равновесии			+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+								
9	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+			+	+				+	+	+	+			+	+			+	+	+

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Март								Апрель								Май							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+	+	+																				
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+																				
3	Упражнения в положении сидя					+	+																		
4	Упражнения в ходьбе	+	+			+	+	+	+	+	+			+	+										
5	Упражнения в лазании											+	+	+	+	+	+	+	+						
6	Упражнения в беге									+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7	Упражнения в прыжках							+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Упражнения в равновесии	+	+			+	+	+	+	+	+			+	+			+	+						
9	Ручная предметно- манипулятивная деятельность			+	+	+	+	+	+			+	+					+	+	+	+				

Обследование

Старший возраст

2.4.3. ПЛАН – ГРАФИК НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа								+	+															
2	Упражнения в ползании								+	+	+	+	+	+	+	+									
3	Упражнения в положении сидя																								
4	Упражнения в ходьбе								+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+		
5	Упражнения в лазании																		+	+					
6	Упражнения в беге																								
7	Упражнения в прыжках								+	+	+	+													
8	Упражнения в равновесии								+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+				
9	Ручная предметно- манипулятивная деятельность																								

Обследование

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Декабрь								Январь								Февраль							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+																						
2	Упражнения в ползании																								
3	Упражнения в положении сидя	+	+	+	+					+	+														
4	Упражнения в ходьбе			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+					+	+	+	+		
5	Упражнения в лазании									+	+	+	+					+	+	+	+	+	+		
6	Упражнения в беге	+	+			+	+			+	+			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+
7	Упражнения в прыжках							+	+							+	+	+	+			+	+	+	+
8	Упражнения в равновесии					+	+	+	+							+	+			+	+	+	+		
9	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Март								Апрель								Май							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+									+	+												
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+																				
3	Упражнения в положении сидя				+	+																			
4	Упражнения в ходьбе	+	+			+	+							+	+	+	+								
5	Упражнения в лазании					+	+			+	+	+	+	+	+										
6	Упражнения в беге							+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7	Упражнения в прыжках					+	+	+	+			+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Упражнения в равновесии											+	+	+	+										
9	Ручная предметно- манипулятивная деятельность			+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Обследование

Подготовительный возраст **2.4.4. ПЛАН – ГРАФИК НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																									
		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
1	Упражнения в положении лежа									+	+																
2	Упражнения в ползании									+	+	+	+				+	+									
3	Упражнения в положении сидя											+	+	+	+												
4	Упражнения в ходьбе														+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
5	Упражнения в лазании																				+	+			+	+	
6	Упражнения в беге																	+	+	+	+	+	+				
7	Упражнения в прыжках									+	+	+	+							+	+	+	+	+	+	+	
8	Упражнения в равновесии																			+	+	+	+	+	+	+	
9	Ручная предметно- манипулятивная деятельность									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+

Обследование

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Декабрь								Январь								Февраль							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+																						
2	Упражнения в ползании			+	+																				
3	Упражнения в положении сидя	+	+	+	+					+	+			+	+										
4	Упражнения в ходьбе			+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+				+	+				
5	Упражнения в лазании											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
6	Упражнения в беге	+	+									+	+	+	+			+	+			+	+	+	+
7	Упражнения в прыжках					+	+	+	+									+	+			+	+	+	+
8	Упражнения в равновесии					+	+	+	+							+	+	+	+			+	+		
9	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Март								Апрель								Май							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа											+	+												
2	Упражнения в ползании																								
3	Упражнения в положении сидя			+	+							+	+												
4	Упражнения в ходьбе	+	+			+	+			+	+			+	+			+	+	+	+				
5	Упражнения в лазании			+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+									
6	Упражнения в беге	+	+							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7	Упражнения в прыжках					+	+	+	+			+	+				+	+	+	+					
8	Упражнения в равновесии											+	+	+	+										
9	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+				+	+	+	+	+	+	

Обследование

2.4.5. Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы в летний период.

Вторая младшая группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать двигательные навыки детей.
 2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.
 3.Воспитывать активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Пособия: мячи, кубики, обручи, гимнастическая лестница, мешочки, бревно, туннели.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны; -Ходьба по ограниченной площади опоры; -Прыжки с продвижением вперёд до канавки.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Лазанье по гимнастической лестнице; - Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p><u>3 неделя:</u> -Ходьба со сменой направления движения; -Бег (1мин); -Прыжки в длину с места.</p> <p><u>4 неделя:</u></p>	<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег в заданном направлении; -Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё (страховка); -Бросание мяча из – за головы в даль.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Метание мешочков на дальность. -Бег на скорость (10м); -Прыжки в длину с места.</p> <p><u>3 неделя:</u> -«Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м); -«Не задень» - лазание в туннель.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Ходьба и бег врассыпную;</p>	<p><u>1 неделя</u> -Ходьба по бревну боком приставным шагом (страховка). -Подъём на гимнастическую стенку и спуск произвольно.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бросание мяча вверх двумя руками; -Прыжки через канавку.</p> <p><u>3 неделя:</u> -Метание мяча в цель. -Челночный бег.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Ходьба и бег врассыпную; -Переброска мячей в парах.</p>

