Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Светлячок»

Принято на заседании
педагогического совета МБДОУ
«Детский сад «Светлячок».
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Зудина Татьяна Сергеевна

Подписан: Зудина Татьяна Сергеевна
Дата: 2021.08.08 21:23:50+07'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Светлячок»
_____ Зудина Т. С.
Приказ № 156 от 28.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
на 2020 - 2021 учебный год

Составитель:
Королёва Ольга Петровна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Промышленновский муниципальный округ

Содержание

I. Целевой раздел…….……3

1.1.Пояснительная записка…….…..3

1.2. Цели и задачи реализации программы …….. 4

1.3. Принципы и подходы к формированию программы……5

1.4. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы .....……9

1.5. Планируемые результаты……18

ll Содержательный раздел……. 25

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка…… 25

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы……..29

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик ……62

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы……69

2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников ……..72

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с Другими специалистами детского сада……77

2.6. Иные характеристики содержание программы……80

III Организационный раздел……82

3.1. Описание материально – технического обеспечения……82

3.2 . Обеспечение методическими материалами……83

3.3. Режим дня дошкольников……..85

3.4. Особенности традиций, событий, праздников……86

3.5. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды……88

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «МБДОУ «Детский сад «Светлячок», согласно требованиям ФГОС ДО, с учётом УМК Пензулаевой Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду» к программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А Васильевой.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Конституция РФ, ст. 43, 72

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Лицензия на разрешение образовательной деятельности по программам дошкольного и дополнительного образования № 15622 от 24.12.2015г., серия 42 ЛО1 № 0002664.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049 -13 от 30.07.2013г .№58
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).

1.2 Цели и задачи программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре направлена на достижение следующей **цели:** всестороннее развитие физических качеств ребёнка, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. развитие предпосылок учебной деятельности

Задачи реализации Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение образования и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно - нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня;
- возможности формирования образовательных программ

различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- определение направлений для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

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

В основе реализации основной образовательной программы лежит культурно - исторический и системно - деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор физической культуры несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип осознанности и активности*, направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм и предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий

по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*

- *Принцип повторения*, предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения*
- *физкультурных занятий, непрерывности и систематичности и чередования нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности.
- гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям

воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

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

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные

праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

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

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 - 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно - оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

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

1.4. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка от 3лет до школы. Этот материал поможет педагогу лучше понять закономерности детского развития и ставить задачи, соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям детей.

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

Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического 8 развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 - 16, 0 кг, рост - 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга.

У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

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

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

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в

самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому *задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий.* Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я - молодец!). Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

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

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

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

Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 - 19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

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

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом ***он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться*** у ***разных детей.***

Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком - в этом проявляется одна из особенностей детей.

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

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками.

Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях.

Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
   - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
   - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
   - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
   - умению ориентироваться в пространстве;
   - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
   - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

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

Возраст 5 - 6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у

детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений.

Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.

развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностъю и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

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

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

просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

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

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач**.** *Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления,* растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам.

Возраст 6 - 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6 - 7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому *постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка - обязательное условие его нормального физического развития.*

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви

без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

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

Задачи воспитания и развития детей:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- закреплять умение осуществлять самоконтроль самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно - гигиеническими навыками.

У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности:

- двигательные умения и навыки.
- двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- навыки здорового образа жизни.

младшая группа (3-4года)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает

элементарные правила поведения во время еды, умывания.

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа(4 -5лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа(5-6лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе

закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная к школе группа (6 - 7лет)

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

  Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). 23

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега, не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния - 5м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

  Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамку и перспективы развития каждого ребёнка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми;
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идёт развитие детских способностей, познавательной активности);
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования;
2. оптимизация работы с группой детей.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей:

- Гармоничное физическое развитие.
- Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.
- Формирование основ здорового образа жизни.

Достижение целей возможно путем решения следующих задач:

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять здоровья;
- Повышать работоспособность.

Образовательные:

- Формировать двигательные умения и навыки;
- Развивать физические качества;

Воспитательные:

- Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;

Основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие»

Направление	Деятельность
Приобретение опыта двигательной активности	• связанная с выполнением упражнений, • направленная на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; • способствующих правильному формированию опорно -

	двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, • связанная с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	• овладение подвижными играми с правилами
становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами	• питание, • двигательный режим, закаливание, • формирование полезных привычек и др. формирование начальных представлений о некоторых видах спорта

Комфортная организация режимных моментов	Оптимальный двигательный режим	Правильное распределение интеллектуальных и физических возможностей
Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми	Целесообразность применения приемов и медов	Использование приемов релаксации в режиме дня

Психологическая безопасность

- Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса.
- Учет гигиенических требований.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных особенностей и интересов ребенка.
- Представление ребенку свободы выбора.
- Создание условий для самореализации.
- Ориентация на зону ближайшего развития.

Виды здоровьесберегающих технологий

Технология	Совместная деятельность детей и взрослых	Взаимодействие с родителями
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Подвижные и спортивные игры Ритмопластика Динамические паузы Релаксация Гимнастики (зрительная, дыхательная, пальчиковая, после сна)	Консультации (индивидуальные, групповые) Практикумы по освоению различных видов гимнастик, массажа.
Технологии обучения Здоровому образу жизни	Проблемно-игровые занятия Игры-занятия из серии «Здоровье» Самомассаж Коммуникативные игры	
Коррекционные технологии	Технологии музыкального воздействия Сказкотерапия Цветотерапи Психогимнастика Фонетическая ритмика	

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы реализации Программы (организационные формы) - это внешнее выражение согласованной деятельности педагога и воспитанников, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Они имеют социальную обусловленность, возникают и совершенствуются в связи с развитием дидактических систем.

