

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9
комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга
196603, Санкт-Петербург, г. Пушкин, Красносельское шоссе, д. 27, литер А

Принято
Педагогическим советом
От 28.08.2020 г
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

С.В. Скоробогатова

Приказом от 01.09.20 г № 49 -ОД



**Рабочая образовательная программа
инструктора физической культуры
по реализации образовательной программы дошкольного образования с
детьми (3-7 лет)**

Инструктор ФК:
Шустер Н.А.

Санкт – Петербург
2020 Г

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Оглавление

Целевой раздел.....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. Значимые для разработки программы	4
ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	4
В СООТВЕТСВИИ С ФГОС ДО:	4
1.3 Возрастные особенности психофизического.....	5
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.....	5
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)	5
1.4 Планируемые результаты освоения программы.....	9
Содержательный раздел.....	12
2.1 Содержание психолого-педагогической работы	12
по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	12
Особенности деятельности в образовательной области «Физическое развитие»	24
2.3 Особенности организации развивающей	26
предметно – пространственной среды физкультурного зала.....	26
Особенности взаимодействия	28
инструктора по физической культуре	28
с другими специалистами детского сада	28
Взаимодействие с медицинским персоналом.	28
2.5 Взаимодействие ДООУ с семьями воспитанников	32
ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ	33
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ГДОУ № 9	33
на учебный год	33
3.1 Особенности организации режимных моментов	34
3.2. Учебный план	36
3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ	37
Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ	39
КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН	40
ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	40
ДООУ №9 на 2016 – 2017 учебный год.....	40
4.1 КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	43
Интеграция образовательной области	58
«Физическое развитие» по ФГОС ДО	58
4.3 Список используемой литературы	59

Целевой раздел

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому воспитанию определяет содержание и организацию воспитательно - образовательного процесса детей дошкольного возраста. Программа направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически готов к нему.

Здоровье рассматривается не только как физическое состояние и самочувствие, но гораздо шире – как способа контакта с миром и как эмоциональное, социальное, душевное и психологическое благополучие человека. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном учреждении, которая позволит своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развития ребенка.

Программный материал разработан с учетом отклонений в состоянии здоровья детей, их физического развития и возможностей. Обязательно учитываются рекомендации врачей-специалистов и ограничения, представленные ими по физическим нагрузкам для детей.

Настоящая программа является приложением к основной образовательной программе дошкольного образования, составлена с учетом основных принципов и требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет и разработана в соответствии **нормативно - правовыми документами:**

- Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция дошкольного воспитания от 16 июня 1989 года № 7/1;
- Конвенция о правах ребенка Принятой резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 г № 44/25;
- Указ Президента РФ "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки" от 07.05.2012 N 599;
- Приказ Министерства РФ «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» от «17» октября 2013 г. № 1155;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций от 15 мая 2013 года N 26;
- Письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 №65/23-16;
- Программа составлена в соответствии с основной образовательной программой

1.2. Значимые для разработки программы характеристики

Образовательная область «Физическое развитие»

ЦЕЛЬ: Гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО:

- Приобретение опыта в двигательной деятельности дошкольников, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- Правильное формирование опорно-двигательной системы организма;
- Развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, ознакомление с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, повороты в обе стороны).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- Овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Принципы физического развития

Дидактические	Специальные	Гигиенические
• Систематичность и последовательность. • Развивающее обучение. • Доступность. • Воспитывающее обучение. • Учет индивидуальных и возрастных особенностей. • Сознательность и активность ребенка. • Наглядность.	• Непрерывность. • Последовательность, наращивания тренирующих воздействий. • Цикличность.	• Сбалансированность нагрузок. • Рациональность чередования деятельности и отдыха. • Возрастная адекватность. • Оздоровительная направленность всего образовательного процесса. • Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду

- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- Включение в работу с детьми элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

1.3 Возрастные особенности психофизического развития.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

На четвертом году жизни движения ребенка становятся более уверенными, но координация движений у основной массы детей еще нарушена. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений. У них появляется потребность выполнять их в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В младшей группе проводятся два физкультурных занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 15 минут, продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к уборке инвентаря после занятия.

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Педагог помогает, ободряя и подсказывая, проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках. Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

В зависимости от программных задач и содержания занятия используются разные способы организации детей: фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный.

В течение одного занятия могут быть использованы два-три способа организации детей.

Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:

- ✓ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- ✓ Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- ✓ Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- ✓ Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

- Доставить детям как можно больше удовольствия от движений, научить

ориентироваться в пространстве зала, правильно работать с оборудованием.

- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Развивать у детей творческие способности в игровой деятельности с помощью разных приёмов (вариативность движений, придумывание нового варианта игры, внесение пособий).

В средней группе учебные занятия проводятся 3 раза в неделю (одно на улице), продолжительность одного занятия составляет 20 минут, занятия планируются с учётом уровня двигательной активности детей. В тёплое время года проводятся занятия на улице.

Ежедневно проводится утренняя гимнастика продолжительностью 6 – 8 минут.

Один раз в месяц проводятся физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимой и летом) длительностью 45 минут.

Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:

- ✓ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- ✓ Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- ✓ Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- ✓ Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

- Содействовать охране и укреплению здоровья.
- Формировать правильную осанку, развивать мелкую моторику.
- Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений.
- Стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств (ловкость, гибкость, выносливость).
- Совершенствовать ориентацию в пространстве (равновесие, ритмичность, глазомер).

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5 – 6 ЛЕТ)

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза.

Увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры или эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке. Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений.

В старшей группе занятия проводятся 3 раза в неделю (одно на улице), продолжительность одного занятия составляет 25 минут, занятия планировать с учётом уровня двигательной активности детей. В тёплое время года проводить занятия на улице.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8 – 10 минут.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 25 – 30 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимой и летом) длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:

- ✓ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- ✓ Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- ✓ Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- ✓ Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

- Побуждать детей осознанно относиться к собственному здоровью, знакомить с доступными способами его укрепления.
- Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и

способности ее регулировать.

- Содействовать повышению уровня развития (освоение техники движения, развитие координации, умение достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр).
- Развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость).

