

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 100 Центрального района Волгограда»**
400050, Россия, ул. Хиросимы За, тел/факс: 8 (8442) 37-75-38
Email: dou100@volgadmin.ru

Принято:
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2022г.

Утверждаю:
Заведующий МОУ Детский сад № 100
Л.Н.Матренина
Приказ № 133 от 31.08.2022г.



**Рабочая программа
образовательной деятельности
инструктора по физической культуре**

**для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
Срок реализации: 2022 – 2023 учебный год**

Автор программы: инструктор по
физической культуре
Божкова Т.Г.

Волгоград, 2022г.

Содержание

I Пояснительная записка.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	5
1.3. Основные принципы формирования Программы	6
1.4. Методы и средства физического воспитания и развития	7
1.5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей.....	9
1.6. Распределение детей по группам здоровья. Количество детей по возрастным группам.....	14

II Содержание

2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-4 лет	15
2.2. Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет	18
2.3. Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» для детей 5-6 лет	22
2.4. Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» для детей 6-7 лет	26
2.5. Перечень подвижных игр для детей (3-7 лет)	30
2.6. Формы организации двигательной деятельности	34
2.7. Структура физкультурного занятия в спортивном зале	37
2.8. Типы физкультурных занятий	39
2.9. Методика проведения утренней гимнастики для детей 3-7 лет	40
2.10. Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий с детьми	42
2.11. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	71
2.12. Расписание проведения утренней гимнастики	72
2.13. График проведения физкультурных занятий в физкультурном зале	74
2.14. Образовательная нагрузка ОО «Физическое развитие» с учетом требований СанПиН	75
2.15. Модель двигательного режима (младшая группа).....	76
2.16. Модель двигательного режима (средняя группа)	78
2.17. Модель двигательного режима (старшая группа)	80
2.18. Модель двигательного режима (подготовительная группа).....	82
2.19. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	84
2.20. Система физкультурно-оздоровительной работы	90
2.21. Формы и методы оздоровления детей	93
2.22. План работы и родителями	93
2.23. Взаимодействие с педагогами ДОУ.....	94
2.24. Перспективный план физкультурных досугов с воспитанниками ДОУ	96
III Планируемые результаты освоения Программы	97
IV Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала	113
V Аннотация к рабочей программе	117
VI Описание программно-методического обеспечения	125

І. Пояснительная записка

1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе образовательной программы учреждения, примерно основной образовательной программы дошкольного образования, спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на определенном возрастном этапе ступени дошкольного образования.

При разработке Рабочей программы учтены концептуальные положения используемой в ДОУ примерной основной образовательной программы «Радуга» под редакцией Т.Н. Дороновой, Е.В. Соловьевой, С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Е.А. Екжановой и использованием методических пособий Л.Н. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду» (3-4г., 4 – 5 л., 5-6 л., 6-7л.).

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно правовыми документами дошкольного образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ (в ред. от 01.09.2016г.)
- Конвенция о правах ребенка ООН
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. №30384)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014 года №08-249 «Комментарий к ФГОС дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013г. №28564, в ред. Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 20.07.2015 №28, от 27.08.2015 №41)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 августа 2013 г. «1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования) Зарегистрировано в Минюсте России 25.09.2013 №30038)
- Устав МОУ Детского сада №100

Концепция программы:

- Систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному)
- Индивидуализация

- Наглядность
- Активность
- Результативность

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи программы:

Образовательные:

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движений.
- Формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитательные:

- Воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- Формирование ценностей здорового образа жизни

Программа опирается на научные принципы построения:

- Соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка
- Обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста
- Строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями образовательных областей
- Основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса
- Предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования
- Предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра

Рабочая программа включается в себя комплексную систему физкультурно-оздоровительной работы МОУ детского сада, реализует формы и средства физического воспитания, определяет содержание и структуру образовательной области «Физическое развитие», реализуемое через

совокупность направлений: физическое развитие; охрана здоровья и безопасность.

Содержание рабочей программы реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, их гендерной направленности, уровнем двигательной активности, а также особыми возможностями здоровья и применением здоровьесберегающих технологий.

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

Рабочая программа составлена на 1 год 2022-2023 на 10 возрастных групп.

Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физической культуре в следующих возрастных группах:

Вторая младшая – 4 группы

Средняя – 2 группы

Старшая – 2 группы

Подготовительная – 2 группы.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически развитого ребенка, и формирование у него привычки к здоровому образу жизни.

Данная цель реализуется через следующие задачи и направления физического развития в соответствии с ФГОС ДО.

Задачи:

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Таким образом, прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

- 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 2) физическая культура, развитие физических качеств.

Выделение данных двух направлений позволяет более целенаправленно выстраивать педагогический процесс.