<p>-Ходьба по бревну, перешагивая кубики (p=30см); -Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».</p>	<p>-Лазанье по гимнастической лестнице; -Броски мяча вверх и ловля двумя руками.</p>	
<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ: с кубиками, мячами, мал. обручами, без предметов.</p>		
<p>П/и: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади вы круг», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке», «Наседка и цыплята»</p>		

Средняя группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки детей.
2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.
3. Воспитывать организованность, самостоятельность и инициативность в двигательной деятельности.

Пособия: гимнастическое бревно, мешочки, гимнастическая лестница, кубики, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба по бревну, гимнастической скамейки. -Прыжки на двух ногах – прыжком</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе; -Прыжки на двух ногах с</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба с остановкой по сигналу. -Ходьба приставным шагом. -Ведение мяча ногой.</p>

<p>ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>-Ходьба со сменой ведущего;</p> <p>-Прыжки с препятствиями;</p> <p>-Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой.</p> <p><u>2 неделя:</u></p> <p>-Бег между предметами;</p> <p>-Подъём и спуск по гимнастической стенке.</p> <p>-Прыжки в длину с места.</p> <p>-Бег (2мин).</p> <p><u>3 неделя:</u></p> <p>-Метание мешочков в вертикальную цель(р-2,5м);</p> <p>-Лазанье в группировке в туннель;</p> <p>-Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p><u>4 неделя:</u></p> <p>-Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск;</p> <p>-Ходьба по бревну, перешагивая кубики;</p> <p>-Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>продвижением вперёд.</p> <p>-Подъём и спуск по гимнастической стенке.</p> <p>-Метание мешочков вдаль.</p> <p>-Бег на скорость 30м.</p> <p><u>2 неделя:</u></p> <p>-Бег на выносливость.</p> <p>-Прыжки в длину с места;</p> <p>-Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p><u>3 неделя:</u></p> <p>-Подлезание в тоннель в группировке;</p> <p>-Подъём и спуск на гимнастическую лестницу.</p> <p><u>4 неделя:</u></p> <p>-Ходьба по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>-Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p>	<p>-Подъём и спуск на гимнастическую стенку.</p> <p>-Метание мяча в цель.</p> <p>-Челночный бег.</p> <p><u>2 неделя:</u></p> <p>-Ходьба и бег враспынную, с остановкой по сигналу;</p> <p>-Прыжки в длину с места;</p> <p>-Метание на дальность.</p> <p><u>3 неделя:</u></p> <p>-Челночный бег;</p> <p>-Бег на выносливость;</p> <p>-Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами;</p> <p>-Прокатывание обручей друг другу.</p> <p><u>4 неделя:</u></p> <p>-Ходьба с изменением направления движения, бег враспынную;</p> <p>-Ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на поясе;</p> <p>- Прыжки на двух ногах через препятствия;</p> <p>-Передача и ловля мяча</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ с мячом, с флажками, с обручем, без предметов.

П/и «Самолёты», «Цветные автомобили», «Подбрось – поймай», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано», «Лошадки», «Найди себе пару», «Сбей булаву», «Жмурки», «Прятки», «Лиса и куры», «Совушка», «Ловишки», «Кролики».

Старшая группа

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки, совершенствовать ОВД.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплению лёгких в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности.

Пособия: скакалки, мешочки, мячи, кубики.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют (страховка); -Прыжки через короткую скакалку; -Метание мешочков в горизонтальную цель;</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег на скорость; -Прыжки в длину с места. -Метание мешочков вдаль.</p>	<p><u>1 неделя</u> -Повороты направо, налево, кругом. -Прыжки в длину с разбега. -Метание предметов вдаль.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость (2мин). -Элементы футбола. -Пионербол.</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег с изменением направления и темпа сигнала. -Прыжки через короткую скакалку. -Бег с преодолением препятствий. -Элементы футбола.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Равновесие – ходьба по бревну (скамейке) с перешагиванием через кубики, руки на пояс;</p>