Физическое развитие детей подготовительного возраста (6–7 лет)

Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способствовать к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

В старшей группе учебные занятия проводятся 3 раза в неделю (одно на улице), продолжительность одного занятия составляет 30 минут, занятия планировать с учётом уровня двигательной активности детей. В тёплое время года проводить занятия на улице.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10 — 12 минут.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Занятия по физической культуре проводить в спортивном зале под музыкальное сопровождение, что воспитывает у детей художественный вкус, любовь к движениям, вызывает положительный эмоциональный настрой, дает возможность ребенку раскрыться.

Большое значение отводится занятиям на свежем воздухе. Такие занятия способствуют закаливанию организма, положительно сказываются на общем развитии ребенка.

В зимний период занятия по лыжной подготовке повышают у детей работоспособность и выносливость, положительно влияют на нервную систему, улучшают кровообращение, укрепляют стопы.

Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:

- ✓ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- ✓ Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- ✓ Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- ✓ Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА

- Развивать умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость в играх и эстафетах.
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.
- Осваивать элементы спортивных игр.
- Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе

подвижных игр и физических упражнений.

- Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия.
- Формировать навык правильной осанки при статических позах.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта.
- Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарем, готовить его к занятиям, играм.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Система физической подготовленности детей и среднего возраста должна оцениваться только **качественно** и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) в соответствии с возрастной нормой.

Методику обследования осуществлять лучше в процессе занятий физической культуры, наблюдая за каждым ребенком в водной части, когда дети непринужденно и естественно продвигаются по залу.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате работы дети могут:

- Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
 - лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
 - ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;
 - принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см;
 - строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием;
 - правильно принимать исходные положения, соблюдать направление движения тела и его частей;
 - самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее;
 - самостоятельно скользить по ледяной дорожке;

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цель проведения мониторинга:

- Мониторинг предусматривает возможность получения обширной информации о ребенке;
- Выявляет уровни развития его физических качеств и сформированности двигательных навыков;
- Определяет качество проведения дальнейшей Физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- Является основой индивидуального подхода к каждому ребенку.

Дата проведения мониторинга: дважды в год, в сентябре (начало учебного года) и май (конец учебного года).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате работы дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, - метать предметы в движущуюся цель;
- владеть школой мяча;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляться,
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80–100 см, с разбега (не менее 100–180 см), в высоту с разбега (не менее 40–50 см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, размыкаться в колонне, шеренге;
- соблюдать интервалы во время передвижения, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе;
- самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты, катать друг друга на санках;
- скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
- ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2–3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис);
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью

воспитателя игры на заданные сюжеты.

Содержательный раздел

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в организованной детской деятельности	в ходе режимных моментов	в самостоятельной деятельности	при взаимодействии с семьями
Младший возраст				
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
-Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; -упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, при кружении; -учить скатываться на санках с невысоких горок, скользить по ледяной дорожке(с поддержкой взрослых); -учить кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево;	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Спортивно-физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - Ритмические танцевальные движения. - Физкультминутки. - Лечебная гимнастика. - Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). -«Гимнастика пробужден». - Проблемные ситуации.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игра. - Игровые упражнения .	- Консультации по вопросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы. - Домашние задания родителей с детьми. - Открытые занятия.
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>				
- Учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия	- Самостоятельная двигательная деятельность	- Консультации по вопросам родителей.

головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног; - учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить своё место при перестроении; - учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; - закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно.	упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Игры-занятия в бассейне - Спортивные, физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - Игры-забавы. - «Школа мяча». - Игры с элементами спортивных упражнений.	в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - Проблемные ситуации.	детей. - Игра. - Игровые упражнения.	- Физкультурные досуги и праздники. - Открытые занятия. - Физкультурные занятия детей совместно с родителями. - Дни открытых дверей. - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми
---	--	--	--	---

▪ **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- Развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности; - организовывать подвижные игры со сменой видов деятельности;	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Ритмические, танцевальные движения. - Каникулы.	- Индивидуальная работа. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - Занятия.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения. - Подвижные народно-спортивные игры.	- Консультации по вопросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы. - Дни открытых дверей .
--	---	--	--	---

▪ **Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей**

- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности.	- Утренняя гимнастика игрового характера. - Двигательная активность (подвижные игры). - Занятия традиционные и игровые.	- Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа, проблемные ситуации.	- Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). - Действия с предметами.	- Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления.
--	---	---	--	--

	- Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом.			
▪ Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- Обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.	- Занятия традиционные, сюжетные, тематические. - Индивидуальная работа, тематические беседы. - Игровые ситуации, дидактические игры. - Беседы о личной гигиене.	- Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	- Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). - Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.
▪ Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма				
- Формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих.	- В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. - Тематические беседы - Дидактические игры. - Чтение художественной литературы.	- Показ, объяснение, беседа.	- Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих.
▪ Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- Закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация	- Тематические беседы. - Чтение художественной литературы. - Дидактические игры. - Обучение приемам точечного массажа. - Полоскание горла. - Воздушные ванны.	- Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	- Игра, подражательные действия с предметами, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	- Консультации, согласование назначенных процедур.

Средний возраст

▪ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.; - учить перестроениям, соблюдая дистанцию при передвижении; - учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - Ритмические танцевальные движения. - Физкультминутки. - Лечебная гимнастика. - Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе. - Массаж. - Целевые прогулки.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - «Гимнастика пробуждения». - Проблемные ситуации.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игра. - Игровые упражнения.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми. - Открытые занятия.
---	---	--	---	---

▪ Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить ползать, пролезать подлезать, перелезать через предметы, перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой; - учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд;	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - Игры-забавы. - «Школа мяча». - «Школа скакалки». - Игры с элементами спортивных упражнений.	- Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Проблемные ситуации.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игра. - Игровые упражнения.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Открытые занятия. - Физкультурные занятия детей совместно с родителями. - Дни открытых дверей. - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми.
--	---	---	---	--

- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании; - учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);				
▪ Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; - развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Ритмические, танцевальные движения. - Каникулы.	- Индивидуальная работа. - Утренняя гимнастика - Прогулка (утро/вечер). - Занятия .	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения. - Подвижные народно-спортивные игры.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы - Дни открытых дверей.
▪ Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности.	- Утренняя гимнастика игрового характера. - Двигательная активность (подвижные игры). - Занятия традиционные и игровые. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом и игрушками.	- Показ, объяснение, беседа.	- Ролевые игры, действия с предметами, дидактическими игрушками.	- Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления, «Школа матерей»
▪ Воспитание культурно-гигиенических навыков				

- Закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи; - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).	- Занятия традиционные, игровые, тематические; беседы, игровые ситуации	- Гигиенические процедуры. - Порядок раздевания и одевания. Беседа.	- Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).
▪ <i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</i>				
- Формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	- В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. - Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	- Показ, объяснение, беседа.	- Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Консультации, беседы. - Консультативные встречи по заявкам. - Уголки здоровья.
▪ <i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i>				
- Закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация	- Выполнение назначенных процедур, беседы с детьми о их значении. - Обучение навыкам точечного самомассажа. - Полоскание рта после еды. - Воздушные ванны.	- Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	- Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Консультации, беседы. - Консультативные встречи по заявкам. - Уголки здоровья. - Согласование назначенных процедур.
▪ <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Праздники здоровья	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры.

окружающих				
Старший возраст				
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; - развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость; - учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон и спускаться; - кататься на двухколёсном велосипеде, на самокате;	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - Ритмические танцевальные движения.- Физкультминутки. - Лечебная гимнастика. - Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе. - Массаж. - Туристические походы (пешие и лыжные). - Целевые прогулки.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - «Гимнастика пробуждения». - Проблемные ситуации.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игра. - Игровые упражнения.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми. - Открытые занятия. - Оформление информационных материалов.
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)				
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;	- Индивидуальная работа - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе; - Физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья.	- Индивидуальная работа - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер.) - Проблемные ситуации.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей - Игровая деятельность. - Игровые упражнения.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники - Открытые занятия. - Физкультурные занятия детей совместно с родителями.

- учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться; - учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести его при ходьбе;	- «Школа мяча». - Неделя здоровья. - Игры с элементами спортивных упражнений. - Мини-туризм.			- Дни открытых дверей. - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми. - Оформление информационных материалов.
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам; - поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны;	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Ритмические, танцевальные движения. - Каникулы. - Продуктивная деятельность.	- Индивидуальная работа. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер).	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения. - Подвижные народно-спортивные игры.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы - Дни открытых дверей. - Экскурсии.- Оформление информационных материалов.
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности.	- Утренняя гимнастика игрового характера. - Двигательная активность (подвижные игры). - Обучающие занятия. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной литературы.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ взрослого.	- Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	- Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления.

Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- Формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены. - расширение представлений о значимости чистоты и режима дня для человека.	- Беседы о личной гигиене. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной литературы.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ взрослых.	- Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	
Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма				
	- Игровые занятия, беседы, рассказ воспитателя, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- Формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и влияние на здоровье.	- В занятиях по ознакомлению с окружающим миром.- Тематические беседы. Игры-предположения, чтение художественной литературы. -Праздники здоровья.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, и дидактическими игрушками.	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.				
- Ознакомление с понятиями «здоровье», «болезнь»; обучение заботе о своем здоровье, осознанной необходимости лечения при заболевании.	- В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. - Тематические беседы. Дидактические игры. Игры-предположения, чтение художественной литературы.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Консультации, беседы. - Открытые просмотры. - Совместные игры.

	- Праздники здоровья			
Подготовительный к школе возраст				
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
- Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - Ритмические танцевальные движения. - Физкультминутки. - Лечебная гимнастика. - Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе. - Массаж. - Туристические походы (пеш.) - Целевые прогулки.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - «Гимнастика пробуждения». - Проблемные ситуации.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игра. - Игровые упражнения.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы родителей с детьми. - Открытые занятия. - Оформление информационных материалов.
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)				
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения; - закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу.	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - «Школа мяча». - Неделя здоровья.- Игры с элементами спортивных упр.- - Мини-туризм.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - Проблемные ситуации.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Открытые занятия. - Физкультурные занятия детей совместно с родителями. - Дни открытых дверей. -Семинары-практикумы. - Домашние занятия

				родителей с детьми. - Оформление информационных материалов.
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
- Формировать потребность в ежедневной двигательной активности; - учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения; - поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Ритмические, танцевальные движения. - Каникулы. - Продуктивная деятельность.	- Индивидуальная работа. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер).	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения. - Подвижные народно-спортивные игры.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы - Дни открытых дверей. - Оформление информационных материалов.
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности.	- Утренняя гимнастика игрового характера. - Двигательная активность (подвижные игры). - Занятия традиционные и игровые. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом и игрушками.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Консультации, беседы. - Консультативные встречи по заявкам. - Уголки здоровья. - Согласование назначенных процедур.
Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- Формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены; - расширение представления о	- Занятия традиционные и игровые. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. . -	

значимости чистоты и режима дня для человека.	материалом и игрушками. - Чтение художественной литературы. Специально созданные ситуации.	воспитателя.	Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организм:				
- Формирование представлений о целостности человеческого организма.	- Занятия традиционные и игровые. - Действия с дидактическим материалом и игрушками. - Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. - Чтение художественной литературы. - Дидактические игры.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- Формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье	- Занятия традиционные и игровые. - Действия с дидактическим материалом и игрушками. - Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. - Чтение художественной литературы. - Дидактические игры, задания.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. - Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни				

- Формирование представлений о составляющих здорового образа жизни, воспитание положительного отношения к нему	- Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. - Чтение художественной литературы. - Дидактические игры, задания.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. - Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
--	---	--	--	--

Особенности деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

Расписание организованной деятельности по физическому развитию детей ГБДОУ № 32 на 2016 – 2017 учебный год