Группа обучающихся задач:

- 1) формирование представлений о своем организме, здоровье;

- 2) формирование навыков выполнения основных движений;
- 3) формирование представлений о режиме, активности и отдыхе.

Группа воспитательных задач:

- 1) формирование потребности в физическом совершенствовании;
- 2) воспитание культурно-гигиенических качеств.

Оздоровительные задачи решаются в процессе соблюдения требований к гигиеническим и социально-бытовым условиям, полноценному питанию, рациональному режиму дня, физическим упражнениям.

Обучающие и воспитательные задачи реализуются посредством интеграции всех образовательных областей и в процессе основных видов детской деятельности – игровой, познавательно-исследовательской, двигательной.

1.3 Основные принципы и подходы к формированию Программы

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

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

Возрастной подход

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

Личностный подход

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

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и

художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

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

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.4 Методы и средства физического развития и воспитания

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

1. Наглядные методы, к которым относятся:

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

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания,

распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

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

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

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

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

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

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

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

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

1.5 Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые. Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики. В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 - 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,-1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника # 3 -4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон: Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами. В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу - стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у

малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки. Сердечнососудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет) В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела -1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см» шести лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 45,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательнее размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются не равномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15- 20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине

экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор. Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается. Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Возрастные особенности развития детей старшей группы (5-7 лет) Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. с В

первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дцЗ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге —еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.6. Распределение детей по группам здоровья

Группы здоровья	Показатели по учебным годам	
	2022-2023	
	Кол-во детей	%
I группа	44	13,4
II группа	258	79,0
III группа	26	7,9
IV группа	-	-
V группа	1	0.3
Всего детей	329	



Количество детей в группах

1 группа - 19 чел.	6 группа - 28 чел.	11 группа - 30 чел.
2 группа - 20 чел.	7 группа - 24 чел.	12 группа - 26 чел.
3 группа - 14 чел.	8 группа - 25 чел.	13 группа - 27 чел.
4 группа - 23 чел.	9 группа - 25 чел.	ГКП - 15 чел.
5 группа - 25 чел.	10 группа - 28 чел.	

II Содержание

2.1 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области "Физическое развитие", для детей 3-4 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;

формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;

формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;

введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

развитие умения 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;

закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;

обучение хвату за перекладину во время лазанья;

закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;

развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. 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. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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 лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 вперёд (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 ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из

исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.2 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области "Физическое развитие", для детей 4 - 5 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног
Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на

дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с 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 циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов с места на место стопами ног

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

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

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору».

2.3 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области "Физическое развитие", для детей 5 - 6 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки 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.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на мес и вести при ходьбе.

Закрепление умений 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.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5

секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта 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 вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, 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 её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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 вперёд, 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора,

присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

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

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

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

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

2.4 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области "Физическое развитие", для детей 6 - 7 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения 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.

Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. 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 вперёд 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, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (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 колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, 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 пролёта на пролёт 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 вперёд 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, верёвку вперёд 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 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 поочерёдно 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной

ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным душажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

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

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «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. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

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

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

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

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

2.5 Перечень подвижных игр для детей 3-7 лет.

Вид движения	Подвижные игры
Младший дошкольный возраст (3-4 года)	
Ходьба и бег	«Бегите ко мне» «Птички и птенчики» «Мыши и кот» «Найди свой цвет» «Трамвай» «Поезд» «Лохматый пес» «Птички в гнездышках»

Прыжки	«По ровненькой дорожке» «Поймай комара» «Воробышки и кот» «С кочки на кочку»
Метание	«Кто дальше бросит мешочек» «Попади в круг» «Сбей кеглю» «Береги предмет»
Лазание	«Наседка и цыплята» «Мыши в кладовой» «Кролики»
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	
Ходьба и бег	«Самолеты» «Цветные автомобили» «У медведя во бору» «Птичка и кошка» «Найди себе пару» «Лошадки» «Позвони в погремушку» «Бездомный заяц» «Ловишки»
Прыжки	«Заяц и волк» «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»
Метание	«Подбрось и поймай» «Сбей булаву» «Мяч через сетку»
Лазание	«Пастух и стадо» «Перелет птиц» «Котята и щенята»
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	

<p>Ходьба и бег</p>	<p>«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» «Кто быстрее?» «Эстафета парами»</p>
<p>Прыжки</p>	<p>«Не оставайся на полу» «Кто лучше прыгнет?» «Удочки» «С кочки на кочку» «Кто сделает меньше прыжков?» «Классы»</p>
<p>Метание</p>	<p>«Охотники и зайцы» «Брось флажок» «Попади в обруч» «Сбей мяч» «Сбей кеглю» «Мяч водящему» «Школа мяча» «Серсо» «Забрось мяч в кольцо» «Кто выше?»</p>
<p>Лазание</p>	<p>«Кто быстрее доберется до флажка?» «Медведь и пчелы» «Пожарные на учении» «Кто скорее пролезет через обруч?»</p>
<p>Старший дошкольный возраст (6-7 лет)</p>	