<p><u>3 неделя:</u> -Лазанье на стенку произвольным способом; -Элементы футбола (мальчики) -Пионербол (девочки)</p> <p><u>4 неделя:</u> -Бег на скорость (30м); -Ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; -Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p>	<p><u>3 неделя:</u> -Челночный бег; -Переброска мячей в шеренгах; -Прыжки в длину с разбега;</p> <p><u>4 неделя:</u> -Метание мешочков вдаль правой и левой рукой; -Прыжки через скакалку; -Элементы футбола (мальчики);</p>	<p>-Челночный бег; -Подбрасывание и ловля малого мяча;</p> <p><u>3 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Прыжки через короткую скакалку; - Футбол;</p>
<p>Дыхательная гимнастика, пальчиковый массаж, упражнения на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки.</p>		
<p>П/И «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше шагов», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчёлы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом», «Футбол», «Пионербол», «Бездомный заяц», «Не оставайся на земле», «Удочка», «Караси и щука», «Пожарные на учении», эстафеты.</p>		

Подготовительная группа

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД.

2.Укреплять мышцы спины для формирования правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать морально – волевые качества (выдержку, настойчивость, организованность, дисциплинированность в двиг. деятел.)

Пособия: скакалки, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой». -Лазанье по гимнастической стенке. -Прыжки в длину с места.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Метание предметов вдаль. -Элементы футбола -Бег на скорость (30м).</p> <p><u>3 неделя:</u> -Челночный бег; -Прыжки через короткую скакалку; -Подбрасывание и ловля мяча разными способами;</p> <p><u>4 неделя:</u> - Игры – эстафеты. -Футбол</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Прыжки через скакалку. -Лазанье по гимнастической стенке. -Метание предметов в цель.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Футбол</p> <p><u>3 неделя:</u> -Полоса препятствий; -Челночный бег: -Прыжки в длину с разбега; -Перебрасывание мяча в парах;</p> <p><u>4 неделя:</u> -Футбол; -Игры – эстафеты.</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Прыжки через большой обруч. -Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами</p> <p><u>2 неделя:</u> -Прыжки в длину с места и с разбега. -Прыжки через короткую скакалку; -Игры эстафеты.</p> <p><u>3 неделя:</u> Игры – эстафеты. П/И с мячом</p> <p><u>4 неделя:</u> -Челночный бег; -Элементы футбола;</p>
<p>Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.</p>		
<p>П/и «Мяч по кругу», «Хитрая лиса», «Ловишка бери ленту», «Удочка», «Охотники и звери», «Мяч водящему», «Ловля обезьян», «Ловишка с мячом», «Третий лишний», «Футбол», «Пионербол», эстафеты.</p>		

2.5. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. развитие физических качеств:
 - скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места,
 - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы,
 - метание легкого мяча на дальность;
 - быстрота: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м;
 - «челночный бег» 3X10 м;
 - выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);
 - ловкость: бег «змейкой».

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, м, «челночный бег» 3 x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней (до 14), осенью и весной, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь, чешки.

Измерение физической подготовленности проводится воспитателем вместе с инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно

2.5.1. Показатели физической подготовленности детей

Младший возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)
Бег 10 м	4,7	3,8	3,5	4,8	4,4	3,9
Бег 30м	11,0	10,1	9,0	12,0	10,3	9,5
Прыжок в дл. с места	42,0	51,0	60,0	36,0	46,0	52,0
Метание мешочка пр. рукой	2,8	3,0	3,4	2,0	2,6	3,1
Метание мешочка левой рукой	1,9	2,2	2,9	1,7	2,0	2,5

Средний возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)
Бег 10 м	3,8	3,5	3,2	4,0	3,7	3,3
Бег 30м	10,7	9,8	9,4	10,3	10,0	9,8
Прыжок в дл. с места	59,0	75,0	85,0	54,0	70,0	80,0
Метание мешочка пр. рукой	3,5	4,0	4,6	2,8	3,5	4,0
Метание мешочка левой рукой	2,5	3,0	4,1	2,0	3,6	3,9

Старший возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)	низкий (1балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)
Бег 10 м	4,0	3,4	2,9	4,2	3,6	3,2
Бег 30м	10,0	9,4	8,3	10,2	9,6	8,8
Прыжок в дл. с места	99,0	100,0	115,0	94,0	100,0	105,0
Бросание набивного мяча	150,0	200,0	220,0	137,0	170,0	200,0
Метание мешочка пр. рук	5,6	6,4	7,0	4,3	4,5	5,0
Метание мешочка левой рукой	3,5	4,3	4,9	3,3	3,9	4,2
Челночный бег, 3x10, с	11,1	10,3	9,5	11,7	10,7	10,1