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультурные занятия	9.05 - 9.20 млад.1 Озд	9.05- 9.20 млад.2	9.05- 9.25 ср.г.озд.	9.05 - 9.20 мл.г.2	9.05 - 9.30 ст.г2
	9.30 – 9.50 ср.г.2	9.40 – 10.05 старшая1	9.30 – 9.55 старш.2	9.30 – 9.45 мл.г.1 озд	9.35 – 10.00 подг.г.1
	<u>10.00 – 10.30 лог.г.3</u>	<u>10.20 – 11.00</u> логоп.1	10.10 – 10.35 логоп.2	10.20 – 10.45 старшая1	10.10 – 10.40 подг.г.2
	11.10 – 11.20 занятия улица	11.10 – 11.40 занятия улица	11.10 – 11.20 занятия улица	11.10 – 11.40 занятия улица	11.10 – 11.20 занятия улица
	11.30-11.50 средняя озд	12.00-12.30 подг.г.2	12.00-12.30 подг.г.1	11.30 – 11.50 ср.г.2	12.00-12.25 логоп.1
	12.00-12.30 логоп.2			12.00-12.30 лог.г 3	

досуги (во 2 половине дня)		15.15 -15.40	15.15 -15.40	15.15 -15.40	
-------------------------------	--	--------------	--------------	--------------	--

2.3 Особенности организации развивающей

предметно – пространственной среды физкультурного зала.

В современном мире на первый план выдвигаются задачи гуманизации процесса воспитания и обучения, охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их полноценного развития. Решение этих задач невозможно без создания **современной предметно - пространственной среды**.

Одной из основных задач считается обогащение среды такими элементами, которые бы стимулировали познавательную, двигательную и иную активность детей. Среда должна побуждать детей и к двигательной активности, давать им возможность выполнять разнообразные движения, испытывая радость от этого.

Согласно **ФГОС**, «предметно – пространственная среда» — физкультурного зала - это система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями.

Предметно пространственная среда физкультурного зала, также является одним из основных средств формирования личности ребенка и является источником его знаний и социального опыта. И несет эффективность воспитательного воздействия, направленного на формирование у детей активного познавательного отношения к окружающему миру предметов, людей, природы. Важно, что предметная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к изменению, корректировке и развитию. Иначе говоря, среда не только развивающая, но и развивающаяся. При любых обстоятельствах предметный мир, окружающий ребенка, необходимо пополнять и обновлять, приспособлявая к новообразованиям.

Согласно с **требованиями ФГОС** при создании предметно – пространственной среды физкультурного зала руководствовались следующими **принципами**:

- **Полифункциональность**
Предметно-пространственная среда физкультурного зала, открывает множество возможностей, обеспечивает все составляющие образовательного процесса, а значит многофункциональна.
- **Трансформируемость**
Возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства.
- **Вариативность.**
Обеспечивает многообразие материалов, художественно образным или конструктивным решением, мобильностью его компонентов.

Также при построении предметно - пространственной среды соблюдались **принципы**:

- **Открытости;**
- **Гибкого зонирования;**
- **Стабильности - динамичности;**
- **Полифункциональность ;**
- **Гендерный подход.**

Принцип универсальности предметно-игровой среды физкультурного зала, является очень важным, так как он позволяет самим детям и детям вместе со взрослым строить и менять игровую среду, трансформируя ее в соответствии с видом игры, ее содержанием и перспективами развития.

В состав предметно-игровой среды физкультурного зала входят: крупное организующее игровое поле; игровое оборудование; игрушки; игровая атрибутика разного рода; игровые материалы. Все эти игровые средства находятся не в каком-то абстрактном игровом пространстве, а в игровом зале, на площадке участка детского сада.

Позиция педагога — партнерская. Ее можно обозначить как «рядом», «вместе», «глаза в глаза». Это стремление педагога приблизиться к позиции ребенка, а также создание условий, при которых ребенок может «подняться» до позиции педагога.

- **Принцип активности.** Это возможность формирования активности у детей и проявления активности взрослых.
- **Принцип стабильности — динамичности** развивающей среды. В среде заложена возможность ее изменения в соответствии со вкусами и настроениями детей, а также с учетом разнообразных педагогических задач.
- **Принцип комплексирования и гибкого зонирования.** Жизненное пространство построено таким образом, чтоб оно давало возможность построения непересекающихся сфер активности.
- **Принцип индивидуальной комфортности** и эмоционального благополучия ребенка и взрослого.
- **Принцип сочетания привычных и неординарных элементов** в эстетической организации среды.
- **Принцип открытости - закрытости.** Это открытость: природе, обществу и т. д.
- **Принцип учета половых и возрастных различий** детей. Предполагает построение среды с учетом половых различий, предоставление возможностей, как мальчикам, так и девочкам проявлять свои склонности в соответствии с принятыми в обществе эталонами мужественности и женственности.

Цель развивающей среды:

- Сформирование у дошкольников основы здорового образа жизни.
- Активизация двигательной деятельности.

Задачи физкультурного зала:

- Развитие движений и совершенствование двигательных функций;
- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
- предупреждение нарушений опорно – двигательного аппарата;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;
- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинским персоналом.

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.** В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинским персоналом заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Дополнительную информацию о детях получаем от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- **Профилактика простудных заболеваний, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяются дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия по физическому воспитанию обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.
- 2 раза в год **осуществляется 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**, привлечение медицинского персонала к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, консультаций для педагогов и родителей.

1. Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей.

Инструктор по физической культуре обязан:

- Обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей, совместно с воспитателями, 2 раза в год (на начало и в конце учебного года).
- Ознакомление воспитателей с перспективным планированием по физическому воспитанию на каждую возрастную группу.
- Проведение консультаций по методике проведения занятий (дозировка, техника безопасности и др.).
- Участие в применении здоровьесберегающих технологий и методик в режимных моментах.
- Планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня на группах.
- Оказание помощи в подборе картотек:

- по подвижным, народным, хороводным играм;
- комплексов утренней гимнастики, дыхательной, упражнений для глаз;
- комплексов по профилактике нарушения осанки и предупреждение плоскостопия;
- комплексы корригирующих упражнений для физкультминуток и динамических переменок;
- комплексы гимнастики после дневного сна и др.

