

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Архангельский детский сад «Антошка»
Старооскольского городского округа.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения Архангельский ДС Антошка»
«Физическая культура»**

**Составлена на основе основной общеобразовательной программы «От
рождения до школы» (Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова)**

**Программа разработана
для детей 3-7 лет**

**Автор рабочей программы:
Лыкова Н.М.
инструктор по физвоспитанию**

**г. Старый Оскол
2016 год**

Содержание:

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.	
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.	
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.	
1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	
1.2. Планируемые результаты.	
2. Содержательный раздел.	
2.1. Особенности образовательной деятельности.	
2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.	
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	
2.4. Особенности осуществления ОП.	
2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада.	
3. Организационный раздел.	
3.1. Материально-техническая база.	
3.2. Методическое обеспечение.	
3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическая культура» основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка детский сад №22 «Улыбка. Учебная программа реализуется посредством **основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»** под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Данная программа описывает педагогическую работу по образовательной области «Физическая культура» для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет).

Программа разработана с учетом компонента (локального компонента) детского сада по «Физкультурно-оздоровительному направлению», на основе источников, приведенных в списке литературы.

Реализация данной программы проводится в процессе образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей.

Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физическому воспитанию в следующих **возрастных группах:**

Вторая младшая – 1 группа
Разновозрастная с 4-6 лет – 1 группа
Подготовительная к школе – 1 группа

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья

Задачи:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются

специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

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

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);

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

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

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

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

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1.4 .Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет).

Четвертый год жизни (вторая младшая группа).

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что **прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.** Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому **задача** взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. **Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).**

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участием в подвижных играх.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Пятый год жизни (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- умению ориентироваться в пространстве;
- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте

становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно***

поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому ***постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.***

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. ***Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.***

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику,

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>	Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные	Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные	Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность	Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные

	<p>пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знаковых животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега.</p> <p>Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.</p> <p>Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при</p>	<p>действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед.</p> <p>Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разными способами, скользящего лыжного хода.</p> <p>Знакомятся со специальными подводными упражнениями.</p> <p>Узнают разнообразные</p>	<p>упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>
--	---	---	--	--

		<p>метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие),</p>	<p>упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	
--	--	--	---	--

		<p>знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами.</p> <p>Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>		
<p><i>Что осваивают дети</i></p>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета,</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках —</p>

	<p>упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль.</p> <p>Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними.</p> <p>Ритмические упражнения.</p> <p>Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать 	<p>вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.</p> <p>Подвижные игры: правила; функции водящего.</p> <p>Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; - сохранять исходное положение; - четко выполнять повороты в стороны; - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, 	<p>среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.</p> <p>Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой 	<p>плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.</p> <p>Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.</p> <p>Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.</p> <p>По мере накопления двигательного</p>
--	---	---	---	---

	<p>упражнения по сигналу; -сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы; - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремлянке (высота 1,5 м); - лазать по</p>	<p>четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; -энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; - принимать</p>	<p>амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; - выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); - свободно, ритмично, быстро</p>	<p>о опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; -выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; -выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично</p>
--	--	---	--	---

	<p>гимнастической стенке приставным шагом.</p>	<p>исходное положение при метании; ползать разными способами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м; 	<p>подниматься и спускаться по гимнастической стенке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона; - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры; - передвигаться на лыжах переменным шагом; - кататься на двухколесном велосипеде и самокате. 	<p>выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</p> <ul style="list-style-type: none"> -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие); -энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»; - организовать игру с подгруппой сверстников.
--	--	---	---	---

				<p>Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами.</p> <p>Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.</p> <p>Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;</p> <p>-выполнять попеременный</p>
--	--	--	--	--

				двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.
<i>Итоги освоения программы</i>	Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.	- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с	- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.	- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности : самостоятельно

	<p>различными физкультурным и пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <p>- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.</p> <p>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p> <p>- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</p> <p>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные</p>	<p>Проявляет высокий, стойкий интерес к новым знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</p> <p>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</p> <p>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно</p>	<p>но составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельно удовлетворе</p>
--	--	--	--

		<p>игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</p> <p>- В самостоятельно й двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	<p>нию потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	--	---	---	--

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Особенности образовательной деятельности.

По действующему СанПиН для детей возраста от 3 до 4 лет планируют не более 10 занятий в неделю продолжительностью не более 15 минут (СанПиН 2.4.1.3049-13). Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

2.2. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Архангельский ДС «Антошка»

<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут еж-но	5-6 минут еж-но	6-8 минут еж-но	8-10 минут еж-но	10 минут еж-но
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Еж-но 5-6 минут	Еж-но 6-10 минут	Еж-но 10-15 минут	Еж-но 15-20 минут	Еж-но 20-30 минут
1.4 Закаливание:					
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна				
- босохождение	Ежедневно после дневного сна				
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна				
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>					
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 25 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	Замена бассейн/коньки	Замена бассейн/коньки
2.3 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 25 минут
Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	

3. Спортивный досуг

3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>					
4.1 Веселые старты	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально				

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий.

Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- ✓ Развивающие физкультурные занятия в игровой форме - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование современной методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.
- ✓ Ритмическая гимнастика – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.
- ✓ Фитбол – гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол – гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой (вводная часть, основная часть, заключительная).
- ✓ Оздоровительно – развивающая гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольного возраста.
- ✓ Раздельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек.
- ✓ Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных

физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

2.4. Особенности осуществления ОП

2.4.1. Для детей четвертого года рождения

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», в рассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.

Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

Спортивные упражнения

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры

Инструктор широко использует подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

Упражнения с предметами

Переключивание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

2.4.2. Для детей пятого года рождения

Для освоения детьми разнообразных основных движений инструктор по физической культуре побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние

1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Спортивные упражнения

Катание на санках, лыжах: подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, ходьба на лыжах без времени.

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста инструктор использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры с обручами

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Игры

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Для развития этих качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12–15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 0,5 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости у детей средней группы инструктор использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

Упражнения

Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах.

Катание на санках.

Катание на велосипеде.

Катание и качание на качелях.

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

Упражнения для туловища

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

Упражнения с фитболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

Подвижные игры

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Минимальные результаты

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

2.4.3. Для детей шестого года рождения

Основные движения

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом

ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Ходьба на лыжах переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо).

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Плавание. Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо – влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Упражнения с фитболами

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

2.4.4. Для детей седьмого года жизни

Основные движения

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками,

поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо,

смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

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

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

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Игры со сменой темпа движений

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

Игры на развитие внутреннего торможения

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, прыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Парные упражнения

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

Подвижные игры

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

Упражнения для развития силы

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Упражнения на велотренажере

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

Подвижные игры

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

Упражнения и игры для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с футболами

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

Подвижные игры

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их.
«Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай».
«Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

Минимальные результаты

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

В МБДОУ детский сад №22 «Улыбка» нет условий для обучения детей плаванию и катанию на коньках (отсутствует бассейн, каток). Но сотрудниками детского сада (инструктором по физической культуре, воспитателями) приложены все условия, чтобы дети старшего возраста смогли освоить многие виды спорта, в том числе плавание и коньки. Для этого проведена агитационная работа по привлечению детей в спортивные секции, пропагандируется посещение ледового дворца бассейна.

В нашей детской образовательной организации есть тематические дни: так каждый квартал проводится День здоровья.

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинским персоналом

1. В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими

отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

- 2 раза в год **осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями**. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.
- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

2. Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так инструктор по физической культуре:

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения.
- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Печатаются конспекты физкультурных занятий, с которым знакомят воспитателей, проводятся

консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составлен перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по его рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

3. Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для

прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используются звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с учителем-логопедом

4. В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение. Так у нас работает 5 групп компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и логопеда.

Поэтому в занятия обязательно включаются упражнения на дыхание, координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают в качестве закрепления, в свою очередь инструктор разрабатывает двигательный материал и чаще объединяет в сюжет. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы

используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Взаимодействие с педагогом-психологом

5. То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, нами была создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Компонент ДОУ реализуется через:

- специально созданную развивающую среду – нетрадиционное оборудование;
- разные формы организации физкультурных занятий, в том числе и совместных с родителями;
- различное содержание (игры, психогимнастика, элементы самомассажа и пр.) во всех видах физкультурно-оздоровительной работы;
- проведение спортивных мероприятий на темы модуля тематическо-перспективного планирования ДОУ;

- совместное, ежегодное проведение спортивных праздников;
- участие старших дошкольников в городской спартакиаде среди ДООУ города.