Подготовительный возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)	низкий (1балл)	средний (2балла)	высокий (3 балла)
Бег 10 м	3,7	3,0	2,8	3,9	3,5	3,1
Бег 30 м	8,3	7,9	7,5	8,9	8,6	8,2
Прыжок в длину с места	100,0	110,0	120,0	95,0	110,0	115,0
Бросание набивного мяча	190,0	215,0	250,0	180,0	210,0	220,0
Метание мешочка правой рукой	5,7	6,9	8,0	5,0	7,2	7,8
Метание мешочка левой рукой	5,2	5,6	5,9	4,6	5,4	5,7
Челночный бег 3x10, сек	11,3	10,4	9,1	11,8	10,7	9,8

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п.п	Разделы и направления работы	Формы работы	Ответственный
1	<p>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:</p> <p>1.Совместная деятельность</p> <p>2.Самостоятельная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Физкультминутки • Совместная деятельность в ходе реализации образовательной области «Физическое развитие» • Спортивные праздники и развлечения • Спортивные соревнования • Прогулки • Спортивные игры • Подвижные игры на воздухе и в помещении • Дни здоровья <p>Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке и в помещениях</p>	<p>Воспитатели, инструктор физ.воспитания</p> <p>Воспитатели</p>

	<p>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</p> <p>Общеукрепляющие мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Профилактические осмотры детей возрастных групп • Профилактические осмотры врачей специалистов по медицинским показаниям • Бактерицидное облучение помещений • Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ, гриппа, лор-заболеваний • Иммунокоррекция • Витаминопрофилактический комплекс • Вакцинопрофилактика • Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок • Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна • Местные и общие воздушные ванны • Световоздушные и солнечные ванны в весенне-летний период 	<p>Врач-педиатр</p> <p>Врач-педиатр, ст. медсестра Инструктор по физкультуре, воспитатели Воспитатели, повара Врач-педиатр, ст. медсестра, воспитатели, помощники воспитателей</p> <p>Воспитатели, помощники воспитателей</p>
3	<p>Организация питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительное питание в соответствии с действующими натуральными нормами • Индивидуальная диета для детей по медицинским показателям • Организация второго завтрака: фрукты, соки. 	<p>Ст. медсестра, повара, воспитатели, родители, помощники воспитателей</p>
4	<p>Психологическое сопровождение развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создание благоприятного психологического климата в учреждении • Обеспечение педагогами положительной эмоциональной 	<p>Воспитатели, педагоги-специалисты, психолог, врач-педиатр</p>

		<p>мотивации всех видов детской деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми • Формирование основ коммуникативной деятельности у детей • Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период 	
5	Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья • Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности • Формирование основ безопасности жизнедеятельности 	Воспитатели, инструктор физвоспитания

3.2. Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин

Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
8. Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

Комплекс оздоровительных мероприятий

по возрастным группам

1 младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 16.30 – 18.00
4. Оптимальный двигательный режим
5. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
6. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 16.45-18.00
6. Оптимальный двигательный режим
7. Дыхательная гимнастика
8. Гимнастика пробуждения
9. Упражнения на профилактику плоскостопия
10. Закаливание.

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 16.30 – 18.00
6. Оптимальный двигательный режим
7. Гимнастика пробуждения

8. Дыхательная гимнастика
9. Закаливание
10. Упражнения на профилактику плоскостопия

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15° - -18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 16.45 – 18.30
6. Оптимальный двигательный режим
7. Дыхательная гимнастика
8. Гимнастика пробуждения
9. Закаливание, упражнения на профилактику плоскостопия

3.4. Здоровьесберегающие технологии

Название технологий	Особенности методики проведения	Возрастная категория
Физкультурная минутка	В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, корригирующие упражнения и т.п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин.	Все группы
Подвижные и спортивные игры	Подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. В ДОУ используются элементы спортивных игр.	Все группы

Пальчиковая гимнастика	Проводится в любое удобное время. Рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами.	Все группы
Артикуляционная гимнастика	Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении.	С 3-х лет.
Дыхательная гимнастика	Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Все группы
Релаксация	Используются релаксационные приемы как компонент заключительной части занятия	Все группы
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Все группы
Гимнастика корригирующая	Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений.	Все группы

Технологии обучения здоровому образу жизни

<i>Название технологий</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии с требованиями программы. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Все группы
Занятия из серии «Здоровье»	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.	Со ст. гр.
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Со 2 мл.гр.
Утренняя гимнастика	Формы проведения: подвижные игры, традиционная, с предметами, сюжетная.	Все возр. группы

Коррекционные технологии

<i>Название технологий</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Технология музыкального воздействия.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. В различных формах воспитательно-образовательной работы.	Все гр.
Психогимнастика	Психогимнастические этюды как часть занятия	Со ст. гр.