- Участие совместно с воспитателями в организации предметно-развивающей среды по физической культуре в группе.
- Совместное участие в НОД по физическому воспитанию воспитателя и инструктора по физической культуре, где воспитатель оказывает помощь детям в правильности выполнения ОРУ и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка, фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.
- Совместные проведения и участия в различных досугах и развлечениях по физическому воспитанию.
- Оказывает консультативную и практическую помощь воспитателям по формированию двигательной активности детей в группе, на прогулке, дома, на отдыхе.
- Оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (консультации, выступления на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).
- Выступает на родительских собраниях, оказывает помощь в оформлении наглядного материала в информационных стендах групп.
- Привлекает родителей к совместным участиям в жизни ДОУ, к совместным праздникам и развлечениям, укреплению здоровья детей.

2. Взаимодействие с музыкальным руководителем

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 жести, осанке, позе, мимике.

- Вместе с музыкальным руководителем подбираются музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. (Энергичный бодрый марш для ходьбы и бега, легкая танцевальная музыка для прыжков и энергичное музыкальное сопровождение в ОРУ,

способствуют качественному выполнению движений у детей и положительно влияет на эмоции во время выполнения).

- Применение музыкального сопровождения во время проведения эстафет и соревнований, способствует повышению у детей двигательной активности.
- Применение более спокойной музыки **в заключительной части занятия**, обеспечивает постепенное снижение физической нагрузки и действует успокаивающее на ребенка.
- Проведение совместных музыкально-спортивных досугов, праздников и развлечений.

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.

3. Взаимодействие с учителем-логопедом

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи.

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

- Подбирается материал для закрепления навыков, полученных на логопедических занятиях.
- В НОД по физическому воспитанию применяются дыхательные упражнения, «школа мяча», упражнения на координацию движения.
- Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми - 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.).
- Разрабатывается двигательный материал в виде сюжета, способствующий обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания.
- Включение в НОД коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта.
- Разработка и применение картотек игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок.

4. Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи. 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.

- Совместно участвуют в составлении программы психолого-педагогического сопровождения по физическому развитию.

- Участвуют в выполнении годовых задач детского сада по физическому развитию.
- Совместно формируют у детей, родителей и сотрудников детского сада осознание понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Оказывает помощь в подборе игровых упражнений с учетом возрастных и психофизических особенностей детей, уровня их развития и состояния здоровья.
- Способствует развитию мелкомоторных движений.
- Оказывает помощь в подборе игр на развитие внимания, памяти и снятия психоэмоционального напряжения.
- Участвует в поиске новых эффективных методов и в целенаправленной деятельности по оздоровлению.
- Помогает адаптироваться к новым условиям (спортивные соревнования, конкурсы вне детского сада).
- Помогает организовывать психопрофилактические мероприятия с целью предупреждения психоэмоционального напряжения у детей.

2.5 Взаимодействие ДОО с семьями воспитанников

Одним из важных условий реализации основной образовательной программы ДОО является сотрудничество педагогического коллектива с семьей.

Цель: Сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи:

- Приобщение родителей к участию в жизни детского сада.
- Изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.
- Возрождение традиций семейного воспитания.
- Повышение педагогической культуры родителей.

Формы взаимодействия ДОО с семьей

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Родительские собрания.▪ Первичное знакомство, беседы, анкетирование.▪ Консультации.▪ Наглядная информация для родителей.▪ Проведение индивидуальных бесед с родителями об особенностях развития их ребенка.▪ Проведение совместных мероприятий. |
|--|

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на:

- Формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту.
- Привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку).
- Стимулировать двигательную активность ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес).
- Совместными подвижными играми.
- Длительными прогулками в парк или лес.
- Создание дома спортивного уголка.
- Приобретение для ребенка спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.).
- Совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ГДОУ № 9

на учебный год

Сроки проведения	Формы работы с родителями
Сентябрь-Октябрь	 Выступления на родительских собраниях в группах по вопросам: «Задачи физического развития детей в ДОУ на год»; «Требования к спортивной форме на занятиях по физическому воспитанию в ДОУ».
Ноябрь	Практикум для родителей:  «День матери» (спортивный досуг, с участием мам).
Декабрь	 Анкетирование родителей: «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?» (анализ анкет).  «Папа, мама, я – спортивная семья!» (районный семейный спортивный праздник).
Февраль	Практикум для родителей:  «Вместе с папой!» (спортивный досуг с участием родителей, посвященный «Дню защитника Отечества»);  «Лыжня России» - участие детей и родителей.
Март	Практикум для родителей:  «Быстрые, ловкие, смелые – мы с мамой во всем умелые!» (спортивный досуг с участием мам).
Апрель	Практикум для родителей:  «Любим спортом заниматься!» (спортивный досуг с участием родителей старшей группы).

3.Организационный раздел.