3.2. Учебно-методическое обеспечение:

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2013.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
4. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
5. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой/ авт.-сост. Т.Г.Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
7. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.
8. Физкультминутки. (папка)
9. Физкультминутки. (папка)
10. Комплексы дыхательных упражнений и комплексы общеразвивающих упражнений. (папка)
11. Комплексы ленивой гимнастики. (папка)
12. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики. (папка)
13. Конспекты НОД по ФЗОЖ (папка)

3.3. Предметно-развивающая образовательная среда

Обязательная часть:

Спортивный зал.

- Спортивное оборудование (лестницы, скамейки, дуги, кольца, канаты, стенка здоровья и пр.);
- Комплект мягких модулей;
- «Батут».
- «Сухой бассейн».
- Мяч массажный:
- массажные дорожки;
- мобильные тоннели.

Спортивная площадка.

- «полоса препятствий»,
- гимнастические стенки,
- футбольные ворота,
- пространство для организации подвижных игр, катанию на лыжах, салазках; проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.

Компонент ДООУ : нетрадиционное оборудование.

Задачи:

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.
- Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

Применение:

во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, корригирующих гимнастике, в игровой деятельности.

Предполагаемый результат:

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий (перечень праздников (событий)).

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

Список тем комплексно – тематического плана

	Тема события	Тема спортивного праздника
Сентябрь	«Осень»	«Осенины»
Октябрь	«Край, в котором мы живем»	«Спортивная площадка города»
Ноябрь	«Вся семья вместе и душа на месте»	«Папа, мама, я - спортивная семья!»
Декабрь	«Пришла волшебница зима»	«Зимние забавы»
Январь	«Месяц январь – зимы государь»	«Народное гулянье!»
Февраль	«Крепок телом – богат делом»	«В гостях у Айболита»
Март	«Мир вокруг меня»	«Вместе с мамой»
Апрель	«В солнечном царстве, космическом государстве»	«Путешествие в космос»
Май	«Миру – мир»	«Народные игрища»

2.3. Пути интеграции:

- Интеграция по темам.
- Интеграция по задачам и содержанию психолого-педагогической работы.
- Интеграция по средствам организации образовательного процесса.

Виды интеграции с другими образовательными областями

Область «Физическая культура»

По задачам и содержанию психолого – педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Художественно-эстетическое развитие»- развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств	«Художественно-эстетическое развитие» - использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме; -использование музыкально-ритмической деятельности, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме; - использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме
«Познавательное развитие» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)	
«Социально-коммуникативное развитие» : -развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; -приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности: - накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой	

Формы организации и объем образовательного процесса.

Формы педагогической работы	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю	2раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на воздухе.	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<i>Форма организации занятия</i>	Фронтальное	Фронтальное	Фронтальное. -2 Подгрупповое -1	Фронтальное-2 Подгрупповое -1
<i>Объем (время)</i>	15мин.	15-20 мин.	25 мин.	30мин.
<i>Количество в неделю</i>	3	3	3	3
<i>Количество в месяц</i>	12	12	12	12
Утренняя гимнастика	5 – 6 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 - 12 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	Не менее 2 раз в год			
Совместная деятельность «Оздоровительно-игровой час»	2-ая половина дня, 1раз в неделю в спортивном зале			
	20мин.	25мин.	30 мин	
Неделя здоровья				

Физкультурные занятия являются ведущей формой двигательной культуры детей в ДОУ.

Опираясь на современные программы, в ДОУ используются различные формы проведения занятий.

Тематический план физкультурных занятий во всех возрастных группах реализует компонент ДОУ, через тему и форму организации.

Тематический план физкультурных занятий (2 младшая группа)

Месяц	Неделя	Тема (Компонент ДОУ)	Количество	Содержание занятия: Базовая программа	Компонент ДОУ: Форма организации
Сентябрь	1	Диагностика основных движений (метание)	2		
	2	«На огороде»	2	Прыжки на двух ногах	По сказке
	3	«Разноцветные цветы»	2	Прокатывание мяча вокруг предмета, прыжки на двух ногах	Сюжетное
	4	«Доктор Айболит»	2	Ходьба по канату боком	Оздоровительно-познавательное
Октябрь	1	«Белкин дом»	2	Ходьба и бег м/у линиями	Образное
	2	«Прогулка в осенний лес»	2	Прыжки с гим. скамейки, катание мяча	Путешествие
	3	«Строим дом»	2	Прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках в прямом направлении	Сюжетное
	4	«Хочу быть здоровым!»	2	Подлезание под дугу, бросание на дальность	Оздоровительно-познавательное
Ноябрь	1	«Пушистые котята»	2	Ходьба по гим. скамейке, прыжки с продвижением	Образное
	2	«Зайчишка – трусишка»	2	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча	По сказке

	3	«Игрушки»	2	Ползание на четвереньках, бросание и ловля мяча	Сюжетное
	4	«Веселые сердечки»	2	Подлезание под дугу, ходьба м/у линиями	Оздоровительно-познавательное
Декабрь	1	«Снеговик – спортсмен»	2	Прыжки с продвижением вперед, ходьба по гим. доске	По сказке
	2	«Строим новый теремок»	2	Прокатывание мяча в прямом направлении, ходьба по гим. скамейке	Сюжетное
	3	«Пловцы – молодцы»	2	Подлезание под дугу, прокатывание мячей	Путешествие
	4	«Ежик – чудачок»	2	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Январь	1	«В гости к Снеговика»	2	Ползание на четвереньках, прыжки с продвижением вперед	Путешествие
	2	«Нас Елочка зимою в гости позвала»	2	Прыжки со скамейки, прокатывание мяча вокруг предмета	Путешествие
	3	«Чья варежка?»	2	Подлезание под дугу, прокатывание мяча	Сюжетное
	4	«Ежик и его друзья»			Оздоровительно-познавательное
Февраль	1	«Мы едим, едим, едим...»	2	Ходьба по гим. скамейке, подлезание под дугу, прыжки	Путешествие
	2	«В гости к бабушке»	2	Прыжки со скамейки, прокатывание мяча	Сюжетное
	3	«Буду сильным я, как папа» с участием родителей	2	Ползание по гим. скамейке, лазанье по гим. стенке	Игровое
	4	«Зубы крепкие нужны, зубы белые важны»	2	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Март	1	«В гости к бабушке»	2	Подлезание под	Путешествие

				дугу, ходьба по гим. скамейке	
	2	«Моя дружная семья»	2	Прыжки в длину с места, прокатывание мячей в прямом направлении	Сюжетное
	3	«Волк и семеро козлят»	2	Ползание по гим. скамейке, метание вдаль	По сказке
	4	« Я вижу!»	2	Лазанье по наклонной лестнице, ходьба с перешагиванием	Оздоровительно-познавательное
Апрель	1	«Путешествие к Феи Цветов»	2	Ходьба по гим. скамейке, прыжки в длину с места	Путешествие
	2	«В гости к звездам»	2	Бросание мяча вверх и его ловля, прыжки в длину с места	Путешествие
	3	«Веселые воробышки»	2	Спрыгивание со скамейки, лазанье по гим.стенке	Образное
	4	« Девочка – чумазая»	2	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Май	1	Диагностика основных движений (прыжки)	2		
	2	Диагностика основных движений (метание)	2		
	3	«Прогулка в лес»	2	Ползание по доске, подбрасывание мяча	Путешествие
	4	«Чтобы здоровым быть, нужно со спортом дружить»	2	Ползание по гим. скамейке, ходьба по гим. доске	Оздоровительно-познавательное
Июнь	1	«Цирк»	2	Ходьба по гим. скамейке, бросание мяча, прыжки	Сюжетное
	2	«Веселые котята»	2	Подлезание под шнур, подпрыгивание на месте	Образное
	3	«Топал ежик по дорожке»	2	Подлезание под дугу, прыжки	По сказке

	4	Сказка «Сахарные ногти»	2	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Июль	1	«Вместе весело шагать!»	2	Ползание на четвереньках по гим.доске, подбрасывание мяча вверх	Игровое
	2	«В гости к трем медведям»	2	Метание в гор.цель, ходьба с перешагиванием через предметы	Путешествие
	3	«Волшебные канавки»	2	Прыжки с продвижением вперед, прокатывание мяча	Предметное
	4	«Путешествие в страну полезных продуктов»	2	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Август	1	«Разноцветные мешочки»	2	Ползание по гим. скамейке, прыжки в длину с места	Предметное
	2	«Ты скачи, скачи, лошадка!»	2	Ходьба по наклонной доске, прыжки с продвижением вперед	Образное
	3	«Солнышко – наш лучший друг»	2	Метание из-за головы, прыжки через предметы	Игровое
	4	Диагностика основных движений (прыжки)	2		

Тематический план физкультурных занятий (средняя группа)