Ходьба и бег	«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»
Прыжки	«Лягушки и цапля» «Не попадись» «Волк во рву»
Метание	«Кого назвали, тот лови мяч» «Стоп» «Кто самый меткий?» «Охотники и звери» «Ловишки с мячом» «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»
Лазание	«Перелет птиц» «Ловля обезьян»



2.6 Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задач

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания

и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

комплексы утренней гимнастики

комплексы физкультминуток

комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп

комплексы дыхательных упражнений

гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной

гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма,

товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.7 Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 15 мин. – 2-я младшая группа
- 20 мин. – средняя группа
- 25 мин. – старшая группа
- 20 мин. – подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

- 2 мин. – средняя группа
- 3 мин. – старшая группа
- 4 мин. – подготовительная к школе группа

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 11 мин. – 2-я младшая группа
- 15 мин. – средняя группа
- 17 мин. – старшая группа
- 19 мин. – подготовительная к школе группа

Заключительная часть (игра малой подвижности)

- 1 мин. – 2-я младшая группа и средняя группа
- 2 мин. – старшая группа
- 3 мин. – подготовительная к школе группа

Структура НОД по физической культуре

№	Часть урока	Группа				Содержание
		Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная	
		Время	Время	Время	Время	
1	Вводная часть	2-4 мин.	3-5 мин.	4-6 мин.	5-6 мин.	-Построение, ходьба -Легкий бег -Упражнения для формирования стопы -Упражнение на внимание -Танцевальные шаги -Организующая игра -Перестроение для ОРУ

2	Основная часть	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	-ОРУ -Ходьба -Бег -Прыжки -Бросание и ловля -Метание -Лазание и перелазание -Равновесие -Упражнения на осанку -Подвижная игра большой подвижности
3	Заключительная часть	2-3 мин.	2-4 мин.	2-4 мин.	2-4 мин.	-Спокойная ходьба -Малоподвижная игра -Хоровод -Дыхательные упражнения -Анализ занятия

Особенности организации частей занятия.

В вводной части необходимо было заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку.

В основную часть включались общеразвивающие упражнения (для того, чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра.

Заключительная часть преследовала снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности.

Рассмотрим задачи и содержание каждой части занятия. В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

1. Разучивание строевых упражнений;
2. Освоение разных способов ходьбы и бега;
3. Закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
4. Использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
5. Развитие быстроты реакции и активизации внимания детей;
6. Развитие динамической ориентировки в пространстве;
7. Вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
8. Разминка стопы и предупреждение плоскостопия;

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1. Педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
2. Содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того, с помощью определенных упражнений, разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
3. Применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений;

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем, чтобы в течение 2-4 минут после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 15 минут, в средней 20 минут, в старшей 25 минут, в подготовительной 30 минут.

2.8 Типы физкультурных занятий

В детском саду проводятся занятия различного типа. В основу их классификации могут быть положены следующие признаки: содержание, образовательные задачи, методы проведения физических упражнений.

Для осуществления программы по физической культуре намечаются различные типы физкультурных занятий

1. Традиционный: обучающий, смешанный, и вариативный характер.

- Обучающий характер - ознакомление с новым программным материалом, (обучение спортивным видам и упражнениям, знакомство с правилом, содержанием, техникой видов движений и т.д.)
- Смешанный: разучивание новых и совершенствование основанных ранее. Строится на повторении пройденного материала
- Вариативный: основано на хорошо знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий(в подвижных играх, в полосе препятствий, в играх-эстафетах)

2. Игровой: на основе разработанных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов

3. Сюжетно-игровой: содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию отражающую в условной форме окружающий мир ребенка, состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия (“Путешествия”, “Цирк”, “Зоопарк”)

4. Тренировочный: направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцирование двигательного задания на развитие быстроты реакции, ловкости, выносливости.

5. С использованием тренажеров и спортивных комплексов: включено лазанье по канату, гимнастической стенке, веревочной лестнице, упражнения на дисках “Здоровье”, с гантелями, пластиковыми бутылками с водой, гребля, бегущая дорожка- цель: научить детей самостоятельно пользоваться тренажерами, пользоваться приемами самостраховки.

6. Ритмическая гимнастика: под музыку с включением ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений, хорошо освоенных детьми.

7. Занятие по интересам: развитие двигательных умений и навыков, творчества детей.

1 зона: мячи разных типов и размеров: набивные (весом 0,5 кг), массажные, теннисные.

2 зона: обручи разных размеров, резиновые кольца, скакалки, ленты, кегли.