3.1 Особенности организации режимных моментов

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ГБДОУ № 9

№	Двигательная активность детей	Младший возраст 3 – 4 года	Средний возраст 4 – 5 лет	Старший возраст 5 – 6 лет	Подготовит.возраст 6 – 7 лет
1	Совместная деятельность (Физкультурное занятие в зале)	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
2	Физкультурное занятие на воздухе	-	1 раз в неделю по 20 мин.	1 раз в неделю по 25 мин.	1 раз в неделю по 30 мин.
3	Утренняя гимнастика	ежедневно 6-8 мин.	ежедневно 8 мин.	ежедневно 10 мин.	ежедневно 10 мин.
4	Физкультминутки	ежедневно 3 мин. во время НОД	ежедневно 3 мин. во время НОД	ежедневно 3 мин. во время НОД	ежедневно 3 мин. во время НОД
5	Динамическая переменка	ежедневно по 10 м между НОД	ежедневно по 10 м между НОД	ежедневно по 10 м. между НОД	ежедневно по 10мин между НОД
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 2 р. по 15м	ежедневно 2р.по15м	ежедневно 2 р. по15 м	ежедневно 2 . по 15м
7	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений на прогулке	ежедневно 3-5 мин. на вечерней прогулке	ежедневно 5-7 мин. на вечерней прогулке	ежедневно 7-10 мин на вечерней прогулке	ежедневно 10-12 мин на вечерней прогулке
8	Бодрящая гимнастика после дневного сна	ежедневно по 5 мин	ежедневно по 6мин.	ежедневно по 7 мин	ежедневно по 8 мин.
9	Ходьба по массажным дорожкам	ежедневно по 2 мин.	ежедневно по 2 мин.	ежедневно 2 мин.	ежедневно по 2 мин.
10	Оздоровительный бег на воздухе	-	-	2 раза по 1,5 - 2 мин.	2 раза по 2 - 3 мин.
11	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	ежедневно 2 раза утром - 20 мин вечером - 20 мин.	ежедневно 2 раза: утром - 30 мин. вечером – 20 мин.	ежедневно 2 раза: утром –30 мин. вечером – 30 мин.	ежедневно 2 раза: утром – 45 мин. вечером – 40 мин.
12	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	в течение прогулки	в течение прогулки	в течение прогулки	в течение прогулки
13	Физкультурные досуги	1 раз. в мес-20 мин.	1 раз в мес-25 мин.	1 раз в мес-30 мин.	1 раз в мес.-до3 5 мин
14	Физкультурные праздники	2 раза в год по 30 м (зимой и летом)	2 раза в год до 45 м. (зимой и летом)	2 раза в год до 60 м. (зимой и летом)	2 раза в год до 90 мин. (зимой и летом)
15	Неделя здоровья	-	-	В каникулярное время	В каникулярное время

	BCEFO:				

3.2. Учебный план

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» на 2020 – 2021 учебный год

	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовит. возраст
область «Физическое развитие»	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
нагрузка в неделю	30 мин.	45 мин.	60 мин. (1 час.)	75 мин. (1 час.15 мин)	90 мин. (1 час.30мин.)
нагрузка в месяц	120 мин. (2 час.)	180 мин. (3 час.)	240 мин. (4час.)	300 мин. (5 час.)	360 мин. (6 час.)
нагрузка за год (9 мес)	1080 мин. (18 час.)	1620 мин. (27 час.)	2160 мин. (36 час.)	2700 мин. (45 час.)	3249 мин. (54 час.)

3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни.	▪ Щадящий режим. ▪ Организация микроклимата в жизни группы. ▪ Гибкий режим. ▪ Профилактические, оздоровительные мероприятия.
2.	Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы.	• Планирование физкультурных занятий. • Разработка конспектов физкультурных занятий. • Планирование физ. мероприятий.
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры.	▪ Проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых упражнений, и т.д. ▪ Физ. занятия в разных формах, физкультурные досуги, спортивные праздники. ▪ Подвижные игры. ▪ Спортивные игры. ▪ Пешие прогулки, детский туризм. ▪ Индивидуальная работа по развитию движений. ▪ Недели здоровья.
4.	Диагностика.	• Проведение диагностики физической • подготовленности дошкольников.
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей.	▪ Подвижные игры. ▪ Самостоятельная деятельность на прогулке, в группах. ▪ Динамические паузы. ▪ Использование сезонных видов спорта.
6.	Закаливание детского организма.	• Проветривание помещений. • Прогулки на свежем воздухе. • Соблюдение режима, структуры прогулки. • Гигиенические и водные процедуры. • Хождение босиком. • Рациональная одежда детей на прогулках, • в группе, на занятиях на свежем воздухе.
7.	Работа с родителями.	▪ День открытых дверей. ▪ Родительские собрания. ▪ Участие родителей в физкультурно - массовых мероприятиях детского сада. ▪ Пропаганда ЗОЖ.
8.	Медико - педагогический контроль.	• Проверка условий санитарно – гигиенического • состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования. • Мониторинг за состоянием здоровья детей. • Рациональное питание.
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей.	▪ Создание условий для занятий. ▪ Соблюдение техники безопасности. ▪ Соблюдение санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий. ▪ Инструктажи.

Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ



Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной деятельности + система психологической поддержки	Система закаливания	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического развития состояния здоровья
• Гибкий режим. • Занятия по подгруппам. • Создание условий (оборудование спортзала, спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь). • Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна. • Подготовка специалистов по двигательной активности.	• Утренняя гимнастика. • Прием детей на улице в теплое время года. • Физкультурные занятия. • Музыкальные занятия. • Двигательная активность на прогулке. • Физкультура на улице. • Динамические паузы на занятиях. • Гимнастика после дневного сна. • Физкультурные досуги, забавы, игры. • Спортивно-ритмическая гимнастика. • Игры, хороводы, игровые упражнения. • Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы. • Психогимнастика.	• Утренний прием на воздухе в теплое время года. • Облегченная форма одежды. • Ходьба босиком в спальне до и после сна. • Одностороннее проветривание во время сна (+17 +19 С). • Воздушные ванны. • Обширное умывание. • Полоскание рта.	• Организация второго завтрака (соки, фрукты). • Введение овощей и фруктов в обед и полдник. • Строгое выполнение натуральных норм питания. • Замена продуктов для детей-аллергиков. • Соблюдение питьевого режима. • Гигиена приема пищи. • Индивидуальный подход к детям во время приема пищи. • Правильность расстановки мебели.	• Диагностика уровня физического развития. • Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники. • Обследование психоэмоционального состояния детей психологом.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ГБДОУ №9 на 2020 – 2021 учебный год