Месяц	Неделя	Тема (Компонент ДОУ)	Количество	Содержание Занятия: Базовая программа	Компонент ДОУ: Форма организации
Сентябрь	1	Диагностика основных движений (метание)	2		
	2	«Веселый огород»	2	Подпрыгивание на месте, прокатывание мяча	Путешествие
	3	«Цветочная	2	Подлезание под	Сюжетное

		полянка»		дугу, подбрасывание мяча	
	4	«Институт здоровья»	2		Оздоровительно-познавательное
Октябрь	1	«Мишкина малина»	2	Подлезание под дугу, прокатывание мяча	По литературному производству
	2	«Солнечным днем в сказочный лес идем»	2	Ходьба по ребристой доске, подлезание под дугу.метание	Путешествие
	3	«Непоседы»	2	Подлезание под дугу, прыжки	Образное
	4	«Что такое скелет?»	2	Ходьба с перешагиванием, подлезание под дугу	Оздоровительно-познавательное
Ноябрь	1	«Курица и цыплята»	2	Прыжки через шнур, подлезание под дугу	Сюжетное
	2	«Живут в банановом лесу обезьянки – шалунишки»	2	Перебрасывание мячей, прыжки	Образное - игровое
	3	«Карлсон в гостях у детей»	2	Ползание по гим.скамейке, бросание мяча о пол	Путешествие
	4	«Мой моторчик»	2	Ползание по гим.скамейке на животе, прыжки	Оздоровительно-познавательное
Декабрь	1	«Волшебные снежинки»	2	Ходьба по шнуру, прыжки	Игровое
	2	«Подводный мир аквариума»	2	Ходьба по канату боком, прыжки из обруча в обруч	Сюжетное
	3	« Волшебница Вода»	2	Ползание по гим. скамейке, перебрасывание мяча	Сюжетное
	4	«Зачем нам нос»	2	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Январь	1	«Сюрпризы Зимушки – Зимы на Севере»	2	Прыжки на двух ногах, отбивание мяча о пол	Путешествие
	2	«Прогулка в лес»	2	Отбивание мяча, прыжки с гим.скамейки	По сезонным явлениям
	3	«Холодно»	2	Прокатывание обручей, прыжки	Сюжетное

	4	«Кто сказал, Мяу?»	2	Ползание на четвереньках, прыжки	Оздоровительно-познавательное
Февраль	1	«Машины разные нужны!»	2	Прыжки с высоты, ходьба по скамейке с поворотом	Сюжетное
	2	«Моя семья»	2	Перепрыгивание из обруча в обруч, прокатывание мячей	Сюжетное
	3	«Есть такая профессия – Родину защищать»	2	Ползание по гим. скамейке на животе, метание	Образное
	4	«Чтобы зубы не болели»	2	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Март	1	«В поисках мамы – лисенка» с участием родителей	2	Прыжки через линии, подлезание под дугу	Сюжетное
	2	« К бабушке Варварушке»	2	Прыжки в длину с места, перебрасывание мешочков	Путешествие
	3	«Колосок»	2	Ходьба по гим. скамейке, прыжки	По сказке
	4	«Чтобы глаза видели»	2	Лазание по гим. стенке, прыжки	Оздоровительно-познавательное
Апрель	1	«Весенняя сказка»	2	Ходьба по наклонной доске, метание	По сезонным явлениям
	2	«Лунтик в гостях у ребят»	2	Прыжки в длину с места, метание в вертикальную цель	Со сказочным персонажем
	3	«Мы на птичник собрались»	2	Ползание по гим. скамейке на животе, подлезание под дугу	Сюжетное
	4	«Что такое личная гигиена?»	2	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Май	1	Диагностика основных движений (прыжки)	2		
	2	Диагностика основных движений (метание)	2		
	3	«Волшебные бабочки»	2	Ползание на четвереньках, перебрасывание	Образное

				мяча друг другу	
	4	«Береги ноги смолоду!»	2		Оздоровительно-познавательное
Июнь	1	«Дорогою добра»	2	Ходьба по гим. скамейке, прыжки	Путешествие
	2	«Загадочный лес»	2	Ползание на животе по гим. скамейке, метание	Игровое
	3	«Кузнечики»	2	Прыжки с продвижением	Образное
	4	«Вода и мыло»	2	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Июль	1	«Цветные автомобили»	2	Ходьба по гим. скамейке, прыжки	Образное
	2	«Зайчишка – трусишка»	2	Подлезание под дугу, прыжки	По сказке
	3	«Веселый мяч»	2	Подтягивание на скамейке на животе, ползание	Игровое - с одним предметом
	4	«Сладкоежка – Карлсон»	2		Оздоровительно-познавательное
Август	1	Путешествие на планету «Игра»	2	Метание, ходьба «змейкой»	Путешествие
	2	«Туристы»	2	Прыжки, метание	Образное
	3	«Целебная сила цвета»	2	Подлезание под дугу, прыжки	Игровое
	4	Диагностика основных движений (прыжки)	2		

Тематический план физкультурных занятий (старшая группа)

Месяц	Неделя	Тема (Компонент ДОУ)	Количество	Содержание Занятия: Базовая программа	Компонент ДОУ: Форма организации
Сентябрь	1	Диагностика основных движений (метание, бег)	2		
	2	«В саду»	1	Ходьба по гим. скамейке, прыжки	Сюжетное с элементами корригирующей гимнастики
		«Волшебные дорожки»	1		

					Разнополюе
	3	«Путешествие в цветочную страну» Спортивные снаряды	1 1	Прыжки из обруча в обруч, ползание по гим. скамейке	Сказкотерапия Разнополюе
	4	«Точка, точка, запятая...» Тренажеры	1 1	Прыжки	Оздоровительно-познавательное Разнополюе
Октябрь	1	«Сбор урожая» «Школа мяча»	1 1	Перепрыгивание через предметы, перебрасывание мяча	По сезонным явлениям Разнополюе
	2	«Деревья в лесу» «Школа мяча»	1 1	Прыжки с высоты, перебрасывание	Путешествие с использованием корригирующей гимнастики Разнополюе
	3	«Мы построим новый дом» «Школа мяча»	1 1	Метание, подлезание под дугу	Сюжетное Разнополюе
	4	«Наши мышцы» «Школа мяча»	1 1	Прыжки	Оздоровительно-познавательное Разнополюе
Ноябрь	1	«Веселые поросята» Д - «Обручи» М – «Волейбол»	1 Подгр. Подгр.	Прыжки на правой и левой ноге, ходьба по гим. скамейке	По сказке Разнополюе
	2	«Озорные медвежата» Д - «Обручи» М – «Волейбол»	1 Подгр. Подгр.	Ползание на животе по гим. скамейке	Образное Разнополюе
	3	«Спортивный магазин» Д - «Обручи» М – «Волейбол»	1 Подгр. Подгр.	Отбивание мяча, пролезание под дугу	Сюжетно - игровое Разнополюе
	4	«Сердце человека» Д - «Обручи» М – «Волейбол»	1 Подгр. Подгр.	Ползание на животе по-пластунски	Оздоровительно-познавательное Разнополюе
Декабрь	1	«Поход в зимний лес» Д – «Резиночки» М – «Акробатика»	1 Подгр. Подгр.	Ходьба по наклонной доске, прыжки через предметы	Путешествие Разнополюе
	2	«В гостях у трех поросят» Д – «Резиночки» М – «Акробатика»	1 Подгр. Подгр.	Ползание на четвереньках, прыжки	Образное Разнополюе
	3	«Капелька воды» Д – «Резиночки» М – «Акробатика»	1 Подгр. Подгр.	Ползание по гим. скамейке на животе, перебрасывание	Игровое Разнополюе

				мячей	
	4	«Путешествие в страну Носарию» Д – «Резиночки» М – «Акробатика»	1 Подгр. Подгр	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Январь	1	«Скоро Новый год» Д – «Акробатика» М – «Канат»	1 Подгр. Подгр	Ходьба по наклонной доске, прыжки	Сюжетное Разнополое
	2	«Лесные приключения» Д – «Акробатика» М – «Канат»	1 Подгр. Подгр	Прыжки в длину с места, проползание под дугой	Путешествие Разнополое
	3	«Зимние забавы» Д – «Акробатика» М – «Канат»	1 Подгр. Подгр	Метание, ходьба по наклонной доске	Игровое - по сезонным явлениям Разнополое
	4	«Уши» Д – «Акробатика» М – «Канат»	1 Подгр. Подгр	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Февраль	1	«Город Мастеров» Д – «Жонглирование» М – «Баскетбол»	1 Подгр. Подгр	Подлезание под дугу, забрасывание мяча в корзину	Сюжетное Разнополое
	2	«В деревне у дедушке» Д – «Жонглирование» М – «Баскетбол»	1 Подгр. Подгр	Прыжки в длину с места, подлезание под дугу	Путешествие Разнополое
	3	«Богатырские потехи» Д – «Жонглирование» М – «Баскетбол»	1 Подгр. Подгр	Метание в гор.цель	Игровое Разнополое
	4	«Знакомство с зубами» Д – «Жонглирование» М – «Баскетбол»	1 Подгр. Подгр	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Март	1	«В гостях у бабушки Агафьи» Д – «Акробатика» М – «Жонглирование»	1 Подгр. Подгр	Ходьба по канату боком, прыжки с продвижением вперед	Путешествие Разнополое
	2	«Городки» Д – «Акробатика» М – «Жонглирование»	1 Подгр. Подгр	Метание	Предметное - с одним пособием Разнополое
	3	«За коlobком» Д – «Акробатика» М – «Жонглирова-	1 Подгр. Подгр	Лазанье по гим.стенке, ходьба по нак-	По сказке Разнополое