3 зона: полоса препятствий (гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, маты, дуги разных размеров, батуты)

4 зона: тренажеры разных типов: “Велосипед”, “Бегущая дорожка”, диск “Здоровье”

5 зона: комплекс для спортивных игр (бадминтон, городки, теннис, мяч баскетбольный).

Через 5-6 минут смена с детьми двигательной зоны. В течении занятия дети проходят все двигательные зоны.

8. Тематический: посвящено одному виду физических упражнений (лыжи, баскетбол, настольный теннис, бадминтон). Добиваться хорошего качества выполнения заданий.

9. Комплексный: синтезирование разных видов деятельности (игровые: “Кто больше собрал”, “Собери по форме, цвету, парам”).

10. Контрольно-проверочный: итоговый зачет: оценка физических качеств и двигательной подготовленности детей, 3-4 раза в году. Воспитатель групп, методист. Анализ динамики освоения детьми основных движений, физических качеств

2.9. Методика проведения утренней гимнастики для детей всех возрастных групп.

	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
время	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
строевые упражнения	ходят и бегают стайкой, в рассыпную	построение в колонну по одному	повороты направо, налево, кругом	
ходьба	на месте (обычная, с высоким подниманием колен); чередование ходьбы на носках, на пятках, краях стоп (6-8 раз); смена скорости ходьбы – от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением).			
бег	стайкой, в рассыпную	в колонне по одному с продвижением в разных направлениях; в чередовании с ходьбой.		
продолжительность бега (нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности)	10-20с	20-25с	25-30с	30-40с
прыжки	применяется имитация «зайчики», «мячики»; на 4-8 счетов (3-4 раза)		Общее количество прыжков можно довести до 25-30.	

общеразвивающие упражнения количество упражнений	4	4-5	5-6	6-8
количество повторений	4-5 раз	5-6 раз	6-8 раз	8-10 раз (для рук и плечевого пояса повторяются больше раз – 8-10; а более трудные – для мышц живота, спины – 4-6 раз)
исходное положение для рук и плечевого пояса	узкая стойка, ноги врозь		основная стойка, сомкнутая стойка	
исходное положение для мышц туловища	узкая стойка, ноги врозь; стойка ноги врозь		стойка ноги врозь; широкая стойка ноги врозь	
исходное положение для ног	узкая стойка, ноги врозь		основная стойка	
	большой объём занимают ОРУ с предметами		большой объём занимают ОРУ без предметов	
Роль педагога при проведении ОРУ	педагог выполняет ОРУ вместе с детьми	педагог сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает), а затем подаёт команду для и.п. и выполнения под счёт. При объяснении внимание детей фиксируется на наиболее трудных элементах упражнения. Возможно замена счёта конкретными словами.	Дети могут выполнять упражнение по названию, но возможно и выполнение упражнения вместе с детьми. Также можно впереди группы ставить ребёнка, который правильно делает упражнения.	
Имитация	Подражание разными образами в одном комплексе	Только при выполнении некоторых упражнений	Для выполнения отдельных элементов упражнения	
При выполнении общеразвивающих упражнений педагог внимательно наблюдает за каждым ребёнком, и если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста)				

2.10. Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий с детьми от 3 до 4 лет (младшая группа)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя Адаптация	2-я неделя Адаптация	3-я неделя «Моя группа» «Все о детском саде»»	4-я неделя «Овощи-фрукты» «Труд взрослых на огородах»
Вводная часть	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором. Построение «стайкой».	Ходьба и бег всей группой «стайкой». Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Легкий бег.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков ½ круга, переход на бег –полный круг. Ходьба в колонне по одному.
Основные виды движений	1.Ходьба между двумя линиями. 2.И/у «Пройдем по дорожке».	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2. И/у «Птички».	1.Прокатывание мячей. И/у «Прокати и догони».	1.Ползание с опорой на ладони и колени.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
Подвижные игры	«Бегите ко мне» «Догони мяч»	«По ровненькой дорожке» «Мой веселый звонкий мяч..»	Наседка и цыплята» «Бегите ко мне»	«Быстро в домик» «Кот и воробушки»
Игры м/п, игровые упражнения	«Солнышко и дождик». Пальчиковая гимнастика	«Ладошки»	Дых/у «Часики»	«Поговорим»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Сад-огород»	2-я неделя «Лес. Осень. Грибы. Ягоды.»	3-я неделя «Перелетные птицы»	4-я неделя «Моя семья»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнением задания. Бег в колонне по одному, в рассыпную	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному по кругу с поворотом по сигналу. Бег по кругу с поворотом по сигналу
Основные виды движений	1.И/у «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.И/у «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении. 2.Ползание между предметами.	1.Ползание «Крокодильчики». 2. И/у «Пробеги –не задень»
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
Подвижные игры	«Птички и птенчики «Бегите ко мне»»	«Поймай комара» «Птички и птенчики»	«Зайчата» «Мыши в кладовой»	«Догони мяч» «Ловкий шофер»