3.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Цель:

1. Создание единого образовательного и оздоровительного привлечения родителей в педагогическую деятельность учреждения.
2. Установка между воспитателями и родителями доброжелательных межличностных отношений для делового сотрудничества.

Задачи:

1. Приобщать родителей к участию в жизни дошкольного учреждения;
2. Повышать психолого-педагогической культуры родителей;
3. Формировать у родителей более полный образ своего ребенка, помочь им в совместной деятельности с ребенком лучше понять его возрастные и индивидуальные особенности и воспринимать его таким, какой он есть.
4. Развивать у родителей навыки общения и педагогической рефлексии.
5. Изучать и обобщение опыта семейного воспитания.

Принципы взаимодействия детского сада и семьи

- **Доверительность отношений** – этот принцип предполагает обеспечение веры родителей в профессиональную компетентность, тактичность и доброжелательность воспитателя, его умения понять и помочь решить проблемы семейного воспитания;
- **Личная заинтересованность родителей** – определяя этот принцип, мы исходим из постулата педагогической деятельности, согласно которому «никого ничему нельзя заставить научиться, человек должен сам захотеть именно этому и у меня научиться», т.е. в своем педагогическом образовании (просвещении) родители должны увидеть личностный смысл, который поможет им правильно строить общение и совместную деятельность с ребенком, сделать педагогическую позицию адекватной, гибкой, подвижной и прогностичной;
- **Утверждение их самооценки** – только уважающие себя родители могут воспитать здоровую и свободную личность – этот принцип, во-первых, предполагает проявление предельного уважения к каждому родителю, признание его индивидуальности и неповторимости, права на ошибки и заблуждения, во – вторых,

отказ от судейской позиции по отношению к ним, оказание им поддержки, в – третьих, создание условий, при которых родители смогут наиболее максимально и плодотворно проявить свои положительные качества и способности.

Сотрудничество с семьями воспитанников

Цель этой деятельности: повышение педагогической грамотности родителей. Для решения этой цели используем разнообразные формы работы:

- практические семинары;
- показ для родителей непосредственно образовательной деятельности;
- участие родителей в работе педагогического совета;
- групповые родительские собрания;
- общие родительские собрания;
- консультации;
- участие родителей в проектной деятельности;
- оформление наглядной информации.

Успешное осуществление интеграции семейного и общественного воспитания, переход на качественно новое содержание и технологии образовательного процесса, изменение стиля и форм взаимодействия дошкольного учреждения и семьи содействует выработке общей стратегии развития личности ребенка, формированию единого образовательного пространства.

3.6. Перспективное планирование по взаимодействию с семьями воспитанников инструктора по физической культуре

Цель: добиться тесного взаимодействия, партнёрских отношений с семьями в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Месяц	Содержание работы	Формы взаимодействия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Физическое развитие дошкольников в	Беседа, консультации устные

	<p>условиях ФГОС»</p> <p>«Спортивная форма для занятий физической культурой»</p> <p>Привлечение родителей к подготовке спортивного развлечения.</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>Изготовление пособий, эмблем</p> <p>Беседа</p>
Октябрь	<p>Консультации в родительских уголках:</p> <p>«Особенности физического развития ребёнка 3-4 лет»</p> <p>«Особенности физического развития ребёнка 4-5 лет»</p> <p>«Особенности физического развития ребёнка 5-6 лет»</p> <p>«Особенности физического развития ребёнка 6-7 лет»</p> <p>Спортивное развлечение «Вот такой огород»</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>Письменные консультации</p> <p>Совместное участие в развлечении</p> <p>Беседа</p>
Ноябрь	<p>Фотовыставка «Физкульт – УРА!!!»</p> <p>Консультации в родительских уголках:</p> <p>«Приобщение детей к физической культуре и спорту»</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>Наглядная агитация</p> <p>Письменная консультация</p> <p>Беседа</p>
Декабрь	<p>Памятки для родителей:</p> <p>«Физкультура в семье»</p> <p>«Как правильно одеть ребёнка»</p> <p>«Десять советов родителям»</p>	<p>Наглядная агитация, письменные консультации</p> <p>Письменная консультация</p>