		ние»		лонной доске	
	4	«Смотри во все глаза!» Д – «Акробатика» М – «Жонглирование»	1 Подгр. Подгр		Оздоровительно-познавательное Разнополое
Апрель	1	«Как звери весне радовались» Д – «Бадминтон» М – «Городки»	1 Подгр. Подгр	Метание в вертикальную цель, прыжки	По сезонным явлениям Разнополое
	2	«Путешествие в космос» Д – «Бадминтон» М – «Городки»	1 Подгр. Подгр	Отбивание мяча, ходьба по канату боком	Комплексное Разнополое
	3	«На птичьем базаре» Д – «Бадминтон» М – «Городки»	1 Подгр. Подгр	Лазанье по гим.стенке	Сюжетное с элементами корректирующей гимнастики Разнополое
	4	«Школа Мойдодыра» Д – «Бадминтон» М – «Городки»	1 Подгр. Подгр	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Май	1	Диагностика основных движений (прыжки)	2		
	2	Диагностика основных движений (метание, бег)	2		
	3	«Встреча с пчелкой Маей» Д- «Скакалки» М – «Бадминтон»	1 Подгр. Подгр	Бросание мяча о пол, ходьба по гим.скамейке боком	Сюжетное Разнополое
	4	«Режим дня» Д- «Скакалки» М – «Бадминтон»»	1 Подгр. Подгр	Ходьба по гим.скамейке, прыжки	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Июнь	1	«Мы – девчонки, мы – мальчишки» Повторение пройденного материала	1 1	Ползание по гим.скамейке на животе	Игровое Разнополое
	2	«Зеленая страна» Повторение пройденного материала	1 1	Прыжки, ходьба по гим. скамейке	Путешествие Разнополое – по интересам
	3	«Такие разные» Повторение пройденного	1 1	Прыжки с продвижением вперед	Образное с элементами корректирующей гимнастики

		материала			Разнополое
	4	«Микробы и бактерии» Повторение пройденного материала	1 1	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное Разнополое – по интересам
Июль	1	«Уважайте светофор» Спортивные тренажеры	1 1	Метание в цель, ходьба по гим. скамейке	Игровое Разнополое
	2	«Эти мудрые сказки» Спортивные тренажеры	1 1	Ползание по-пластунски, ходьба по гим. скамейке	По литературным произведениям Разнополое
	3	«Прогулка с цветным шариком» Спортивные тренажеры	1 1	Ходьба по гим.скамейке, лазанье по гим. стенке	Путешествие – с одним пособием Разнополое
	4	«Котята – поварята» Спортивные тренажеры	1 1		Оздоровительно-познавательное Разнополое
Август	1	«Волшебный мяч» Подвижные игры по желанию	1 1	Введение мяча на месте и с продвижением вперед	Предметное Разнополое
	2	«Маугли» Подвижные игры по желанию	1 1	Прыжки, ползание по гим. скамейке	По сказке Разнополое
	3	«Четыре стихии природы» Подвижные игры по желанию	1 1		С элементами психогимнастики Разнополое
	4	Диагностика основных движений (прыжки)	2		

Тематический план физкультурных занятий (подготовительная группа)

Месяц	Неделя	Тема (Компонент ДОУ)	Количество	Содержание Занятия: Базовая программа	Компонент ДОУ: Форма организации
Сентябрь	1	Диагностика основных движений (метание, бег)	2		
	2	«На огороде»	1	Ходьба по гим. скамейке боком, прыжки	Сюжетное с элементами корригирующей гим-

		«Волшебные дорожки»	1	через предметы	настилки Разнополое
	3	«Волшебный цветок» Спортивные снаряды	1 1	Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки	Сюжетное Разнополое
	4	Путешествие в страну «Человек»	1 1		Оздоровительно-познавательное Разнополое
Октябрь	1	«Сбор урожая» «Школа мяча»	1 1	Ходьба по гим. скамейке, прыжки	Сюжетное Разнополое
	2	«Жил был Зеленый лес» «Школа мяча»	1 1	Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки	С элементами психогимнастики
	3	«Экскурсия в зоопарк» «Школа мяча»	1 1	Подлезать под дугу, ходьба по гим. скамейке с перешагиванием	С элементами оздоровительной гимнастики Разнополое
	4	«Новые приключения Буратино» «Школа мяча»	1 1	Прыжки, ползание по-пластунски	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Ноябрь	1	«Резвые лошадки» Д – «Скакалки» М – «Акробатика»	1 Подгр. Подгр	Ходьба по канату боком, прыжки	Образное Разнополое
	2	«Путешествие бельчонка» Д – «Скакалки» М – «Акробатика»	1 Подгр. Подгр	Ползание по гим. скамейке на четвереньках, прыжки через скакалку	Путешествие Разнополое
	3	«В магазине игрушек» Д – «Скакалки» М – «Акробатика»	1 Подгр. Подгр	Ведение мяча с продвижением вперед, подлезание под дугу	Сюжетное Разнополое
	4	«Сердце свое берегу, сам себе помогу» Д – «Скакалки» М – «Акробатика»	1 Подгр. Подгр		Оздоровительно-познавательное Разнополое
Декабрь	1	«Зимняя сказка» Д – «Жонглирование» М – «Баскетбол»	1 Подгр. Подгр	Метание в даль, прыжки, ходьба боком по гим. скамейке	Игровое Разнополое
	2	«Мы построим новый дом» Д – «Жонглирование»	1 Подгр.	Прыжки на правой и левой ноге, ходьба по гим. скамейке	Сюжетное Разнополое

		М – «Баскетбол»	Подгр		
	3	«Федорино горе» Д – «Жонглирование» М – «Баскетбол»	1 Подгр. Подгр	Ползание на животe, метание	По сказке Разнополое
	4	«Чудо – нос» Д – «Жонглирование» М – «Баскетбол»	1 Подгр. Подгр	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Январь	1	«На птичьем базаре» Д - «Шведская стенка» М – «Канат»	1 Подгр. Подгр	Введение мяча на месте, метание	Сюжетное с элементами корригирующей гимнастики Разнополое
	2	«Волшебное путешествие к Снежной Королеве» Д - «Шведская стенка» М – «Канат»	1 Подгр. Подгр	Прыжки в длину с места, ведение мяча	По сказке Разнополое
	3	«Путешествие на Север» Д - «Шведская стенка» М – «Канат»	1 Подгр. Подгр	Лазанье под шнур, отбивание мяча от пола	Путешествие Разнополое
	4	«Телефон» Д - «Шведская стенка» М – «Канат»	1 Подгр. Подгр	Прыжки	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Февраль	1	«Мы спасатели – друзья, а иначе нам нельзя» Д – «Акробатика» М – «Волейбол»	1 Подгр. Подгр	Лазание по гим. лестнице, прыжки	Сюжетное Разнополое
	2	«Все профессии нужны, все профессии важны» Д – «Акробатика» М – «Волейбол»	1 Подгр. Подгр	Ползание попластунски, ходьба по наклонной доске	Сюжетное Разнополое
	3	«Школа молодого бойца» Д – «Акробатика» М – «Волейбол»	1 Подгр. Подгр		Круговая тренировка Разнополое
	4	«Путешествие в Страну здоровых зубов» Д – «Акробатика» М – «Волейбол»	1 Подгр. Подгр	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Март	1	«Мамы разные нужны, Мамы разные	1	Ходьба по повышенной площади опоры,	Сюжетное