Игры м/п, игровые упражнения	«Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	«Ладочки»	Дыхательное упражнение «Часики»	«Где звенит?»
------------------------------	--------------------------------------	-----------	---------------------------------	---------------

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы Темы занятия	1-я неделя «Квартира. Мебель»	2-я неделя «Посуда. Полезные продукты»	3-я неделя «Обувь. Головные уборы»	4-я неделя «Игрушки»
Вводная часть	Построение в колонну по одному, ходьба на носках, легкий бег.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена. Широким свободным шагом. Легкий бег	Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.
Основные виды движений	1. Ходьба по доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей друг другу. Стоя в шеренгах.	1. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, поставленными в одну линию.	1. И/у «Паучки» 2. Ходьба по доске с приседанием на середине.
ОРУ	С ленточками	С мячиком	Без предметов	С флажками
Подвижные игры	«Птички» «Воробышки и кот»	«Кролики» «Бегите ко мне»	«Мой веселый звонкий мяч..» «Поймай комара»	«Кот и мыши» «Поймай комара»
Игры м/п, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика (по выбору педагога)	«Осенние листочки»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Дых/у «Дудочка»

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы Темы занятия	1-я неделя «Зима»	2-неделя «Зимующие птицы»	3-я неделя «Зимние забавы»	4-я неделя «Новый год»
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, бег и ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную
Основные виды движений	1. Ходьба между кубиками, положенными в одну линию. 2. Прыжки на двух	1. Прыжки со скамейки на мат 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя в шеренгах на коленях.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание под дугу.	1. И/у «Жучки на бревнышке». 2. И/У «Пройдем по

	ногах с продвижением вперед.			мостику.
ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	Без предметов
Подвижные игры	«Самолеты» «Бегите ко флажку»	«Кролики» «Лягушки»	«Котята и щенята» «Кролики»	«Лягушки» «Коршун и птенчики»
Игры м/п, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	«Петушок»	«Дых/у «Петушок»	«Поезд»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	1-я неделя «Новогодние каникулы»	2-я неделя «Обитатели рек, морей, океанов»	3-я неделя «Домашние птицы и животные»	4-я неделя «Звери и их детеныши»
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному на носках. Бег в колонне по одному с поворотом по сигналу.	Ходьба по периметру зала по ориентирам. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу педагога. Бег в колонне по одному с изменением направления.	Построение в круг. Бег по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба врассыпную.
Основные виды движений		1. Ходьба по доске. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	1. Прыжки через кубики, поставленными в один ряд. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске.	1. Ползание с опорой на колени и ладони. 2. Прыжки на двух ногах на месте.
ОРУ	С платочками	С мячом	Без предметов	Без предметов	
Подвижные игры	«Лохматый пес» «Огуречи, огуречик..»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Снежинки»	
Игры м/п, игровые упражнения	—	«Цыплята»	«Зайка серенький сидит»	Дых/у «Каша кипит»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	1-неделя «Животные нашего леса»	2-неделя «Разные профессии»	3-неделя «Наша Армия»	4-неделя «Откуда хлеб пришел»
Вводная часть		Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	Ходьба с выполнением задания по сигналу. Легкий бег.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег

				врассыпную.
Основные виды движений	1.Перешагивание через шнуры. 2.Прыжки «С пенка на пенек».	1.Прыжки со скамейки на мат. 2.Прокатывание мяча между предметами перед собой.	1.Лазанье под дугу. 2.Ходьба по доске с приседанием на середине.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур в группировке.
ОРУ	С кеглей	С мячом	Без предметов	С мячом
Подвижные игры	«Кот и мыши» «Цыплята и котята»	«Трамвай» «Кролики»	«С кочки на кочку» «Найди свой цвет»	«Найди свой цвет»
Игры м/п, игровые упражнения	Дых/у «Паровозик»	Корректирующие дорожки	Дых/у «Веселый мячик»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин праздник. Женские профессии»	2-я неделя «Комнатные растения» «Лекарственные растения»	3-неделя «Планета Земля»	4-я неделя «Книжечка неделя»
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную с выполнением заданий по сигналу	Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко, поднимая колени. Бег в колонне по одному.	Ходьба и бег между предметами. поставленными по двум сторона зала.
Основные виды движений	1.Ходьба по доске приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах между предметами.	1.Прыжки через веревку. 2.Прокатывание мячей друг другу, сидя на пятках в шеренгах.	1.И/у «Брось-поймай» 2. Ползание на повышенной опоре с опорой на колени ладони.	1.Ползание «Медвежата» 2.Ходьба по г/с свободно балансируя руками.
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор» «Поезд»	«Попади в круг» «Мыши в ладовой»	«Птички» «Кто бросит мешочек»	«Зайка серенький умывается»
Игры м/п, игровые упражнения	«Пузыри в стакане»	«Найди свой цвет»	«Тишина»	Дых/у «Часики»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»	2-неделя «Космос. Первые космонавты»	3-я неделя «Транспортные профессии»	4-я неделя «Неделя добра»
Вводная часть	Ходьба вокруг кубиков с поворотом и остановкой.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег с подскоками.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, легкий бег.
Основные виды движений	1. Ходьба боком приставным шагом по г/с. 2. Прыжки «Через канавку»	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Прокатывание мяча, стоя в шеренгах.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по г/с «Медвежата»	1. И/у «Проползи - не задень». 2. Ходьба «По мостику»
ОРУ	На скамейке с кубиком	С косичкой	Без предметов	С кеглями
Подвижные игры	«Гишина» «Лохматый пес»	«Сбей кеглю» «Зайка серенький сидит..»	«Котята и щенята» «Воробушки и кот»	«Автомобили»
Игры м/п, игровые упражнения	«К куклам в гости»	«Мы топаем ногами»	Корректирующие дорожки	Пальчиковая гимнастика