Способы реализации Программы:

Методы реализации Программы - это способ совместной деятельности педагога и воспитанников, в результате которой происходит передача знаний, а так же умений и навыков.

Различают три группы **методов**:

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

физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

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

Средства реализации Программы (средства обучения) - это материальные объекты и предметы естественной природы, а также искусственно созданные человеком, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и учащихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

Образовательная область «Физическое развитие»			
Форма реализации программы	Методы реализации программы	Способы реализации программы	Средства реализации программы
Физкультурно-оздоровительная работа: Утренняя гимнастика Двигательная разминка Физкультминутка Оздоровительный бег Индивидуальная работа по развитию движений	Наглядно-зрительные Показ физических упражнений, использование наглядных пособий, Имитация, зрительные ориентиры Наглядно-слуховые Музыка, песни Тактильно-мышечные Непосредственная помощь воспитателя Словесный Объяснения, пояснения, указания	Побуждение познавательной активности детей Создание творческих игровых ситуаций Повторение усвоенного материала – введение в игры более сложных правил Артикуляционная и пальчиковая	Гигиенические факторы Физические упражнения пляски, танцы Различные виды детской деятельности

Прогулки-походы Гимнастика после дневного сна Физкультурные занятия Самостоятельная двигательная деятельность Физкультурно-массовые занятия Неделя здоровья Физкультурный досуг Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе Игры-соревнования между возрастными группами Спартакиада вне детского сада Дополнительные виды занятий Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи в дошкольном учреждении Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Подача команд, распоряжений, сигналов Вопросы к детям Образный сюжетный рассказ, беседа Словесная инструкция Практический Повторение упражнений без изменения и с изменениями Проведение упражнений в игровой форме; Проведение упражнений в соревновательной форме. Составление буклетов-рекомендаций, паспортов здоровья. Физкультурно-оздоровительные технологии: - развитие физических качеств, двигательной активности; - становление физической культуры детей; - дыхательная гимнастика; - массаж и самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки; - воспитание привычки к повседневной физической деятельности	гимнастика	

	-организация здоровьесберегающей активности и забота о здоровье. Показ действий Пример взрослого и детей Наблюдения		

Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья дошкольников

Медико-профилактические технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- физического развития дошкольников;
- закаливание
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии:

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Конкретное содержание указанных форм, методов, способов и средств образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах детской деятельности .

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному; змейкой (между предметами),
с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 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 (с предметами в руках).

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, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать 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).

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.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). 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, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами и разводить в

стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

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 игры и упражнения. Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. 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. *С ходьбой и бегом.* «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», « Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», « Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

На ориентировку в пространстве.«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Где звенит?», «Найди флажок».

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды;
- приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде;
- обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня;
- осуществлять дифференцированный подход к детям при проведении закаливающих мероприятий с учетом состояния их здоровья.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;
- формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок;
- формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
- учить детей во время еды правильно держать ложку;
- обучать детей порядку одевания и раздевания;
- учить снимать одежду, обувь при небольшой помощи взрослого (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках);
- складывать аккуратно снятую одежду в определенном порядке, правильно надевать одежду и обувь.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки - смотреть, ушки - слышать, носик - нюхать, язычок - пробовать (определять) на вкус, ручки - хватать, держать, трогать; ножки -стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать; туловище - наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Средняя группа

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 физического совершенствования:

- 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;

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Средняя группа

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), врассыпную, с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом, с изменением положения рук), вдоль границ зала. Ходьба 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 на пятках, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5 - 3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 20 см, высота 30 - 35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 - 25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5

– 6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое, подгруппами и всей группой); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, с одного края площадки на другой. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 - 1,5 минуты. Бег на расстояние 40 - 60 м со средней скоростью; челночный бег Зраза по 10 м; бег на 20 м (5,5 - 6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой , опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2 - 3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2 -3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4 - 5 линий, расстояние между которыми 40 - 50 см. Прыжки через 2 - 3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5 -10 см. Прыжки с высоты 20 - 25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; в длину с места через две линии (расстояние между ними 25 - 30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из - за головы и

ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3 - 4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5 - 6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 - 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5 - 2 м.

Групповые упражнения с переходами. 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 цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения. *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед - назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разведённых в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя

приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине. 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. Поворачиваться со спины на живот и обратно. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5 - 7 секунд).

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать на санках друг друга. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом.

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

Подвижные игры. *С бегом.* «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», « Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит»,

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

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки;
- осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода);
- обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание;
- приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде;
- обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воспитание культурно - гигиенических навыков:

- совершенствовать культурно - гигиенические навыки;
- формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания;
- приучать детей следить за своим внешним видом;
- продолжать формировать умение правильно пользоваться

мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком;

- формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;
- дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
- познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;
- дать представление о необходимости закаливания;
- дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей;
- формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;
- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

<u>Старшая группа</u>

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 досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа;
- привлекать дошкольников во время физкультурных досугов и праздников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Старшая группа.

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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 через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 - 2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80 - 120 м (2 - 3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5 - 5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5 - 8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3 - 4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30 - 40 прыжков 2 - 3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3 - 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5 - 6 предметов - поочередно через каждый (высота 15 - 20 см).

Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30 - 40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4 - 6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из - за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5 - 6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5 - 9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 - 4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения. *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх –

назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. 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 ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять

на месте и в движении. 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, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры. *Городки.* Знать 3 - 4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2 - 3 м) и кона (5 - 6м).

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.