	<p>Консультация в родительском уголке о зимних видах спорта.</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	Беседа
Январь	<p>Памятка для родителей «Десять советов родителям»</p> <p>«Игры и упражнения на зимней площадке»</p> <p>Спортивный досуг «Зимние забавы»</p> <p>Смена информационного блока в родительском уголке: «Как вырастить ребенка здоровым и успешным»</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>Письменная консультация</p> <p>Практикум для родителей</p> <p>Открытый показ образовательной деятельности с детьми</p> <p>Письменная консультация</p> <p>Беседа</p>
Февраль	<p>«Вместе с мамой, вместе с папой»</p> <p>Консультации в родительских уголках: «Не мешайте детям лазать и ползать» «Домашний стадион»</p> <p>Физкультурно – музыкальный праздник посвящённый Дню Защитников Отечества</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>Групповой практический тренинг с родителями. Письменные консультации</p> <p>Привлечение семей к совместному празднику, оформлению костюмов, эмблем, подарков</p> <p>Беседа</p>
Март	<p>Консультации для родителей: «Двигательная активность и здоровье ребенка». «Такие разные мячи».</p>	<p>В родительских уголках.</p> <p>Беседа</p>

	Индивидуальные консультации для семей воспитанников	
Апрель	<p>Совместная деятельность с родителями по освоению основных видов движений, соответствующих возрастным особенностям детей.</p> <p>Конкурс рисунков «Моя спортивная семья»</p> <p>Консультации в родительских уголках «Закаливание дошкольников». «Роль родителей в приобщении к здоровому образу жизни»</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Сотворчество родителей и детей</p> <p>Письменные консультации</p> <p>Беседа</p>
Май	<p>«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» о пользе закаливания в летний период</p> <p>Выступление на общем родительском собрании «Физическая готовность ребенка к школе»</p> <p>Консультации в родительских уголках: «Дворовые подвижные игры». «Досуг с ребенком на природе»</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>Фотовыставка, выставка литературы</p> <p>Отчет родителям выпускников.</p> <p>Письменные консультации</p> <p>Беседа</p>

3.7. Кадровые условия реализации Программы

Компетенции инструктора по физической культуре в ДОУ

Инструктор по физической культуре должен:

1. Глубоко знать теорию и методику физического развития детей раннего и дошкольного возраста.
2. Быть знакомым не только с традиционными, но также с инновационными (альтернативными) методиками физического развития детей.
3. Иметь представление о программах физического развития в начальной школе (для осуществления преемственности).
4. Владеть элементарными медицинскими познаниями, в том числе в области анатомии, физиологии, ЛФК (лечебной физической культуры), массажа.
5. Владеть навыками оказания первой помощи.
6. Владеть психологическими приемами работы с детьми с различными особенностями психофизического развития.
7. Владеть «сквозным» игровым методом проведения занятий и мероприятий по физической культуре.
8. Обладать необходимыми актерскими и режиссерскими данными (умениями) – достаточными, чтобы реализовывать сценарии занятий в форме физкультурной сказки.
9. Владеть необходимыми знаниями об основных видах двигательных нарушений, методикой коррекционно-направленного физического воспитания детей различных типологических групп.
10. Иметь необходимые представления о средствах и способах практической реализации в процессе физического развития дошкольников инклюзивного подхода для соответствующих категорий воспитанников с ОВЗ (в физической области).
11. Не иметь вредных привычек (в том числе зависимости от алкоголя и курения), являть собой пример человека, ведущего здоровый образ жизни.
12. Доброжелательно относиться к окружающим, иметь общую гуманистическую, позитивную мировоззренческую жизненную позицию.

3.8. Создание и обновление предметно-развивающей среды

Предметная среда должна:

- быть системной, отвечающей целям воспитания и обучения, а также требованиям проектной культуры;
- инициировать деятельность ребенка: ее объекты, средства, цели и способы их достижения задаются предметной средой;
- учитывать специфику возрастных этапов развития ребенка, т.е. специфику ведущей деятельности (общение, предметной деятельности, игры), так и других, возникающих рано и развивающихся к старшему дошкольному возрасту, т.е. обеспечивать переход ребенка к следующему этапу развития. Иначе говоря, способствовать решению задач создания «зоны ближайшего развития» через организацию предметной среды;
- обеспечивать возможность взаимодействия детей между собой и со взрослыми, что способствует формированию у них навыков коллективной работы;
- иметь, наряду с консервативными компонентами, часто меняющиеся составляющие, которые проблематизируют взаимодействие с ней, побуждают детей к их познанию через практическое экспериментирование с ними, а также в связи с этим и к наделению новыми смыслами консервативных компонентов. Это порождает новые идеи, образы, способы, что обогащает как саму детскую деятельность (игру, конструирование и т.д.), так и развитие детей в ней;
- обеспечивать возможность ребенка жить в 3-мерном предметном пространстве: сомасштабном действиям его рук (масштаб «глаз-рука»), его росту и предметному миру взрослых.