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя Диагностика	2-я неделя «Насекомые. Цветы на лугу»	3-неделя «Неделя сказок»	4-неделя «День Победы»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена, на носках.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры.	1. Прыжки «Парашютисты» 2. Прокатывание мяча друг другу в произвольном направлении, стоя в кругу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	1. Ходьба по доске с приседанием на середине. 2. Прыжки «Кузнечики»
ОРУ	Без предметов	С мячом	С флажками	С платочками
Подвижные игры	«Бегите ко мне» «Птички и птенчики»	«Лохматый пес» «Мыши в кладовой»	«Шуршащая сказка» «Птички в гнздышках»	«Лохматый пес» «Огуречик, огуречик»

Игры м/п, игровые упражнения	«Кто где кричит»	Самомассаж ладоней	«Пройди тихо»	Корректирующие дорожки
------------------------------	------------------	--------------------	---------------	------------------------

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий с детьми от 4 до 5 лет (средняя группа)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя (мониторинг)	2-я неделя (мониторинг)	3-я неделя «Моя группа» «Все о детском саде»»	4-я неделя «Овощи-фрукты» «Труд взрослых на огородах»
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег. Построение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога и выполнением заданий. Переход на бег. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки с остановкой по сигналу; бег враспынную.
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя линиями. 2. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	1. Прыжки «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, сидя на пятках в шеренгах.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2. Ползание под шнур. Не касаясь руками пола.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С кубиками
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Лиса в курятнике»	«Пробеги тихо» «Зайцы и волк»	«Огуречик, огуречик» «Если тебе нравится»	«Подарки» «Солнышко и дождик»
Игры м/п	Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Если тебе нравится» «Пойдём в гости»	«Капуста - редиска».
Нетрадиционные формы	Дых/у «Куры» Ритмика	Дых/у «Самолет» Пальчиковая гимнастика	Дых/у «Насос» Корректирующие дорожки	Дых/у по выбору педагога Гимнастика для глаз

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Сад –огород»	2-я неделя «Лес: ягоды и грибы. Ягоды»	3-я неделя «Перелетные птицы»	4-я неделя «Моя семья»»
Вводная часть	Ходьба в колонну по одному; по сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнуры .Бег с перепрыгиванием через шнуры.	Построение в шеренгу. И/у «Найди свое место в колонне». Бег и ходьба в рассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с с приседанием на середине. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мяча друг другу.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении . 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1.Подлезание под дугу, касаясь руками пола. 2. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении. Затем пробежать за мячом по дорожке.
ОРУ	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей
Подвижные игры	«Кот и мыши» «Кегли»	«Цветные автомобили» «У медведя во бору»	«Совушка» «Самолеты»	«Мы – весёлые ребята» «Карусель»
Игры м/п	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Мы осенние листочки»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Подуем на плечо» Самомассаж рук.	Дых/у «Ходьба» Гимнастика для глаз	Дых/у «Трубач» Корректирующие дорожки	Релаксация

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-неделя «Квартира. Мебель»	2-неделя «Посуда. Полезные продукты»	3-неделя «Обувь.Головные уборы»	4-я неделя «Игрушки»
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками. поставленными по всему залу произвольно. Построение возле кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога. Ходьба и бег в рассыпную; ходьба на носках. Переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с изменением движения по сигналу. Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени. переход на обычную ходьбу; бег в рассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу и выполнением задания.