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

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

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

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

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей обруч», «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.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями;
- приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком;
- закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель;
- продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно,
- бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- обращать внимание детей на особенности их организма и

- здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»);
- расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
- показывать зависимость здоровья человека от правильного питания;
- расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения); воспитывать сочувствие к болеющим;
- учить характеризовать свое самочувствие;
- раскрыть возможности здорового человека;
- расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;

прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься;

- познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;

знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

<u>Подготовительная к школе группа</u>

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать и сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;

- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям

- (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол);
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Подготовительная к школе группа
Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5 - 3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2 - 3 минут. Бег со средней

скоростью на 80 - 120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5 - 7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35 - 50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3 - 4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча

правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6 - 12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 - 5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, 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.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук 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 (пальцы 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). В упоре сидя поднимать обе

ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения. *Катание на санках*. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за

спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2 - 3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры. *Городки*. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч 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, передвигаться в разных направлениях,

останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

Подвижные игры. *С бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений; формировать интерес и любовь к спорту;

- проводить различные виды закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями;
- обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним

видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

- закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека;
- расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);
- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;

- учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
- представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Культурные практики представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка видов самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни; обеспечивают активную и продуктивную образовательную деятельность ребенка. Вместе с тем они включают обычные для него (привычные, повседневные) способы и формы самоопределения и самореализации, тесно связанные с содержанием его бытия и с окружающими и поэтому обеспечивают реализацию универсальных культурных умений ребенка. Такие умения интенсивно формируются уже в период дошкольного детства, а затем совершенствуются в течение всей последующей жизни. Они включают готовность и способность ребенка действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности на основе культурных норм и выражают:

- содержание, качество и направленность его действий и поступков;
- индивидуальные особенности (оригинальность и уникальность) его действий;
- принятие и освоение культурных норм сообщества, к которому принадлежит ребенок;
- деятельности и поведения.

Данные культурные умения реализуются в образовательном процессе через разные виды образовательной деятельности ребенка и взрослого, группы детей. При этом в процесс групповой деятельности могут включаться следующие формы организации образовательной деятельности дошкольников:

- распределение совместных действий и операций (в том числе обмен способами действия), определение последовательности их выполнения;
- планирование общих и индивидуальных способов работы;
- коммуникацию, обеспечивающую реализацию процессов распределения,

обмена и взаимодополнения, формирование взаимопонимания;

- рефлексию, связанную с изменением или формированием отношения к собственному действию в контексте содержания и форм совместной работы.

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная область	Виды деятельности, культурные практики
Социально-коммуникативное развитие	Игровая: сюжетно-ролевые игры, режиссѐрские игры игровые тренинги, игра-беседа, игровые обучающие ситуации, проблемные ситуации, игры-путешествия, игры-развлечения, игры-аттракционы, игры-события.
Познавательное развитие	Познавательно-исследовательская деятельность (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними) Коммуникативная Игровая: игры-путешествия, игры-события, развивающие игры Культурно-досуговая деятельность
Речевое развитие	Игровая: словесные игры, игры с текстом, хороводы
Физическое развитие	Двигательная деятельность (овладение основными движениями) Игровая деятельность: подвижные игры, народные игры Коммуникативная Проектная деятельность Культурно-досуговая деятельность

Методы и способы реализации культурных практик

Методы организации и осуществления познавательной деятельности детей:

- методы, обеспечивающие передачу информации педагогом и восприятие ее детьми средствами слушания, наблюдения, практических действий (перцептивный аспект): словесный (объяснение, беседа, инструкция, вопросы и др.), наглядный (демонстрация, иллюстрация, рассматривание и др.), практический;

- характеризующие усвоение нового материала детьми путем активного запоминания, самостоятельных размышлений или проблемной ситуации (гностический аспект): иллюстративно-объяснительный, проблемный, эвристический, исследовательский и др.;

- характеризующие мыслительные операции при подаче и усвоении учебного материала (логический аспект): индуктивный (от частного к общему) и дедуктивный (от общего к частному);

- характеризующие степень самостоятельности учебно-познавательной деятельности детей (управленческий аспект): работа под руководством педагога, самостоятельная работа детей.

Методы реализации культурных практик в режимных моментах и самостоятельной деятельности детей делятся на несколько групп в зависимости от их направленности.

Первое направление – реализация системы творческих заданий, ориентированных на познание объектов, ситуаций, явлений, способствующая:

- накоплению творческого опыта познания действительности через изучение объектов, ситуаций, явлений на основе выделенных признаков (цвет, форма, размер, материал, назначение, время, расположение, часть - целое);

- рассмотрению их в противоречиях, обусловливающих их развитие;

- моделированию явлений, учитывая их особенности, системные связи, количественные и качественные характеристики, закономерности развития систем.

Методы наглядно-практические: традиционные и нетрадиционные. Основными формами работы с детьми являются образовательная деятельность и экскурсии.

Второе направление – реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новом качестве объектов, ситуаций,

явлений, обеспечивающая накопление опыта творческого подхода к использованию уже существующих объектов, ситуаций, явлений. Выполнение заданий данной группы позволяет:

- рассматривать объекты, ситуации, явления с различных точек зрения;
- находить фантастические применения реально существующим системам;
- осуществлять перенос функций в различные области применения;
- получать положительный эффект путем использования отрицательных качеств систем, универсализации.

В основном здесь традиционно используются словесные и практические методы.

Нетрадиционно – целый ряд приемов в рамках игрового метода: аналогии, «оживления», изменения агрегатного состояния, «матрешки», «наоборот», обращения вреда в пользу, увеличение - уменьшение и др. Основные формы работы здесь - подгрупповые занятия и организация самостоятельной деятельности детей.