**3.9. Примерный набор физкультурного оборудования
для физкультурного зала.**

№ п/п	Тип оборудования	Количество
Крупное спортивное оборудование		
1	Лестница шведская	4 пролета
2	Лестница приставная	1 шт
3	Доска приставная	1шт
4	Канат	1шт
5	Скамейка гимнастическая	1шт
6	Доска наклонная напольная	2шт
7	Стойка деревянная	2шт
8	Дорожка ребристая	1шт
9	Куб деревянный 30/30/30	4шт
10	Мат гимнастический	2шт
11	Модуль бревно-трапеция	2шт
12	Кольцеброс напольный	1шт
13	Дуга металлическая	4шт
14	Мишень для метания	4шт
15	Кольцо баскетбольное	2шт
16	Дорожка со следами	1шт
17	Плантограф	1шт
18	Мяч резиновый средний	30шт
19	Фитбол	3шт
20	Мячи малые мягкие	60шт
Мелкий спортивный инвентарь		
1	Мячи теннисные	25шт
2	Корзинка средняя	4шт
3	Гимнастические палки	25шт

4	Эстафетная палочка пластмассовая	16шт
5	Мешочек с песком 200гр	30 шт
6	Флажки	30 шт
7	Кегли	30 шт
8	Кубики пластмассовые	60 шт
9	Скакалки	25 шт
10	Фишки	8 шт
11	«Кочки» мягкие	6 шт
12	«Островки» пластмассовые	10 шт
13	Обручи средние	25 шт
14	Колечки	30 шт
15	Кольцеброс пластмассовый	2 шт
16	Паращют игровой	2 шт
17	Ленточки 50 см	50 шт
18	Веревки длинные	2 шт
19	Косички	30 шт
20	«Моталочка»	10 шт

3.10. Программно-методическое обеспечение

-Программа «Истоки» Л.А. Парамонова

-Программа «Театр физического развития и оздоровления дошкольников»

Н. Н. Ефименко

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.

- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.

- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.

- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.

- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.

- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

Тема 1	Введение в историю	1
Тема 2	История Древнего Востока	2
Тема 3	История Древней Греции	3
Тема 4	История Древнего Рима	4
Тема 5	История Средних веков	5
Тема 6	История Нового времени	6
Тема 7	История России	7
Тема 8	История Европы	8
Тема 9	История Америки	9
Тема 10	История Австралии	10
Тема 11	История Африки	11
Тема 12	История Азии	12
Тема 13	История Океании	13
Тема 14	История Антарктиды	14
Тема 15	История космоса	15
Тема 16	История науки	16
Тема 17	История культуры	17
Тема 18	История искусства	18
Тема 19	История литературы	19
Тема 20	История философии	20
Тема 21	История религии	21
Тема 22	История права	22
Тема 23	История экономики	23
Тема 24	История социологии	24
Тема 25	История психологии	25
Тема 26	История педагогики	26
Тема 27	История медицины	27
Тема 28	История техники	28
Тема 29	История искусства	29
Тема 30	История культуры	30

Прошито и пронумеровано
87 (восемьдесят семь) листов

Зав. МБДОУ № 83
Душина Т. В.



Аннотация
рабочей программы инструктора по физической культуре
для детей 3-7 лет

Рабочая программа по физической культуре для детей в возрасте от 3 до 7 лет разработана инструктором по физической культуре и определяет содержание и организацию двигательной деятельности детей в МБДОУ.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении САНПИН» СП 2.4. 3648-20).
- Примерная программа воспитания для дошкольных образовательных организаций и методические рекомендации к ней разработаны Институтом изучения детства, семьи и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ. №2/21 от 1 июля 2021года программа была утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию.
- Концепция воспитания и социализации обучающихся Республики Крым. Утверждена Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.12.2020год №1823;
- Методические рекомендации Министерства образования науки и молодежи Республики Крым 2021-2022г.г.
- Методические рекомендации КРИППО 2021-2022г.г.
- Устав

- Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок» Одобренной коллегией Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 01.03.2017 г. №1/7.
- Программа «Диалог» и методические рекомендации. Автор Н. Н. Ефименко, издательство «Дрофа», 2014г.
- Программа «Будь здоров, дошкольник». Автор Токаева Т. Э.
- Программа «Расту здоровым», Зимонина В. Н.
- Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши - крепыши», Бережнова О. В., Бойко В. В.

Основной целью программы является охрана и укрепление физического, психического и социального здоровья детей, полноценное физическое развитие как предпосылка общего развития личности.