Основные виды движений	1. Ходьба по г/с, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по г/с с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по г/с на животе, подтягиваясь руками. 2. Ходьба по г/с боком приставным шагом.
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
Подвижные игры	«Быстрой к своему флажку» «Кролики»	«Подарки» «Перелет птиц»	«Лиса в курятнике» «Найди себе пару»	«У медведя во бору» «Зайка серенький сидит»
Игры м/п	«Звериная зарядка»	«На параде» Ходьба в колонне по одному за ведущим.	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«Три медведя»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Жук» Пальчиковая гимнастика	Дых/у «Часики» Гимнастика для глаз	Танцевальные движения	Дых/у «Петух»

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 неделя «Зима»	2-я неделя «Зимующие птицы»	3-я неделя «Зимние забавы»	4-я неделя «Новый год»
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег в рассыпную; по сигналу педагога перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Перестроение в пары, бег в рассыпную, построение в колонну по одному и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. По сигналу остановка и выполнение задания.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу и выполнением задания.
Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру. Положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки через 5-6 брусков, помогая себе взмахом рук.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см). 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1.5 м. 2. Ползание по г/с на четвереньках с опорой на колени и ладони.	1. Ползание по г/с на животе. 2. Ходьба по г/с боком приставным шагом. Руки за головой.
ОРУ	С платочком	С мячом	Без предметов	
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«Снежинки-пушинки»	«Мороз красный нос» «Котята и щенята»

	«Цветные автомобили»	«Непослушные цыплята»	«Лохматый пес»	
Игры м/п	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Светофор» Самомассаж рук	Дых/у «Куры» Корректирующие дорожки	Ритмика	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Новогодние каникулы»	2-я неделя «Обитатели рек, морей, океанов»	3-я неделя «Домашние птицы и животные»	4-я неделя «Звери и их детеныши»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», ходьба, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.
Основные виды движений	1. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева..	1. Прыжки с г/с (высота 25 см). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по г/с с опорой на ладони и колени.	1. Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по г/с с мешочком на голове
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Попади в круг»	«Самолёты» «Фигуры»	«Зайка беленький сидит» «Снежинки-пушинки»	«Собери букет» «Пастух и стадо»
Игры м/п	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)
Нетрадиционные формы	Дых/у «Дыхание» Корректирующие дорожки	Точечный массаж Дых/у «Самолет»	Дых/у «Ветер» Аэробика	Релаксация

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Животные нашего леса»»	2-я неделя «Разные профессии»»	3-я неделя «Наша армия»	4-я неделя «Откуда хлеб пришел»»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнением задания. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному на носках с разным положением рук. Ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег врассыпную. Перестроение в колонну по одному в движении.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с (на середине скамейки остановиться, поворот кругом, пройти дальше). 2. Прыжки через бруски.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей между предметами.	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ползание по г/с на четвереньках.	1. Ползание по г/с с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба. перешагивая через бруски.
ОРУ	Без предметов	На скамейке	С мячом	С гимнастической палкой
Подвижные игры	«Поход в музей» «Медведи и пчелы»	«Лохматый пес» «Плотники»	Эстафетная игра «Наша армия сильна» «Саный поезд»	«Зайцы и волк» «Кошки- мышки»
Игры м/п	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Кто ушел»
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика Корригирующие дорожки	Дых/у «Кошка» Точечный массаж	Дых/у «Солдат» Гимнастика для глаз	Релаксация

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин праздник. Женские профессии»»	2-я неделя «Комнатные растения. Лекарственные растения»»	3-неделя «Планета Земля»	4-неделя «Книжка неделя»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.

	в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.		в полуприседе.	
Основные виды движений	1.Ходьба на носках между предметами. 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1. Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мячей через шнур.	1.Прокатывание мячей между предметами. 2.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь руками. хват с боков.	1.Ползание по г/с с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2.Ходьба по доске, положенной на пол.
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С мячом	С флажками
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор» «Бездомный заяц»	«Мы веселые ребята» «Ловишки»	«Ручеек» «Мяч через сетку»	«Перелет птиц» «Котята и щенята»
Игры м/п	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»
Нетрадиционные формы	Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика	Точечный массаж Ходьба по корригирующим дорожка	Дых/у «Ушки» Аэробика	Релаксация

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»	2-я неделя «Космос. Первые космонавты»	3-я неделя «Транспортные профессии»»	4-я неделя «Неделя добра»»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Бег враспынную. Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнением заданий.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с разным видом ходьбы по сигналу воспитателя, легкий бег.
Основные виды движений	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове. 2.Прыжки на	1.Прыжки в длину с места 2.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по г/с опорой на ладони и колени.	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки на двух