Третье направление – реализация системы творческих заданий, ориентированных на преобразование объектов, ситуаций, явлений, способствующая:

- приобретению творческого опыта в осуществлении фантастических (реальных) изменений внешнего вида систем (формы, цвета, материала, расположения частей и др.);
- изменению внутреннего строения систем; - учету при рассмотрении системы свойств, ресурсов, диалектической природы объектов, ситуаций, явлений.

Среди традиционных методов работы – экологические опыты и экспериментирование с изобразительными материалами, среди нетрадиционных – методы фокальных объектов и синектики, усовершенствования игрушки, развития творческого мышления и конструирования. Основные формы работы: конкурсы детско-родительского

творчества (традиционно), организация подгрупповой работы детей в лаборатории (нетрадиционно).

Четвертое направление – реализация системы творческих заданий, ориентированных на создание новых объектов, ситуаций, явлений, обеспечивающая:

- развитие умений создания оригинальных творческих продуктов на основе получения качественно новой идеи субъекта творческой деятельности;
- ориентирование при выполнении творческого задания на идеальный конечный результат развития системы;
- переоткрытия уже существующих объектов и явлений с помощью элементов диалектической логики.

Среди традиционных методов работы здесь выступают диалоговые методы и методы экспериментирования. Среди нетрадиционных – методы проблематизации, мозгового штурма, развития творческого воображения и др. Основные формы работы – организация детских выставок (традиционно), организация проектной деятельности детей и взрослых (нетрадиционно).

Характер взаимодействия детей друг с другом проявляется:

- на занятиях, если создать для этого необходимые условия.

Физическое развитие

Организованная образовательная деятельность	
Направления	Развитие физических качеств. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики. Правильное выполнение основных движений. 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.
Формы организации	Групповые, подгрупповые спортивные праздники, развлечения, занятия.
Методы	*Наглядный.* Наглядно-зрительные приемы (показ

обучения и воспитания	физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). *Словесный.* Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция. *Практический.* Повторение упражнений без изменения и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме.
Интеграция образовательных областей	«Речевое развитие», «Художественно эстетическое развитие», «Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»
Средства физического развития.	Двигательная активность, занятия физкультурой. Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода). Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	
Формы организации	Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, спортивные, подвижные игры. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. Физминутки. Закаливающие мероприятия. Корригирующие упражнения.
Методы и приемы обучения и воспитания	*Наглядный.* Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). *Словесный.* Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция. *Практический.* Повторение упражнений без изменения и с изменениями.

Интеграция образовательных областей	Все направления образовательных областей
Самостоятельная деятельность	
Формы организации	Двигательно-игровая деятельность. Спортивные, подвижные игры. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. Игры со сверстниками.
Методы обучения и воспитания	*Словесные* *Наглядные* *Продуктивные*

2.4 Способы и направления детской инициативы.

В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

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

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

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

2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- родители и педагоги являются партнерами в воспитании и обучении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения детей;
- помощь, уважение и доверие к ребенку, как со стороны педагогов, так и со стороны родителей;
- знание педагогами и родителями воспитательных возможностей коллектива и семьи, максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе с детьми;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и дошкольного учреждения, его промежуточных и конечных результатов.

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) – заинтересовать

родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой. Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Младший дошкольный возраст

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья

детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми - подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Средний дошкольный возраст

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

4. В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Старший дошкольный возраст

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга

(занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Подготовительная к школе группа

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях. Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Совместно с медицинским работником изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени;
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, и т.п.);

5. Участие медицинского работника, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

6. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

7. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

8. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, точечный массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

9. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДОУ, проведение конференций.

10. Создание газет для родителей и т. п.

11. Проведение совместных физкультурно – оздоровительных мероприятий, дней открытых дверей, мастер-классов

Перспективный план на 2020 -2021 учебный год

Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями воспитанников

Информационный стенд «Одежда для занятий физической культурой в детском саду».	сентябрь
Информационный стенд «Спортивный уголок дома».	октябрь
Информационный стенд «Точечный массаж при ОРЗ»	ноябрь
Информационный стенд «Влияние утренней гимнастики на физическое состояние ребёнка»	декабрь
Развлечение «Молодецкие забавы»	январь
Информационный стенд «Зимние игры для детей с участием родителей»	февраль
Информационный стенд «Кати, лови, бросай». Развивающие игры с мячом.	март
Информационный стенд «Родителям о закаливании».	апрель
Развлечения «Летняя спортивная Олимпиада	май

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

Взаимодействие с медицинским работником

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

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия 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.

Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ,** привлекаем медиков к проведению развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

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

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;

- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожу различные консультации). Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Разрабатываю и организую информационную работу с родителями. Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.). Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование.

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные).

Такие занятия, праздники и развлечения планирую в соответствии с календарно-тематическим планированием.

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

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

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

2.7 Иные характеристики содержания программы.

При разработке Программы учитывались следующие значимые условия, в которых осуществляется образовательная деятельность: географическое местоположение, социокультурная среда, контингент воспитанников.

Географическое месторасположение.

Поселок городского типа Промышленная расположен на северо-западе Кемеровской области. Климат Промышленновского района резко континентальный. Температурный режим достаточно суровый. Зима холодная и продолжительная с устойчивым снежным покровом, сильными ветрами и метелями. Лето жаркое, но сравнительно короткое. Оно характеризуется незначительными изменениями от месяца к месяцу. Переходные сезоны (весна и осень) отличаются неустойчивой погодой, весенними возвратами холодов, поздними весенними и ранними осенними заморозками. Начиная с конца октября по март световой день короче темного времени суток. Такие погодно-климатические условия накладывают свой отпечаток на организацию пребывания детей на свежем воздухе в холодный период года, когда проведение второй прогулки после дневного сна не всегда представляется возможным, особенно в группах раннего возраста. В теплый период времени, наоборот, дети находятся на свежем воздухе более продолжительное время, образовательная деятельность осуществляется во время прогулок, что способствует укреплению и оздоровлению всех дошкольников учреждения.