		важны!» Д – «Жонглирование» М – «Городки»	Подгр. Подгр	прыжки	Разнополое
	2	Игры из «Бабушкиного сундучка» Д – «Жонглирование» М – «Городки»	1 Подгр. Подгр	Прокатывание мячей , прыжки, ползание с опорой на ладони и колени	Игровое Разнополое
	3	«Гуси – лебеди» Д – «Жонглирование» М – «Городки»	1 Подгр. Подгр	Лазание по гим. лестнице, метание	По сказке Разнополое
	4	«Сохранить и укрепить зрение» Д – «Жонглирование» М – «Городки»	1 Подгр. Подгр		Оздоровительно-познавательное Разнополое
Апрель	1	«Цветочное царство» Д – «Обручи» М – Жонглирование»	1 Подгр. Подгр	Прыжки в высоту, пролезание под дугу	Путешествие Разнополое
	2	«Школа космонавтов» Д – «Обручи» М – Жонглирование»	1 Подгр. Подгр	Ходьба по гим. скамейке, ползание по гим. скамейке	Игровое Разнополое
	3	«Птичий праздник» Д – «Обручи» М – Жонглирование»	1 Подгр. Подгр		Сюжетное с элементами корригирующей гимнастики Разнополое
	4	«Как сохранить свою кожу здоровой?» Д – «Обручи» М – Жонглирование»	1 Подгр. Подгр	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Май	1	Диагностика основных движений (прыжки)	2		
	2	Диагностика основных движений (метание, бег)	2		
	3	«Весенняя полянка» Д – «Резиночки» М – Бадминтон»	1 Подгр. Подгр	Ползание по доске на четвереньках, прыжки	Путешествие По интересам
	4	«Вредные привычки»	1 Подгр.		Оздоровительно-познавательное

		Д – «Резиночки» М – Бадминтон»	Подгр		Разнополое
Июнь	1	«Путешествие на воздушном шаре» Повторение пройденного материала	1 1	Лазание по гим. стенке, прыжки	Путешествие Разнополое
	2	«Кто сказал, Мяу?» Повторение пройденного материала	1 1	Ползание на четвереньках	По сказке Разнополое
	3	«Прогулка в лес» Повторение пройденного материала	1 1	Ходьба с перешагиванием через предметы, прыжки	Путешествие Разнополое – по интересам
	4	«Приключение в Королевстве микробов» Повторение пройденного материала	1 1	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Июль	1	«Ты и дорога» Спортивные задания	1 1	Прыжки, подлезание под дугу	Сюжетное Разнополое
	2	«По дорогам сказок» Упражнения на батуте	1 1	Метание в вертикальную цель, подлезании под дугу	Игровое – по литературным произведениям Разнополое
	3	«Старичок – лесовичок» Спортивные задания	1 1	Подлезание под дугу, перебрасывание мяча	С использованием кукольного театра Разнополое
	4	«Полезная и вредная еда» с участием родителей Упражнения на кольцах	1 1	ЗОЖ	Оздоровительно-познавательное Разнополое
Август	1	«Народные подвижные игры» Подвижные игры по желанию	1 1	Прыжки	Игровое – на основе подвижных игр Разнополое
	2	«Доктор Айболит» Подвижные игры по желанию	1 1	Прыжки, ходьба по наклонной доске	По сказке Разнополое
	3	«Сохраним мир» Подвижные игры по	1 1	Прыжки	Образно - игровое Разнополое

		желанию			
	4	«Ключ к стране Здоровья» Подвижные игры по желанию	1 1	ЗОЖ	Оздоровительно- познавательное

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности компонента ДОУ в реализации модуля тематическо-перспективного планирования (общие для ДОУ темы недели, проекты) отражено в перспективном плане всех возрастных групп.

(Приложение № 1)

Содержание, как часть формируемая участниками воспитательно-образовательного процесса, в различных видах физкультурно-оздоровительной деятельности, во всех возрастных группах отражено в представленных таблицах.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса: 2 младшая группа.

<i>Образовательная область</i>	<i>Содержание</i>	<i>Объем</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Форма организации детей</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
«Физическая культура»	Коммуникативная игра «Танец волн»	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр.	Умение действовать в коллективе
	Ходьба по дорожкам здоровья	4 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр., индв.	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки
		1 неделя март 3 неделя мая	Физкультурное занятие в зале (путешествие)		
		4 неделя августа	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		
	Подвижные игры: «Котята и щенята» (лазание, ползание) «Большое и маленькое сердечко» (реакция на сигнал)	1 неделя ноября 4 неделя ноября	Физкультурное занятие в зале (образное) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр.	Развитие двигательной активности
	«Овощи – фрукты»	4 неделя	Неделя здоровья		

	(ориентировка в пространстве)	июля	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие на воздухе		анализировать свой выбор
	Игровое упражнение «Тоннель»	3 неделя февраля	Физкультурное занятие в зале (с участием родителей)	Гр., подгр.	Расширение двигательного опыта
	Имитационные движения «Кто живет в лесу?»	1 неделя июля	Физкультурное занятие в зале (игровое)	Гр., подгр., инд.	Закрепление навыков ходьбы с различным положением рук и ног
		4 неделя июля	Физкультурное развлечение (с участием родителей)		
	Использование «канавок» (нестандартное оборудование)	3 неделя июля	Физкультурное занятие на воздухе При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр., подгр., инд.	Развитие глазомера
«Здоровье»	Релаксация: «На полянке»	3 неделя	Физкультурное	Гр., подгр.	Снятие мышечного

	<p>«Шум моря»</p> <p>«Звуки леса»</p> <p>Логопедическая гимнастика: «Улыбочка», «Лопаточка»</p> <p>«Лошадка», «Язычок»</p> <p>Пальчиковые игры: «Пирог»</p> <p>«Семья»</p> <p>«Дождик»</p>	<p>сентября 3 неделя август 3 неделя декабря 2 неделя апреля 1 неделя июля</p> <p>4 неделя сентября 4 неделя декабрь</p> <p>1 неделя октября 2 неделя март 3 неделя марта</p>	<p>занятие в зале (игровое) Физкультурное занятие в зале (игровое) Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (игровое) При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятия в зале (оздоровительное)</p> <p>При проведении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное</p>	<p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p>	<p>напряжения</p> <p>Укрепление мышц языка</p> <p>Развитие общей и мелкой моторики рук</p>
--	--	---	---	---	--

	<p>«Умывалочка»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Зайцы»</p> <p>«Мышата»</p> <p>«Апельсин»</p> <p>«Салат»</p> <p>Самомассаж: «Аккуратные котята»</p>	<p>3 неделя августа 4 неделя апреля</p> <p>3 неделя октября 2 неделя декабря</p> <p>3 неделя мая 4 неделя июля</p> <p>1 неделя ноября 2 неделя июня</p>	<p>занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (игровое) Физкультурное занятие в зале (по сказке) Физкультурное занятие в зале (игровое) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (образное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p>	<p>Укрепление кистей рук</p> <p>Расслабление и снятие напряжения в мышцах</p>
--	--	---	---	--	---

	«Веселые бельчата»	4 неделя января	Физкультурное занятие в зале (оздоровитель- ное)		Привитие культурно- гигиенических навыков
	«Умывалочка»	4 неделя февраля	При выполнении режимных моментов (систематически)		
	«Водичка, водичка»	4 неделя апреля			
	«Любит ежик умываться»	4 неделя августа	Физкультурное занятие в зале (образное)		
	Упражнения на дыхание:		Физкультурное занятие в зале (игровое)		
	«Насос»	4 неделя ноября	Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)	Гр., подгр., инд.	Развитие дыха- тельной системы
	«Снежинка»	1 неделя января			
	«Ветер»	2 неделя января			
	«Петух»	2 неделя февраль			
	«Дышим носиком»	4 неделя мая	Физкультурное развлечение При выполнении режимных моментов (систематически)		
	«Ежик»	4 неделя август	Физкультурное		

	<p>Психогимнастика: «Настроение»</p> <p>4 неделя декабрь 2 неделя март 2 неделя июль</p>	<p>занятие в зале (оздоров-е) Неделя здоровья Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) Физкультурное развлечение Физкультурное занятие на воздухе</p>	<p>Гр., подгр., инд.</p>	<p>Создание эмоциона- льно положительного настроя</p>
	<p>Логоритмика: «Весело»</p> <p>«Лошадка»</p> <p>1 неделя август 3 неделя марта</p>	<p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр.</p>	
	<p>Гимнастика для глаз: «Я вижу!»</p> <p>«Мы зажмурим глазки»</p> <p>2 неделя август 4 неделя</p>	<p>Физкультурный праздник Физкультурное занятие в зале</p>	<p>Гр., подгр., инд.</p>	

	<p>дружно»</p> <p>Сказкотерапия «Фея Цветов» «Сахарные ногти»</p> <p>Игры с водой «Кораблики», «Мыльные пузыри»</p> <p>Ритмика</p>	<p>август</p> <p>4 неделя марта 1 неделя апреля</p> <p>4 неделя июнь</p> <p>4 неделя ноябрь</p> <p>4 неделя января</p>	<p>(игровое) Физкультурное занятие в зале (по сказке) Физкультурное занятие на воздухе При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое) Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное развлечение При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр.</p>	<p>Укрепление глазных мышц</p> <p>Привитие интереса к физической культуре</p> <p>Привитие культурно-гигиенических навыков</p> <p>Формирование потребности к двигательной активности</p>
--	---	--	--	--	---

			Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		
			Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		
			Физкультурное развлечение Неделя здоровья Физкультурное развлечение		

Часть, формируемая участниками образовательного процесса: средняя группа.