Цель достигается в процессе решения следующих **основных задач**:

1. Обеспечение адекватной возрастному периоду двигательной подготовленности и устойчивой позитивной мотивации детей к двигательной-игровой активности, удовлетворение потребности в движении.
2. Формирование ценностей, связанных со здоровым образом жизни, обеспечение безопасного для здоровья поведения – в быту, социуме, природе.
3. Успешная адаптация к окружающей среде, обществу, инициирование активной жизненной позиции.
4. Увеличение физической и умственной работоспособности.
5. Пробуждение у воспитанников стремления к общей успешности, способствование повышению самооценки, самоутверждению качества жизни.

Физическое развитие реализуется в первую очередь, через двигательную активность, которая предусматривает:

- правильное формирование опорно-двигательной системы организма;
- развитие таких физических качеств и их составляющих, как сила, быстрота, гибкость, выносливость, статическое и динамическое равновесие, глобальная координация туловища и конечностей, двуручная координация и малая моторика кистей, ориентировка в малом и большом пространстве;
- освоение детьми основных движений: «лежания», ползания, «сидения», стояния, ходьбы, лазания, бега, прыжков;

- овладение определенными правилами в различных подвижных играх, эстафетах, физкультурных развлечениях;
- усвоение начальных представлений о видах спорта, адаптированных к возрастным особенностям детей и уровню их физического развития;
- участие детей в соревнованиях по отдельным видам спорта, включая их знакомство с основами правил соревнований;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, что подразумевает знакомство детей с основными параметрами собственного физического развития и двигательной подготовленности, методикой выполнения упражнений в основных движениях, элементами самоконтроля достаточности физических нагрузок;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его основными нормами и правилами.

Структура Рабочей программы представлена в 3 основных разделах: Целевой, Содержательный, Организационный, что соответствует ФГОС ДО, и структуре ООП МБДОУ №83.

Целевой раздел Программы представлен:

- описанием возрастных, психологических и индивидуальных особенностей воспитанников, обучающихся по программе;
- цель (с учетом требований ФГОС ДО);
- задачи (образовательные, развивающие, воспитательные, с учетом требований ФГОС ДО);
- срок реализации;
- основные принципы;
- ожидаемые результаты реализации программы.

Содержательный раздел Рабочей программы.

Данный раздел – составная часть комплексно – тематического планирования, представленного в образовательной программе дошкольного образования, также представлен мониторинг физического развития дошкольников.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. развитие физических качеств:
 - скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места,

- бросок набивного мяча двумя руками из-за головы,
- метание легкого мяча на дальность;
- быстрота: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м;
- «челночный бег» 3X10 м;
- выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);
- ловкость: бег «змейкой».

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, м, «челночный бег» 3 x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней (до 14), осенью и весной, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь, чешки.

Измерение физической подготовленности проводится воспитателем вместе с инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно

Организационный раздел рабочей Программы содержит:

- описание направлений и форм физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ,
- организацию двигательного режима,
- описание системы профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников,
- здоровьесберегающие технологии,
- работа с родителями,
- описание предметно-развивающей среды.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

1 младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.

2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.00
4. Оптимальный двигательный режим
5. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
6. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.00
6. Оптимальный двигательный режим
7. Дыхательная гимнастика
8. Гимнастика пробуждения
9. Упражнения на профилактику плоскостопия
10. Закаливание.

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.00
6. Оптимальный двигательный режим
7. Гимнастика пробуждения
8. Дыхательная гимнастика
9. Закаливание
10. Упражнения на профилактику плоскостопия

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15° - -18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин

5. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
6. Оптимальный двигательный режим
7. Дыхательная гимнастика
8. Гимнастика пробуждения
9. Закаливание
10. Упражнения на профилактику плоскостопия

Здоровьесберегающие технологии

Название технологии	Особенности методики проведения	Возрастная категория
Физкультурная минутка	В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, корригирующие упражнения и т.п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин.	Все группы
Подвижные и спортивные игры	Подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. В ДОУ используются элементы спортивных игр.	Все группы
Пальчиковая гимнастика	Проводится в любое удобное время. Рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами.	Все группы
Артикуляционная гимнастика	Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении.	С 3-х лет.
Дыхательная гимнастика	Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Все группы
Релаксация	Используются релаксационные приемы	Все группы

	как компонент заключительной части занятия	
Гимнастика корректирующая	Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений.	Все группы

Реализация Программы осуществляется ежедневно:

- в процессе организованной двигательной деятельности с детьми (непосредственно-образовательной деятельности);
- в ходе режимных моментов;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Реализация программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательной программе «Истоки», авторских и парциальных программах, методических пособиях, комплексному планированию с учетом возрастной периодизации и географического, этнокультурного принципа Крымского региона. Образовательная деятельность организуется в соответствии с принципами и целями Стандарта выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).