Характеристика социокультурной среды.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей (основные компетенции педагогических работников):

- обеспечение эмоционального благополучия через: непосредственное общение с каждым ребѐнком, уважительное отношение к каждому ребѐнку, к его чувствам и потребностям;

- поддержка индивидуальности и инициативы детей через: создание условий для свободного выбора детьми деятельности и участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников.

Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на зону ближайшего развития каждого ребёнка, через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно - эстетического развития детей;

- поддержку спонтанной игры детей, её обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- оценку индивидуального развития детей.

Взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

III.Организационный раздел

3.1. Описание материально – технического обеспечения.

№	Наименование оборудования	Количество
	Для физкультурного зала	
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2.	Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)	2
3.	Тележка для спортинвентаря	2
4.	Флажки разноцветные	20
5.	Мячи резиновые (комплект из 15 мячей различного диаметра)	25
6.	Комплект мячей - массажёров (10 мячей различного диаметра)	25
7.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	6
8.	Мяч - фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	20
9.	Лестница гимнастическая	2
10.	Кегли	50
11.	Канат	3
12.	Мяч 1кг	2
13.	Корзина для метания	2
14.	Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	25
15.	Комплект следочков - ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
16.	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
17.	Скакалки	25
18.	Клюшка пластиковая	6
19.	Мяч теннисный	6
20.	Мат гимнастический	6
21.	Конус	4
22.	Мяч футбольный	1
23.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см	10
24.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см	10

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

1. Борисова, М.М «Малоподвижные игры и игровые упражнения» для занятий с детьми. [текст] - М.: Мозаика / М.М. Борисова - М.: Мозаика – Синтез, 2015.

2. Воронова, Е.К. Формирование двигательной активности детей 5 - 7 лет: игры - эстафеты / Е.К. Воронова. - Волгоград: Учитель, 2012г.

3. Зимонина, В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым».[текст] / В.Н. Зимонина - М.: Владос, 2002.

4. Маханева, М.Д. « С физкультурой дружить - здоровым быть». [текст] / М. Д. Маханёва - М.: ТЦ «Сфера», 2009.

5. Пензулаева, Л.И. УМК к программе «От рождения до школы» Физическая культура в детском саду. Младшая группа. [текст] / Л.И. Пензулаева - М.: Мозаика - Синтез, 2015.

6. Пензулаева, Л.И. УМК к программе «От рождения до школы» Физическая культура в детском саду. Средняя группа. [текст] / Л.И. Пензулаева - М.: Мозаика - Синтез, 2015.

7. Пензулаева, Л.И. УМК к программе «От рождения до школы» Физическая культура в детском саду. Старшая группа. [текст] / Л.И. Пензулаева - М.: Мозаика - Синтез, 2015.

8. Пензулаева, Л.И. УМК к программе «От рождения до школы» Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. [текст] / Л.И. Пензулаева - М.: Мозаика - Синтез, 2015.

9. Пензулаева, Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 - лет».[текст] / Л.И. Пензулаева - М.: Владос, 2002.

10. Правдов ,М.А. «Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста» .[текст] / М.А Правдов - М: Канон + РООИ «Реабилитация», 2006.

11. Рунова, М.А., Бутилова ,А.В. «Ознакомление с природой через движение». [текст] / М. А. Рунова, А.В. Бутилова - М.: Мозаика - Синтез, 2006.

12. Сочеванова, Е.А. «Комплексы утренней гимнастики для детей 4 - 5 лет» .[текст] / Е.А. Сочеванова - Спб.: Детство – Прогресс, 2010.

13. Степаненкова, Э.Я. « Физическое воспитание в детском саду». [текст] / Э.Я. Степаненкова - М: Мозаика - Синтез, 2004.

14. Степаненкова, Э.Я «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2 – 7 лет». [текст] / Э.Я. Степаненкова - М.: Мозаика - Синтез, 2015.

15. Яковлева, Л.В., Юдина, Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет».[текст] / Л.В. Яковлева., Р.А. Юдина - М.: Владос, 2003.

3.3 Режим дня дошкольников.

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Режим двигательной активности

Формы работ	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей.			
		3–4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	а) в помещении	2 раза в неделю (15-20)	2 раза в неделю (20-25)	2 раза в неделю (25-30)	2 раза в неделю (30-35)
	б) на улице	1 раз в неделю (15 -20)	1раз в неделю (20-25)	1 раз в неделю (25-30)	1 раз в неделю (30-35)
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня.	а) утренняя гимнастика	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (5-10)
	б) подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке по (15-20)	Ежедневно на каждой прогулке по (15 – 20)	Ежедневно на каждой прогулке по (15-20)	Ежедневно на каждой прогулке по (15-20)
	в)закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (15-20)
	г)физкультминутки	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно
Активный отдых	а)физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (30-45)	1 раз в месяц (40)
	б)физкультурный праздник	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а)самостоятельная двигательная активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б)самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.4 Особенности традиций, событий, праздников.

В течение года проходят спортивные праздники, мероприятия, развлечения, весёлые игры и различные эстафеты – это общесадовские события. Введение в режим дня групп добрых традиций, ритуалов, обычаев, нравов позволяет детям непринужденно общаться друг с другом, с взрослыми, чувствовать себя спокойно и комфортно. Традиции помогают снять монотонность детской жизни, за счет разнообразия деятельности с учетом возрастных особенностей.