<i>Образовательная область</i>	<i>Содержание</i>	<i>Объем</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Форма организации детей</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
«Физическая культура»	<p>Элементы ритмики: «Цветок»</p> <p>«Кукла»</p>	<p>2 неделя октября</p> <p>4 неделя октября</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p>	Гр., подгр.	Чувствование детей процесса движения любой частью тела
	<p>Подвижная игра: «Овощи – фрукты»</p> <p>«Охотник и обезьянки» (метание)</p> <p>«Веселые и дружные» (бег)</p> <p>«Удочка» (прыжки)</p>	<p>2 неделя сентября</p> <p>3 неделя октября</p> <p>2 неделя ноябрь</p> <p>4 неделя ноябрь</p> <p>2 неделя декабрь</p> <p>1 неделя</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное развлечение</p> <p>Физкультурное занятие в зале (обозное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале</p>	<p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр.</p>	Развитие двигательной активности

		июнь	(оздоровительное) Неделя здоровья Физкультурное занятие на воздухе	Гр., подгр.	
	Полоса препятствий	1 неделя марта	Оздоровительно- игровой час	Гр., подгр.	Развитие двигательной активности
	Ходьба по дорожкам здоровья	4 неделя мая	Физкультурное занятие в зале (с участием ро-дителей) Оздоровительно- игровой час	Гр., подгр., инд.	Профилактика плоскостопия
	Игра малой подвижности: «Узнай по голосу»	4 неделя сентября 4 неделя января	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Оздоровительно- игровой час При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр., подгр.	Развитие внимания
	Логоритмика:		Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие на воздухе При выполнении		

	<p>«Петушок»</p> <p>«Холодно»</p> <p>«Снежки»</p> <p>«Снежная баба»</p> <p>«Руки в стороны»</p> <p>Упражнения с элементами корректирующей гимнастики</p> <p>«Рыбки»</p> <p>Игра - соревнование</p> <p>«Кто быстрее?»</p> <p>«Что нужно для личной гигиены?»</p>	<p>1 неделя ноября</p> <p>3 неделя марта</p> <p>3 неделя января</p> <p>3 неделя июля</p> <p>4 неделя января</p> <p>3 неделя февраля</p> <p>3 неделя июнь</p> <p>4 неделя апреля</p>	<p>режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Оздоровительно- игровой час</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p>	<p>Гр., подгр., инд.</p>	<p>Согласовывание речи с движениями</p> <p>Профилактика нарушения осанки</p> <p>Укрепление мышц спины</p> <p>Развитие быстроты и ловкости</p> <p>Уточнение знаний о</p>
--	---	---	--	------------------------------	---

	Народная игра «Семь сыновей»	4 неделя июня	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)		гигиенических процедурах
		2 неделя марта	Физкультурное развлечение Физкультурное занятие в зале		Приобщение детей к русской националь- ной культуре
	Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»	3 неделя марта	(оздоровительное) Оздоровительно- игровой час		Вызвать у детей положительные эмоции и желание заниматься
	Имитационные движения через различные образы	1 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (путешествие)		Закрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ног
		1 неделя ноября			
		2 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (по сказке)		
		4 неделя января	Оздоровительно- игровой час		
		3 неделя февраля			
		3 неделя апреля	Физкультурные занятия в зале		
	3 неделя июня	Физкультурные занятия на воздухе			
2 неделя	При выполнении				

		июля	режимных моментов (систематически) Физкультминутки Оздоровительно- игровой час		
--	--	------	--	--	--

	<p>«Олени»</p> <p>«Цветок»</p> <p>«Воздушный шарик»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «1,2,3,4,5 –будем пальчики считать»</p> <p>«Дождик»</p> <p>«У кого какая песенка?»</p> <p>«Моя бабушка»</p> <p>Звуковая гимнастика «Пчела»</p>	<p>декабрь 1 неделя января 3 неделя мая 3 неделя июля</p> <p>2 неделя августа</p> <p>4 неделя сентября</p> <p>3 неделя декабрь 4 неделя января</p> <p>2 неделя февраль</p> <p>4 неделя января</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (образно-игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Оздоровительно-игровой час</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное</p>	<p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p>	<p>Укрепление мышц рук</p> <p>Укрепление мышц артикуляционного</p>
--	---	---	---	---	--

	<p>Самомассаж: «Здоровые ушки» (уши)</p> <p>«Умывание» (пальцы)</p> <p>«Добрый день!»</p> <p>Этюд «Ласковый ребенок»</p> <p>Пальчиковая игра: «Дружная семья»</p> <p>«Насекомые»</p> <p>«Салат»</p>	<p>4 неделя января</p> <p>4 неделя января</p> <p>1 неделя марта</p> <p>2 неделя февраль</p> <p>2 неделя февраль</p>	<p>занятие в зале (оздоровительное Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Оздоровительно- игровой час Физкультминутка</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие в зале (с участием ро-дителей) Оздоровительно- игровой час При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p>	<p>аппарата</p> <p>Научить простейшему массажу</p> <p>Формирование у детей представление о семье</p> <p>Развитие общей и мелкой моторики рук</p>
--	--	--	---	--	---

		3 неделя мая	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)		
	Гимнастика для глаз «Я вижу!»	3 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)	Гр., подгр., инд.	Профилактика нарушения зрения
	Психогимнастика: «Доброта» «Веселые зверята»	4 неделя марта 1 неделя июня 2 неделя июль	Физкультурное занятие в зале (образно-игровое) Физкультурное развлечение Оздоровительно-игровой час При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр., подгр., инд.	Формирование выразительности движения
	Массаж спины «Дождик»	2 неделя июнь	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр., подгр.	Укрепление мышц спины
			Физкультурное		

	Гендарный подход	3 неделя август	<p>занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Оздоровительно-игровой час При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке) Оздоровительно-игровой час При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное развлечение При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	Гр.	Формирование умения межличностного общения
--	-------------------------	--------------------	--	-----	--

Часть, формируемая участниками образовательного процесса: старшая группа.

<i>Образовательная область</i>	<i>Содержание</i>	<i>Объем</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Форма организации детей</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
«Физическая культура»	Сказкотерапия «Бабочка»	3 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (путешествие)	Гр., подгр.	Привлечение интереса к физической культуре
	Ритмика «Точка, точка, запятая...»	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр.	Накопление и обогащение двигательного опыта
	Игры с элементами спорта: «Волейбол» «Акробатика» «Баскетбол» «Городки» «Бадминтон»	ноябрь декабрь февраль март апрель	Физкультурное занятие в зале (разнополное) Физкультурное занятие на воздухе Оздоровительно-игровой час	Подгр.	Поддерживание интереса к различным видам спорта
	Игры со спортивными снарядами: «Обручи» «Резиночки»	ноябрь декабрь январь		Подгр.	Совершенствование

	<p>«Канат» «Жонглирование» «Скакалки»</p> <p>Двигательные упражнения: «В деревне»</p> <p>Игра на внимание «Видели, видели»</p> <p>Логоритмика «Баба-Яга»</p> <p>Разучивание стихотворение «Трудолюбивая пчелка» из цикла «Расскажи стихи руками»</p> <p>Динамическая пауза</p>	<p>февраль май</p> <p>2 неделя ноября</p> <p>2 неделя ноября</p> <p>3 неделя января</p> <p>3 неделя мая</p> <p>2 неделя августа</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (разнополное) Физкультурное занятие на воздухе Оздоровительно-игровой час</p> <p>Физкультурное развлечение Физкультминутка</p> <p>Физкультурное развлечение При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p>	<p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр.,</p> <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p>	<p>разнообразных форм двигательной деятельности</p> <p>Привлечение интереса к двигательной активности</p> <p>Развитие внимания</p> <p>Согласование движений с речью</p> <p>Развитие внимания</p>
--	---	---	---	---	--

	«Мартышки»		Физкультминутка		Развитие памяти, моторики, речи, чувство ритма.
	Имитационные образные упражнения	В течение года	Физкультурное занятие в зале (по сказке) Оздоровительно-игровой час	Гр., подгр., инд.	Развитие двигательной активности, творческого воображения
		В течение года	Физкультурные занятия на воздухе При выполнении режимных моментов (систематически) Физкультминутки Оздоровительно-игровой час	Гр., подгр.	Закрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ног
		июнь	Физкультурные занятия в зале		
Эстафеты, соревнования	май	Физкультурные занятия в зале			
	март	Физкультурные занятия на воздухе Оздоровительно-игровой час			Развитие активного участия в коллективных спортивных мероприятиях