Сроки проведения	МЕРОПРИЯТИЯ	Место проведения	Участники
Сентябрь	• «Здравствуй, детский сад» (музыкально-спортивный досуг, посвященный «Дню знаний»;	ДОУ	Старший дошкольный возраст
	• «Испытай себя» (определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на начало года);	Спорт. площадка и спорт зал ДОУ	Старший дошкольный возраст
	• «Растем здоровыми, ловкими, умелыми!» (определение физической подготовленности детей младшего и среднего возраста);	ДОУ	Младший и средний возраст
	• «Мишка – Топтышка» - кукольный спектакль.		Младший и средний возраст.
Октябрь	• «Неделя спорта» - (знакомство с нормативами ГТО 1 ступ.) • «Осенние веселые старты»;	Спорт зал ДОУ	Старший дошкольный в-т Старший в-т.
Ноябрь	• «Путешествие на сказочную полянку» (открытое занятие с детьми раннего возраста для слушателей КПК);	Спорт. зал ДОУ	Ранний возраст
	• «День здоровья» (игры и эстафеты с детьми старшего дошкольного возраста).	Спорт. зал ДОУ.	Старший дошкольный в-т
	• «День матери» (спортивный досуг, с участием мам).	Спорт. зал ДОУ.	Старший дошкольный в-т
Декабрь	• «Папа, мама, я – спортивная семья» - районный спортивный праздник.	ДЮСШ	Подгот. возраст
	• «Мамочка и я – спортивные друзья» (спортивный досуг в старшей группе вместе с мамами).	Спорт зал ДОУ	Старшая группа
Январь	• «Мы подвиг ваш не забудем» (музыкально-спортивный досуг, посвященный «Дню снятия блокады»).	Музык. зал	Старший дошкольный в-т;

Февраль	• Вместе с папой!» (спортивный досуг с участием пап); • Традиционный шашечный турнир, посвященный «Дню защитника Отечества» (с участием родителей); • «Лыжня зовет дошколят» (спортивное мероприятие по лыжам среди детей старшего дошкольного возраста). • «Масленица дорогая» (игры, конкурсы, развлечения на площадке ДОУ); • «Лыжня России» соревнования по лыжам в Пушкинском р-не.	Спорт. зал ДОУ Спорт зал ДОУ площадка ДОУ площадка ДОУ парк	Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т
Март	• «Быстрые, ловкие, смелые – мы с мамой во всем умелые!» (спортивный досуг с участием мам);	Спорт.зал ДОУ	Старший возраст
Апрель	• «Веселые старты» (районный спортивный праздник среди детей старшего дошкольного возраста); • «День смеха» (музыкально-спортивное развлечение с детьми старшего дошкольного возраста);	ДЮСШ Муз. зал ДОУ	Старший дошкольный в-т 3 и 4 речевые группы
Май	• «Испытай себя» (определение физическ. подготовленности детей старшего дошкольного возраста на конец года); • «Растем здоровыми, ловкими, умелыми» (определение физической подготовленности детей младшего и среднего возраста на конец года); • «Светлый праздник День победы» (спортивно - музыкальный праздник с детьми старшего возраста на площадке детского сада). • «Навстречу с ГТО» - районный спортивный праздник со сдачей норм комплекса ГТО 1 ступени на стадионе.	Спорт. зал и площадка ДОУ Спорт. зал ДОУ Спорт.площадка ДОУ ЦФКСЗ	Старший дошкольный в-т Младший и средний в-т Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т

Июнь	Летний спортивный праздник с детьми на площадке д/с.	Спорт. площадка ДОУ	Старший дошкольный возраст
------	--	------------------------	-------------------------------

4.1 КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
 - Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
 - Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах;
 - Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
 - Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
 - Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
 - Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
 - Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Упражнения в равновесии	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Катание, бросание, ловля, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее ОРУ упражнений и циклических движений под музыку.
ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ)	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

пояса	
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
Катание на санках	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
Скольжение по ледяным дорожкам	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Ходьба на лыжах	Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
Катание на велосипеде	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	
Игры с бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
Игры с прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
Игры с ползанием и лазаньем.	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
Игры с бросанием и ловлей.	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
Игры на внимание	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
- Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
 - Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
 - Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
 - Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
 - Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
 - Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
 - Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.
 - Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
 - Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
--	--------------------------

Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы (с 5 до 10 секунд на конец года), ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую). Ходьба в колонне по одному, по два (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два; бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 5 м.
Упражнения в равновесии	Ходьба между двумя линиями (расстояние 10-15 см), по веревке (диаметр 1,5 – 3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны руки на поясе..
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 см), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; ползание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно), вверх с места с касанием предмета. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.
Катание, бросание, ловля, метание	Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (P = 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (P = 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (P = 2 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (B = 1,5 м) и с (P = 1,5-2 м.).

Строевые упражнения	Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ)	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны. Поднимать руки через стороны вверх, поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); поднимать обе ноги над полом; сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
Катание на санках	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
Скольжение по ледяным дорожкам	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах	Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
Катание на велосипеде	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	
Игры с бегом	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
Игры с прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
Игры с ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
Игры с бросанием и ловлей	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
Игры на внимание	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору» и др.

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуговые мероприятия длительностью 25-30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба в колонне по одному, по два, по три вдоль границ зала с поворотом, с выполнением различных заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, со сменой направления.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по два; бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего, с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег. Бег на скорость.
Упражнения в равновесии	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседая на середине, раскладывая и собирая предметы, прокатывая перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, с поворотом. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом с различным положением рук. Кружение парами, держась за руки.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (Р= 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо. Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в

	длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, с проползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) разноименным и одноименным способами, перелезание с одного пролета на другой вправо и влево..
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю правой и левой рукой на месте, с продвижением вперед шагом (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на В= 1,5 м, с Р= 3-4 м.).
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ)	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
Упражнения для	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их

развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
Катание на санках	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске, подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее.
Скольжение по ледяным дорожкам	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении переступанием. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	
Игры с бегом	Ловишка», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
Игры с прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием	«Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
Игры с метанием	«Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча»,

	«Серсо».
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Содержание физических упражнений:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
Ходьба	Ходьба обычная, на носках с различным положением рук, на пятках, на наружных сводах стопы, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по два, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, «змейкой», врас-сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений: ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего.
	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием коленей,

Бег	захлестывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средним темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 5 по 6м. Бег на скорость.
Упражнения в равновесии	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком, броски мяча в парах, стоя на скамейке.
Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, и используя перекрестное и одноименное движение рук и ног, перелезание с одного пролета на другой пролет по диагонали.
Прыжки	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами по 30 прыжков 3—4 раза) в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты, в длину с места, в длину с разбега, вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).
Бросание, ловля	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Бросание мяча через сетку. Броски мяча и ловля его от стены с различными заданиями.
Метание	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Строевые упражнения	Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй»

	и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ)	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
Катание на санках	Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске, подняться с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение по ледяным дорожкам	Скользить самостоятельно с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Скользить на одной ноге.
Ходьба на лыжах.	Ходить на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину.. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1 – 2 км. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на велосипеде и самокате	Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Выполнить повороты направо – налево. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
Элементы баскетбола	Передача мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Бадминтон	Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры в разных направлениях.
Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея (без коньков — на снегу)	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
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», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
Игры с прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
Игры с лазаньем и ползанием	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Игры с метанием	«Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом
Эстафеты	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами	Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда

соревнования	забросит в корзину больше мячей?»
Народные игры	«Гори, гори ясно», и т.д.