В основе построения образовательного процесса лежит комплексно – тематическом принцип планирования. Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. В основу комплексно – тематического планирования положены лексические темы, международные, российские, районные поселковые праздники события, проекты, традиции ДОО.

Спортивные мероприятия на 2020 – 2021 учебный год.

Месяц	Мероприятия	Группы	Ответственные
Сентябрь	«До свидания лето – здравствуй осень.»	Средняя, старшая, подготовикельная.	Инструктор по физической культуре, логопед, воспитатели.
Октябрь	I этап Муниципальной Спартакиады	Старшая и подготовительная группы.	Инструктор по физической культуре.
Ноябрь	«Мы – едины!» спортивный праздник, посвящённый Дню народного единства.	Старшая и подготовительная группы.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
Декабрь	«Мини – футбол». «Единая Россия».	Старшая и подготовительная группы.	Инструктор по физической культуре.
Январь	«Путешествие в Мир сказок». Весёлые игры и эстафеты.	Средняя группа.	Инструктор по физической культуре, логопед.
	XXXIX Всероссийская массовая гонка «Лыжня России».	Старшая и подготовительная группы.	Инструктор по физической культуре.
Февраль	«А ну – ка мальчики!» Спортивный праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества.	Старшая и подготовительная группы.	Инструктор по физической культуре, логопед, воспитатели групп.
Март	«А ну – ка девочки!»	Старшая и	Инструктор по

	спортивный праздник, посвящённый 8 Марта.	подготовительная группа.	физической культуре, воспитатели групп.
	III этап Районной Спартакиады дошкольников.		Инструктор по физической культуре.
Апрель	«Здоровей – ка». Мероприятия, посвящённые Дню Здоровья.	Все группы.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
Май.	II этап Районной Спартакиады дошкольников.	Старшая и подготовительная группы.	Инструктор по физической культуре.
Июнь	«Детство – это я и ты». Спортивный праздник, посвящённый Дню Защиты детей.	Все группы.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп, логопед.
Июль	« День Нептуна»	Средняя, старшая группы.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
Август	«Мы вместе!»	Средняя, старшая группы.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.

3.5. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, а также территории, прилегающей к ДОО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

-реализацию различных образовательных программ;

-учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

-учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ «Детский сад «Светлячок» соответствует следующим принципам:

1) насыщенность;

2) трансформируемость;

3) полифункциональность;

4) вариативность;

5) доступность;

6) безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным,

оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

-игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

-двигательную активность, в том числе развитие общей и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

-эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

-возможность самовыражения детей.

Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Особенности организации предметно-пространственной среды

Образовательная среда – это важный фактор формирования личности. Образовательная среда в детском саду – это специально созданные условия, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Современное понимание развивающей среды предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становление его субъективной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами. Предметно-пространственная среда МБДОУ «Детский сад «Светлячок» отвечает следующим требованиям. Вся мебель в группах соответствует росту и возрасту детей. В младших группах имеется достаточное количество игрушек и конструкторов, которые в течение дня несколько раз меняются, имеется пространство, свободное от мебели и игрушек, для самостоятельной двигательной активности детей. Пространство каждой группы организовано по зонам (центрам). В старших группах предметная среда более полифункциональна для трансфрмированности.

Развивающая предметно-пространственная среда помещений и групповых комнат ДОО

Вид помещения	**Основное предназначение**	**Оснащение**
Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ		
Музыкально-спортивный зал	Образовательная деятельность Досуговые мероприятия, Праздники Утренняя гимнастика Непосредственно образовательная деятельность	Музыкальный центр, ноутбук. Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия Модули. Тренажеры.

Приложение

Комплексно- тематическое планирование по возрастным группам

(За основу взят УМК Пензулаевой Л.И «Физкультурные занятия в детском саду»: младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы)

Младшая группа

Количество часов	Дата	Задачи
		сентябрь
2		Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
2		Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте и продвигаясь вперёд.
2		мониторинг
3		Развивать умение действовать по сигналу воспитателя: учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.
2		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления передвижения, умение действовать по сигналу воспитателя: учить энергично выполнять бросок мяча из - за головы.
2		Мониторинг.
		октябрь
3		Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу: группироваться при лазании под шнур. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
3		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземлятся на полусогнутые ноги в прыжках.
2		Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
2		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
3		Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
		ноябрь
2		Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; продолжить учить ходить и бегать друг за другом по краю зала.
2		Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг

		другу, развивая координацию движений и глазомер.
2		Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
2		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
2		Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в прокатывании мяча по прямой; в ползании.
2		Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость в игровом задании с мячом.
		декабрь
2		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
2		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча.
2		Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании.
2		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
2		Продолжить учить ходить и бегать друг за другом по краю зала; побуждать выполнять энергичный бросок мяча и мешочка.
2		Упражнять в перестроении из шеренги в колонну; в ползании; развивать меткость.
		январь
2		Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.
2		Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
2		Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.

1		Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
2		Упражнять в мягком приземлении; приучать детей использовать переход из положения сидя на пятках в положение стоя на коленях при бросании мяча вдаль; развивать равновесия и умение ползать на ладонях и коленях в ограниченном пространстве.
		февраль
2		Упражнять в мягком приземлении; приучать детей использовать переход из положения сидя на пятках в положение стоя на коленях при бросании мяча вдаль; развивать равновесия и умение ползать на ладонях и коленях в ограниченном пространстве.
2		Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.
3		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
2		Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; в бросании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; побуждать к уверенному нахождению на высоте.
3		Упражнять в ходьбе и бег врассыпную; развивать умение при броске малым мячом придавать ему нужное направление; функцию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.
		март
2		Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.
2		Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
3		Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
2		Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
2		Развивать умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие, уверенно действовать на возвышенности.