			Участие в соревнованиях с другими д/с В эстафете к Дню Победы При совместной организации спортивных мероприятий с родителями		
--	--	--	---	--	--

«Здоровье»	Релаксация: «Бабочка»	3 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (путешествие)	Гр., подгр.	Снятие мышечного напряжения
	«Мы отдыхаем»	1 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)		
	« На полянке»	1 неделя ноября	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)	Гр., подгр.	Снятие страхов и повышение увереннос-ти в себе
	«Звуки леса»	2 неделя апреля	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)		
	Эмоциональная игра «Рыбаки и рыбки»	2 неделя ноября	Физкультурное занятие в зале (путешествие) Оздоровительно- игровой час		
Коммуникативная игра «Здравствуй!»	4 неделя сентября	Физкультурное развлечение Оздоровительно- игровой час	Гр.,родгр.	Доброжелательное отношение друг к другу	
Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик»	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)	Гр., подгр., инд.	Профилактика нарушения зрения	
«Носик»	1 неделя июля	Физкультурное			

	«Пчелка» «Самолет»	4 неделя декабря	занятие в зале (оздоровитель-ное) Физкультурное		
		4 неделя марта	занятие в зале (игровое) Физкультурное		
	Гимнастика для речевого аппарата	4 неделя сентября	занятие в зале (оздоровитель-ное) Физкультурное	Гр., подгр., инд.	Укрепление мышц артикуляционного аппарата
		1 неделя марта	занятие в зале (оздоровитель-ное)		
	Пальчиковая гимнастика: «Наши пальцы»	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) Физкультурное	Гр., подгр., инд.	Развитие общей и мелкой моторики рук
		2 неделя декабря	занятие в зале (путешествие)		
		2 неделя августа			
	«Какая у кого песенка?»	4 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) Физкультурное		
			занятие в зале (по сказке)		
	Оздоровительная гимнастика: «Сидит белка»	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (по	Гр., подгр., инд.	Укрепление мышц шеи

	Массаж стоп	1 неделя октября	сказке) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)	Гр., подгр., инд.	Стимуляция активных точек Укрепление мышц спины
	Массаж спины «Свинки»	4 неделя декабря			
	Игры которые лечат	1 неделя июль	Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)	Гр., подгр.	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки
		4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)		
	Использование тренажеров	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (игровое)	Гр., подгр., инд.	Поддерживание интереса к физической культуре
	Корректирующие упражнения:	2 неделя октября	Физкультурное развлечение	Гр., подгр.	Профилактика нару- шения осанки Развитие творческой фантазии детей Познакомить детей с упражнениями, кото- рые помогают укрепить мышцы
		2 неделя декабря	Оздоровительно- игровой час		
		3 неделя апреля	Физкультурное		
3 неделя июнь		занятие в зале (разнополное)			

			Оздоровительно-игровой час		спины
	Упражнения на дыхание: «Дровосек»	2 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)	Гр., подгр., инд.	Развивать дыхательные мышцы с помощью игровых дыхательных упражнений
	«Аромат»	2 неделя января	Физкультурное занятие в зале (по сказке)		
	«Ветерок»	1 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)		
	«Морской воздух»	2 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)		
	«Каша кипит»	4 неделя мая	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)		
	«Самоварчик кипит»	4 неделя июля	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)		
	Точечный массаж: «Гномик»	2 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (путешествие)	Гр., подгр., инд.	Укрепление биологически активных точек
		4 неделя	Физкультурное занятие в зале (по		

	Тренинг «Опасность»	октября	сказке) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)	инд.	поведения при травмах		
	Самомассаж: «Ежики» (с использованием массажных мячей) «Улитка» (нос)	2 неделя ноябрь	Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)	Гр., подгр., инд	Профилактика простудных заболеваний		
		4 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)				
	«Муравьишка» (руки)	2 неделя августа	Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)				
		3 неделя февраля	Оздоровительно- игровой час				
		4 неделя марта	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)				
		4 неделя апреля	Оздоровительно- игровой час				
	«Умывалочка» (лицо)						Укрепление кистей рук
	«Умная голова» (голова)						Привитие культуры гигиены своего тела
	Пальчиковые игры: «Ветер» «Варим суп»	2 неделя января	Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)				Укрепление общей и мелкой моторики рук
1 неделя февраля		Физкультурное занятие в зале (образное)					
			Физкультурное занятие в зале				

			(оздоровитель-ное) Физкультурное занятие в зале (образное) Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) Оздоровительно- игровой час Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультминутка Оздоровительно- игровой час		
--	--	--	---	--	--

Часть, формируемая участниками образовательного процесса: подготовительная группа.

<i>Образовательная область</i>	<i>Содержание</i>	<i>Объем</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Форма организации детей</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
«Физическая культура»	Игры со спортивными снарядами: «Обручи» «Резиночки» «Канат» «Жонглирование» «Скакалки» «Шведская стенка»	3 неделя сентября апрель июнь январь декабрь, март ноябрь январь	Физкультурное занятие в зале Физкультурное занятие в зале (разнополое) Физкультурное занятие на воздухе Оздоровительно-игровой час	Гр., подгр. Гр., подгр. инд.	Совершенствование разнообразных форм двигательной деятельности
	Импровизированный танец «Листья»	1 неделя сентября	Физкультурный праздник	Гр.	
	Игры с элементами спорта: «Волейбол» «Акробатика» «Баскетбол» «Городки» «Бадминтон»	февраль ноябрь декабрь март июнь	Физкультурное занятие в зале (разнополое) Физкультурное занятие на воздухе	Гр., подгр. инд.	Поддерживать интерес к различным видам спорта
		1 неделя	Оздоровительно-	Гр., подгр.	Закрепление двигате-

	Упражнение «Волшебное покрывало»	декабря	игровой час		льных навыков
	Упражнения с элементами корригирующей гимнастики «На огороде»	2 неделя сентября	Физкультурное развлечение (с участием родителей) Оздоровительно-игровой час	Гр.	Профилактика нарушения осанки
	Спортивные тренажеры	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)	Гр., подгр.	Поддерживание интереса к физической культуре
	Имитационные образные упражнения	июль	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		
		В течение года	Физкультурное занятие в зале (разнополное) Оздоровительно-игровой час	Гр., подгр., инд.	Развитие двигательной активности, творческого воображения
			Физкультурные занятия на воздухе При выполнении режимных моментов		

	Ритмика с мячами	1 неделя января	(систематически) Физкультминутки Оздоровительно-игровой час Физкультурные занятия в зале Физкультурное занятие в зале	Гр.	Формирование потребности к двигательной активности
	Игра - имитация «Птичий базар»	1 неделя января	(образное) Физкультурное занятие в зале (образное)	Гр.	Развитие познавательно-двигательной активности
	Двигательные упражнения по пиктограммам	2 неделя января	Оздоровительно-игровой час	Гр.	Привитие интереса к двигательной активности
	Динамическая пауза «Мартышки»	4 неделя января	Физкультурное занятие в зале (по сказке)	Гр., подгр.	Развитие двигательной активности
	Игра – доверие «Прогулка с завязанными	1 неделя февраля	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное по сказке) Физкультминутки Оздоровительно-	Гр., подгр.	Формирование дове-

	<p>глазами»</p> <p>Игра «Перетягивание каната»</p> <p>Упражнения с массажными мячами</p> <p>Эстафеты, соревнования</p>	<p>4 неделя января</p> <p>4 неделя марта</p> <p>4 неделя Мая</p> <p>В течение года</p> <p>июнь</p> <p>май</p>	<p>игровой час</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Оздоровительно-игровой час</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурный праздник</p> <p>Оздоровительно-игровой час</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурные занятия в зале</p> <p>Физкультурные занятия на воздухе</p> <p>Физкультурные занятия в зале</p> <p>Физкультурные</p>	<p>Гр.</p> <p>Гр.</p> <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр.</p>	<p>рительного отношения друг к другу</p> <p>Развитие силы, ловкости, выносливости</p> <p>Совершенствование разнообразных форм двигательной деятельности</p> <p>Закрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ног</p> <p>Развитие активного участия в коллективных спортивных мероприятиях</p>
--	---	---	--	---	--

			занятия на воздухе Оздоровительно-игровой час Участие в соревнованиях с другими д/с В эстафете ко Дню Победы При совместной организации спортивных мероприятий с родителями		
--	--	--	---	--	--