Интеграция образовательной области

«Физическое развитие» по ФГОС ДО

Виды интеграции образовательной области «Физическая культура»

Связь с другими образовательными областями

«Физическое развитие»	• Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование навыков здорового образа жизни, бережного отношения к личным вещам, потребности в движении. Обогащение положительными эмоциями каждого ребёнка. • Формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога с детьми и пр. • Формирование трудовых умений и навыков при организации двигательной деятельности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.
«Социально-коммуникативное»	• Приобщение к ценностям физической культуры; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности. • Формирование гендерной принадлежности.
«Познавательное развитие»	• Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира через проблемно – игровую деятельность.
«Художественно-эстетическое развитие»	• Использовать средства музыки для обогащения двигательных ощущений, развития двигательного творчества. • Развивать умения отражать свои представления о двигательной деятельности в продуктивной деятельности. • Использование художественных произведений для формирования мотивации к двигательной активности, использование литературы по родному краю.
«Речевое развитие»	• Проговаривание считалок, стихов о спорте, речетативы, глагольные формы, прилагательные.

4.3 Список используемой литературы.

Перечень программ и технологий Технологии и пособия «Физическая культура»	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, Москва, «Мозаика-синтез», 2014г.). 1. Теория и методика физической культуры дошкольников / С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарева, СПб, 2004г. 2. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ Москва, «Владос», 2005г. 3. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004г. 4. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – Москва, «Владос», 2004г. 5. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста / Н.П. Кочетова, Москва, «Просвещение», 2005г. 6. «Малыши, физкульт – привет!» (система работы по развитию основных движений раннего возраста). / Е.Н. Вареник, Москва, 2006г. 7. Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет. / М.Д. Маханева, С.В. Рещикова, Москва, «Творческий центр», 2005г. 8. Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – Москва, « Владос», 2005г. 9. Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – Москва, « Владос», 2005г. 10. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – Москва, « Владос», 2005г. 11. Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – Москва, « Владос», 2005г. 12. Физкультура (средняя и старшая группы - разработка занятий) / М.А. Фисенко – Волгоград, «Корифей», 2007г. 13. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа / Е.Ф. Желобкович, Москва, «Скрипторий», 2014г. 14. Интегрированные занятия с детьми в период адаптации к детскому саду. /Л.В.Томашевская, Е.Ю.Герц, СПб, «Детство-пресс», 2011г. 15. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. / Н.С. Галицына. – Москва, «Скрепторий», 2004г. 16. Дифференцированные занятия с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности). / М.А. Рунова, Москва, «Просвещение», 2005г. 17. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. (учебно-методическое пособие). /Н.Б. Муллаева, СПб, «Детство-пресс», 2006г. 18. Утренняя гимнастика в детском саду (упражнения для детей 2-3 лет)/ Т.Е. Харченко, Москва, «Мозаика-синтез», 2009г. 19. Бодрящая гимнастика для дошкольников. / Т.Е. Харченко, СПб, «Детство-пресс», 2011г.
--	--

20. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ (практические пособия). /Е.И.Аверина, Москва, «Айрис-пресс»,2006г.
21. Азбука физкультминуток для дошкольников (практические разработки). /В.И.Коваленко, Москва, «Вако»,2005г.
22. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
23. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. /Т.Е. Харченко, СПб, «Детство-пресс», 2010г.
24. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. /Е.Н.Вареник, Москва, «Здоровый малыш», 2006г.
25. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ (практические материалы). /Т.М. Бондаренко, Воронеж,2012г.
26. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ (практическое пособие)./ О.Н. Моргунова, Воронеж, 2006г.
27. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья». /Е.Ю. Александрова, Волгоград, «Учитель»2007г.
28. Осанка и физическое развитие. /А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, СПб, «Речь», 2001г.
29. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. /Н.М. Соломенникова, Волгоград, «Учитель», 2011г.
30. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – Москва, « Просвещение», 2003г.
31. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. /О.В.Козырева, Москва, «Просвещение», 2007г.
32. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. /М.Ф. Литвинова, Москва, «Линка - пресс, 2005г.
33. Подвижные игры для детей 4-7 лет. Е.А. Сочеванова, СПб, «Детство – пресс», 2009г.
34. Игры и эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. /Е.А. Сочеванова, СПб, «Детство-пресс», 2010г.
35. «150 эстафет для детей дошкольного возраста». /Е.Ф.Желобкович, Москва, «Скрипторий», 2010г.
36. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. / Н.С. Голицына, Е.Е. Бухарева, Москва, 2006г.
37. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – Москва, ТЦ «Сфера», 2009г.
38. Искусство и здоровье. / Б.Б.Егорова, И.В. Штефанюк, Москва, «Дрозд», 2009г.
39. Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб. «Детство-пресс», 2001г.
40. «Са-Фи-Дансе» (танцевально – игровая гимнастика для детей). / Ж.Е. Филирева, Е.Т.Сайкина, СПб, «Детство – пресс», 2006г.
41. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – Москва, «Просвещение», 2003г.
42. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник.
43. Детский сад и семья (новые формы работы с родителями). /Б.Б.Егоров, И.О. Гарипова, Н.Г.Ларина, Москва, 2009г.
44. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.