2		Упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутых ногах на носки при прыжках в длину.
		апрель
2		Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
3		Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
3		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
2		Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
3		Упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице; развивать умение перелезать через препятствия (скамейку); формировать умение подлезать под дугу, не задевая препятствия; приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании вдаль, выполняя замах рукой.
		май
2		Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги при прыжках в длину.
1		Мониторинг.
2		Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании вдаль.
1		Мониторинг.
1		Развивать скоростные качества посредством подвижных игр.
2		Мониторинг.
3		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях

Средняя группа

Количество часов	**Дата**	**Задачи**
сентябрь		
3		Упражнять в ходьбе и беге колонной по по одному, в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с подпрыгиванием и продвижением вперёд; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
3		Упражнять детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
7		Мониторинг.
Октябрь		
2		Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании), в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
3		Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю двумя руками; упражнять в прыжках развивая точность приземления, лазанье под дугу (шнур).
3		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в прыжках, ловкость и глазомер при перебрасывании мяча.
3		Продолжить учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
2		Учить находить своё место в шеренге после ходьбы и бега, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на на повышенной опоре; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; развивая координацию движений; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность движения.
ноябрь		
3		Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий; в ловле мячей; в равновесии; в прыжках с продвижением вперёд, между предметами и через шнуры.

3		Упражнять в ходьбе и беге кругу, в ходьбе и беге на носках ; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мячей.
3		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
3		Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность.
		декабрь
2		Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.
1		Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу.
2		Упражнять в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча между предметами.
1		Развивать ловкость, меткость, скоростные качества в игровых упражнениях.
2		Упражнять в ходьбе колонной по одному; повторить ползание на четвереньках; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.
1		Упражнять в метании снежков, развивая силу броска, развивать скоростные качества посредством бега.
2		Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
1		Упражнять в ходьбе в колонне по одному; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
		январь
2		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках и подбрасывании мяча.
1		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
2		Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках, в равновесии, перебрасывании мяча друг другу и отбивании мяча о пол.

1		Упражнять в беге и прыжках.
2		Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, в прыжках.
1		Упражнять в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.
		февраль
2		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.
1		Метание снежков в цель, игровые задания на санках.
2		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках ; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
1		Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
2		Упражнять в ходьбе и бег врассыпную между предметами; в метании, в прыжках; ловля мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
1		Упражнять в метании снежков на дальность, в катании на санках с горки.
3		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в прыжках и ползании.
		март
2		Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
1		Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.
2		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину, в бросании мячей через шнур и прокатывании мяча.
1		Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
2		Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
1		Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
2		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; в лазанье по гимнастической стенке; в равновесии и прыжках; повторить ползание по скамейке «по – медвежьи».

2		Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
		апрель
2		Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, повторить задания в равновесии, метании и прыжках.
1		Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
3		Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; в прыжках в длину; метании мешочков и мячей в горизонтальную и вертикальную цель; в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
3		Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе по кругу; в прыжках в длину с места и через короткую скакалку; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задания с бегом.
3		Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ползании по скамейке; в метании в вертикальную цель и на дальность.
1		Упражнять в ходьбе парами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		май
7		Мониторинг.
3		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоре, в прыжках.
2		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча, повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Старшая группа

Количество часов Дата		**Задачи**
сентябрь		
2		Упражнять в ходьбе и беге по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.
2		Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; повторить упражнения в равновесии.
9		мониторинг
октябрь		
2		Упражнять в ходьбе и беге с различным и. п. рук; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, в прыжках с продвижением вперёд; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур.
1		Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнениях в прыжках. Разучивать игровые упражнения.
2		Упражнять в ходьбе и равномерном беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в равновесии; повторить упражнения на ползание по гимнастической скамейке.
1		Повторить бег в колонну по одному, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений в игре с мячом.
3		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в сохранении равновесия в прыжках в высоту и ловкости в бросании мяча вверх.
3		Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать координацию движений при ловле и передаче мяча, ловкость в беге между предметами. Закрепить ползание по скамье.
1		Упражнять в ходьбе в колонне по кругу, ходьба по кругу, ходьба и бег врассыпную. Лазанье по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.
ноябрь		
3		Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу, в ведении мяча, развивать координацию при ходьбе по уменьшенной площади опоры, ползании.

3		Разучить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность в упражнениях с мячом.
1		Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; познакомить с игрой бадминтон; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
2		Упражнять в беге с преодолением препятствий, в переброске мяча через шнур, в прокатывании обручей, в ходьбе по повышенной опоре и прыжках.
3		Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в переползании на четвереньках, в равновесии; закреплять навыки владения мячом.
декабрь		
2		Развить скоростные качества, ловкость, меткость посредством игр - эстафет.
3		Упражнять в перестроении из одной колонны в две и обратно, в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках.
2		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; в перебрасывании мячей в шеренгах.
3		Повторить ходьбу колонной по одному с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках, метании мяча; развивать координацию движений в упражнении на равновесие.
2		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в прыжках через короткую скакалку, в метании мешочков в горизонтальную цель, в упражнении с мячом, ползании.
январь		
2		Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в продолжительном беге, повторить упражнения с прыжками, с мячом, в равновесии, в прокатывании мячей и обручей.
1		Упражнять в передвижении на лыжах ступающим шагом.
2		Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесия и ползание.
1		Упражнять в передвижении на лыжах скользящим шагом.
2		Повторить ходьбу и бег по кругу. Ходьбу и бег врассыпную

		с остановкой по сигналу; упражнения с мячом, на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах.
1		Разучить боковые шаги переступанием вправо и влево; повороты на месте вокруг пяток лыж; упражнять ходьбе на лыжах ступающим и скользящим шагом.
февраль		
2		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в переползании в обруч боком, в задании на равновесие, в прыжках.
1		Повторить переступание вправо и влево на месте, упражнять в передвижении скользящим шагом; разучить игровое задание «Шире шаг».
2		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках, в пролезании в обруч, в перебрасывании мяча друг другу.
1		Повторить упражнения на лыжах: «пружинка», переступание в обе стороны, на месте; упражнять в передвижении скользящим шагом.
2		Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом, в переползании.
1		Повторить боковые шаги на лыжах; упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом.
3		Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
март		
2		Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
2		Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании.
2		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.
1		Упражнять в ходьбе в колонне по одному; бег между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.