«Здоровье»	Упражнение на дыхание:				
	«Бабочка»	3 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)	Гр., подгр., инд.	Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру
	«Паровоз»	3 неделя марта 4 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (по сказке)		
	«Вьюга»	1 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		
	«Самовар»	3 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (путешествие)		
	«Морозко»	3 неделя января	Физкультурное занятие в зале (игровое)		
	«Дровосек»	3 неделя марта	Физкультурное занятие в зале (путешествие)		
	Пальчиковая гимнастика:				
	«Хлеб»	1 неделя октября	Физкультурное занятие на воздухе Оздоровительно-игровой час	Гр., подгр., инд.	Укрепление общей и мелкой моторики рук
	«Наши пальцы»	4 неделя октября	При выполнении режимных моментов		

	«Птичий праздник»	3 неделя марта	(систематически) Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) Физкультурное занятие в зале (игровое)		
	Пальчиковая игра «Мяч»	2 неделя августа	Оздоровительно- игровой час Физкультминутки При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр., подгр.	Укрепление мышц рук
	Медитация «Хрустальная вода»	2 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (по сказке)	Гр., подгр.	Снятие напряжения
	Самомассаж: «Солнечный зайчик»	3 неделя октября	При выполнении режимных моментов (систематически)		Закрепить умение де- тей использовать имеющиеся знания и умения разных видов элементарного самомассажа
	«Умывалочка» (лицо)	3 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (с элементами		

	«Улитка» (нос)	4 неделя января	психогимнастики)		
	«Лук»	4 неделя июня	Физкультурное занятие в зале (игровое) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)		
	Дыхательная гимнастика	3 неделя октября	Оздоровительно- игровой час При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр., подгр.	Развитие гибкости позвоночника
	Гимнастика для шеи «Сидит белка»	4 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (с использова-нием оздоровительной йоги)	Гр., подгр., инд.	Укрепление мышц шеи
	Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик»	4 неделя	Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)	Гр., подгр.,	

	«Муха»	октября 4 неделя января	Оздоровительно-игровой час При выполнении режимных моментов (систематически)	инд.	Профилактика нарушения зрения
	«Зоркие глаза»	4 неделя марта	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		
	Релаксация: «Я отдыхаю!»	2 неделя ноября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр., инд.	Снятие мышечного напряжения
	«На морском берегу»	4 неделя января	Оздоровительно-игровой час При выполнении режимных моментов (систематически)		
	Упражнение «Мое сердечко»	4 неделя ноября	Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Оздоровительно-	Гр., подгр., инд.	Обучение детей находить у себя пульс

	<p>Точечный самомассаж «Зимняя сказка»</p> <p>«Гномик»</p>	<p>1 неделя декабря</p> <p>2 неделя декабря</p>	<p>игровой час При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) Неделя здоровья</p>	<p>Гр., подгр., инд.</p>	<p>Вырабатывание потребности в здоро- вом образе жизни</p>
	<p>Психомышечная гимнастика «Федорино горе»</p>	<p>3 неделя декабря</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Оздоровительно- игровой час</p>	<p>Гр., подгр.</p>	<p>Закрепление умения детей в передаче мимикой, жестами и речью характер стихотворных фрагментов</p>
	<p>Игра «Узнай по запаху»</p>	<p>4 неделя декабря</p>	<p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр., инд.</p>	<p>Развитие обоня- тельного восприятия</p>
	<p>Гимнастика для стоп «Медведь»</p>	<p>4 неделя января</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p>	<p>Гр., подгр., инд.</p>	<p>Укрепление стоп</p>

	Энергостимулирующее упражнение «Звонок»	4 неделя января	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр., инд	Расслабление всех групп мышц
	Игра «Можно – нельзя»	4 неделя апреля	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Оздоровительно-игровой час При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр.	Закрепление навыков ухода за кожей
	Игра «Да – нет»	4 неделя мая	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Оздоровительно-игровой час При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр.	Формирование навыков здорового образа жизни
	Логоритмика «Люблю солнце»	3 неделя июня	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр.	Согласовывание движений с речью
	Оздоровительные упражне-	4 неделя	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр.,	

	ния для горла	июня	<p>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие на воздухе</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)</p> <p>Оздоровительно-игровой час</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	инд	Профилактика простудных заболеваний
--	---------------	------	--	-----	-------------------------------------

Компонент ДОУ реализуется через:

- специально созданную развивающую среду – нетрадиционное оборудование;
- разные формы организации физкультурных занятий, в том числе и совместных с родителями;
- различное содержание (игры, психогимнастика, элементы самомассажа и пр.) во всех видах физкультурно-оздоровительной работы;
- проведение спортивных мероприятий на темы модуля тематическо-перспективного планирования ДОУ;
- совместное, ежегодное проведение спортивных праздников;
- участие старших дошкольников в городской спартакиаде среди ДОУ города.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

2.1. Учебно-методическое обеспечение:

- Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Подборка различных видов оздоровительных гимнастик;
- Подборка стихов, потешек, загадок;
- Подборка музыкальных произведений;
- Технические средства обучения.
- Перспективные планы.
- Конспекты занятий.

2.2. Предметно-развивающая образовательная среда

Обязательная часть:

Спортивный зал.

- Спортивное оборудование (лестницы, скамейки, дуги, стенка здоровья и пр.);
- Комплект мягких модулей;
- «Батут».
- «Сухой бассейн».
- Мяч массажный.

Спортивная площадка.

- «полоса препятствий»,
- гимнастические стенки,

- футбольные ворота,
- пространство для организации подвижных игр, катанию на лыжах, салазках; проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.

Компонент ДООУ : нетрадиционное оборудование.

Задачи:

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.
- Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

Применение:

во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, корригирующих гимнастике, в игровой деятельности.

Предполагаемый результат:

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

2.3. Пути интеграции:

- Интеграция по темам.
- Интеграция по задачам и содержанию психолого-педагогической работы.
- Интеграция по средствам организации образовательного процесса.

Виды интеграции с другими образовательными областями

Область «Физическая культура»

По задачам и содержанию психолого – педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Художественно-эстетическое развитие»- развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств	«Художественно-эстетическое развитие» - использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме; -использование музыкально-ритмической деятельности, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме; - использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме
«Познавательное развитие» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)	
«Социально-коммуникативное развитие» : -развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; -приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности: - накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой	

Мониторинг образовательной деятельности

Мониторинг используется для выявления уровня

- развития интегративных качеств,
- усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическая культура», это:
 - уровни физического развития (основных движений),
 - уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.

Мониторинг основывается на промежуточных результатах освоения Программы, которые формируются в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ) через раскрытие динамики формирования интегративного качества воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы.

Планируемые промежуточные результаты указаны в основной программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

Педагогический анализ проводится 2 раза в год: в августе (4 неделя) и сентябре (первая неделя), в мае (1,2 недели).

Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, а в январе проводится промежуточная диагностика.

Диагностика усвоения программы

Компонент программы	Критерии усвоения	Методики обследования
Развитие физических качеств	Развитие скоростных, силовых качеств.	«Показатели физической подготовленности детей». В.Г.Фролов, Г.П.Юрко
Накопление и обогащение двигательного опыта	Владение основными движениями (бег, прыжки, метание)	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Знание и владение представлениями об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Развитие интереса к физической культуре и	«Диагностика культуры здоровья дошкольников» В.А.Деркунская

	спорту и желание заниматься, умение организовать подвижные игры. Сформированность потребности в здоровом образе жизни.	
--	---	--

Карта оценки уровня усвоения программы по результатам диагностики

№	Ф.И. ребенка	Начало года					Конец года				
		прыжки	метание		бег	формирование представлений о ЗОЖ	прыжки	метание		бег	формирование представлений о ЗОЖ

Планируемый результат усвоения программы:

- Развиты основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
- Эмоционально относится к предложенному заданию.
- Увлеченно занимается физической культурой в самостоятельной и совместной деятельности не только в физкультурном зале, но и в группе и на прогулке.

Уровни усвоения программы:

В (высокий) – программа усвоена полностью;

С (средний) – программа усвоена условно;

Н (низкий) – программа не усвоена.

Взаимодействие педагогов

Цель: Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

Задачи:

1. Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.
2. Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации:

- Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).
- Совместная воспитательно-образовательная деятельность
- Консультации
- Коллективные просмотры
- Методические выставки
- Тренинги
- Практикумы

Система работы с родителями воспитанников

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
4. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы организации:

Родительские собрания

Консультации

Беседы

Совместные занятия, праздники, развлечения

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

Литература:

1. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Министерство образования и науки Р.Ф. 2012г.
2. Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы», научные редакторы Н.Е.Верaksa, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.
3. Программа «Старт», Л.Яковлева, Р.Юдина.
4. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет», О.Н.Козак
5. «Быть здоровыми хотим», М.Ю.Картушина.
6. «Диагностика культуры здоровья дошкольников, В.А.Деркунская.
7. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», А.П.Щербак
8. «Физкультурные праздники в детском саду» В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак.
9. «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко
10. Периодическая печать.
11. Интернет.