2		Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения, повторить упражнения в прыжках, на равновесия, в метании.
1		Провести игровые упражнение «Снежная королева», «Весёлые воробушки»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность.
3		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, в прыжках; повторить эстафеты с мячом.
апрель		
3		Упражнять в перестроении из одной в две колонны и обратно в ходьбе , в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании на четвереньках и в равновесии.
3		Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, развивать координацию движений при прыжках, ловкость в упражнениях с мячом.
1		Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения.
2		Упражнять в беге до двух минут, в лазанье го гимнастической стенке одноимённым способом, в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.
1		Упражнять в беге и прыжках посредством игровых упражнений и подвижных игр.
2		Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, ходьба и бег с высоким подниманием бедра, развитие координации движений в прыжках с продвижением вперёд, упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры, в метании.
1		Упражнять в беге и прыжках; развивать ловкость в игре с мячом.
май		
9		Мониторинг
3		Повторить разные виды ходьбы и бега, подвижные игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжками и мячом.

Подготовительная к школе группа

Кол - во часов	Дата	задачи
сентябрь		
2		Упражнять в ходьбе и беге по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
2		Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
9		мониторинг
октябрь		
2		Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, в прыжках с продвижением вперёд; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур.
2		Упражнять в ходьбе и равномерном беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в равновесии; повторить упражнения на ползание по гимнастической скамейке.
2		Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать координацию движений при ловле и передаче мяча, ловкость в беге между предметами. Закрепить ползание по скамье.
2		Упражнять в ходьбе в колонне по одному, ходьба по кругу, ходьба и бег врассыпную. Лазанье по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.
2		Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча.
1		Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ведении мяча, развивать координацию при ходьбе по уменьшенной площади опоры, ползании.
2		Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность в упражнениях с мячом.

ноябрь		
2		Упражнять в беге с преодолением препятствий, в переброске мяча через шнур, в прокатывании обручей и прыжках.
3		Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в переползании на четвереньках, в равновесии; закреплять навыки владения мячом.
1		Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
2		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку, передачи мяча друг другу, ползании.
2		Повторить ходьбу колонной по одному с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках, метании мяча; развивать координацию движений в упражнении на равновесие.
3		Упражнять в ходьбе и беге с преодолением препятствий, в метании мешочков в горизонтальную цель, в равновесии; повторить ведение мяча с продвижением вперёд.
		декабрь
2		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; в выполнении заданий с мячом.
3		Упражнять в ходьбе с различным положением рук, в беге врассыпную, в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком, приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
2		Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в продолжительном беге, повторить упражнения с прыжками, мячом, в равновесии, в прокатывании обручей.
2		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движений, в прыжках, в ползании, в метании.
3		Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания по сигналу, в перебрасывании малого мяча, в ползании на четвереньках, в равновесии.
январь		
1		Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

2		Повторить ходьбу и бег по кругу. Ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения с мячом, на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах.
1		Упражнять в ходьбе в колонне по одному; бег между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.
2		Закреплять навыки ходьбы и бега, развивать координацию движений при переменном подпрыгивании на правой и левой ноге, упражнять в переползании.
3		Закрепить навыки ходьбы и бега с поворотом по сигналу, повторить задания в переползании по гимнастической скамейке и равновесии.
		февраль
2		Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом, в переползании.
1		Провести игровые упражнение «Снежная королева», «Весёлые воробушки»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность.
2		Закрепить навыки ходьбы и бега парами, упражнять в беге с поворотами, учить сохранять правильную осанку в упражнениях на равновесие; упражнять в упражнении с мячом.
1		Закрепить навыки ходьбы в чередовании с бегом, метания в цель.
2		Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
1		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
3		Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		март
2		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.
1		Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке.

2		Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения, повторить упражнения в прыжках, на равновесия, в метании.
1		Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения.
2		Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, развивать координацию движений при прыжках, ловкость в упражнениях с мячом.
1		Упражнять в беге и прыжках; развивать ловкость в игре с мячом.
2		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, в прыжках; повторить эстафету с мячом.
2		Повторить упражнения в беге с изменением направления движения, игровые упражнения с мячом и прыжками.
апрель		
2		Закреплять навыки перестроения из одной колонны по одному в колонну по два. Упражнять в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать глазомер и точность попадания при метании.
1		Повторить подвижные игры и игровые упражнения с элементами бега, прыжков и мячом.
2		Упражнять в беге до 3-ёх минут, в лазанье го гимнастической стенке одноимённым способом, в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.
1		Повторить подвижные игры и игровые упражнения с бегом, прыжками и мячом.
2		Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, ходьба и бег с высоким подниманием бедра, развитие координации движений в прыжках с продвижением вперёд, упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры.
1		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; игровые упражнения с прыжками, передачей и ведением мяча.
2		Упражнять в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения, развитие координации движений в прыжках через скакалку, закреплять навыки ведения мяча в ходьбе, лазанье по гимнастической скамейке.
2		Повторить разные виды ходьбы и бега, упражнять в равновесии и прыжках.

май		
9		мониторинг
3		Повторить разные виды ходьбы и бега, подвижные игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжками и мячом.