	двух ногах через препятствие.			ногах и з обруча в обруч.
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
Подвижные игры	«Совушка»	«Автомобили»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»
Игры м/п	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	«Назови профессии»- игры с мячом	«Будем здоровыми»	«Солдаты»
Нетрадиционные формы	Самомассаж рук Ритмика	Дых/у «Воздушный шар» Ходьба по корригирующим дорожкам	Дых/у «Обними плечи» Точечный массаж	Релаксация

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Диагностика	2-я неделя «Насекомые. Цветы на лугу»	3-я неделя «Неделя сказок»	4-я неделя «День Победы»»
Вводная часть	Ходьба и парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному с различным выполнением заданий.	Ходьба в колонне по одному с разным выполнением заданий.
Основные виды движений	1.Ходьба по доске, положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места.	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2.Перебрасывание мячей друг другу.	1.Метание в вертикальную цель. 2.Ползание по г/с на животе.	1.Ходьба по г/с с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
Подвижные игры	«Лягушки» «У медведя во бору»	«Собери букет» «Пчелки»	«Лягушки» «Непослушные цыплята»	«Прыжки на травке» «Снайперы»
Игры м/п	«Муравьишки»	«Угадай, где спрятано»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«По дорожке»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Кошка» Пальчиковая гимнастика	Ходьба по корригирующим дорожкам	Аэробика	Релаксация

Комплексно тематическое планирование физкультурных занятий с детьми от 5 до 6 лет (старшая группа)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя (мониторинг)	2-я неделя (мониторинг)	3-я неделя «Моя группа» «Все о детском саде»»	4-я неделя «Овощи-фрукты» «Труд взрослых на огородах»
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную; бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному прыжком. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному переходом на ходьбу.	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны, ходьба в колонне по одному с пятки на носок, семенящим шагом
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах .	1. Прыжки на двух ногах – «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание по г/с с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом. 3. Броски мяча вверх двумя руками и его ловля.	1. Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба, перешагивая через препятствие. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между ног мячом.
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
Подвижные игры	«Мышеловка» «Ловишки с ленточками»	«Фигуры» «Мы веселые ребята»	«Удочка» «Быстро возьми»	«Мы веселые ребята» «Найди свой цвет»
Игры м/п	«Запрещенное движение»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.	«Мяч по кругу»
Нетрадиционные формы	Ходьба по корригирующим дорожкам. Дых/у «Часики» Точечный массаж	Дых/у «Петушок» Точечный массаж	Дых/у «Дыхание» Точечный массаж	Релаксация

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Сад-огород»	2-я неделя «Лес. Осень. Грибы. Ягоды	3-я неделя «Перелетные птицы	4-я неделя «Моя семья»


Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по одному, в глубоком приседе. Непрерывный бег в теч. 1 мин.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по трое; ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба широким шагом, семенящим. Бег враспынную.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два с поворотом по сигналу. Бег враспынную.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах (способ от груди)	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча большого диаметра друг другу из-за головы. 3. Ползание по г/с на четвереньках.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1. Ползание-пролезание в обруч боком. 2. Ходьба по г/с с перешагиванием на середине через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) с трех шагов.
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем по 4 человека
Подвижные игры	«Перелет птиц» «Не попадись»	«Не оставайся на полу» «Ловишки»	«Удочка» «Найди себе пару»	«Гуси-лебеди» «Кошка и мышка»
Игры м/п	«Найди и промолчи»	«Овощи-фрукты»	«Летает- не летает»	«Затейники»
Нетрадиционные формы	Дых/у по усмотрению Гимнастика для глаз Пальчиковый массаж	Дых/у «Ушки» (А.Н. Стрельников а) Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж (средний, указательный)	Дых/у по усмотрению Пальчиковый массаж (большой палец) Гимнастика для глаз	Психогимнастика М.И. Чистяковой

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Квартира. Мебель»	2-я неделя «Посуда. Полезные продукты»	3-я неделя «Обувь. Головные уборы»	4-я неделя «Игрушки»
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, смыкание, размыкание. Ходьба в колонне по одному с	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба с изменением направления, бег между предметами, поставленными в	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево. Ходьба с	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, размыкание в колонне по одному. Ходьба по периметру

	высоким подниманием колена. Бег между предметами, бег врассыпную.	один ряд. Перестроение в колонну по трое.	изменением темпа движения. Бег между предметами, поставленными в один ряд.	площадки с выполнением заданий по сигналу. Ходьба врассыпную, бег врассыпную.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Отбивание мяча после отскока от пола одной рукой.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге. 2. Ползание по г/с на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 2. Ходьба по г/с приставным шагом боком. 3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	1. Подлезание под шнур боком. 2. Ходьба по г/с с мешочком на голове. 3. Прыжки на правой и левой ноге до препятствия.
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С мячом большого диаметра	На гимнастической скамейке
Подвижные игры	«Мышеловка» «Не оставайся на полу»	«Круговая лапта» «Удочка»	«Эстафета парами» «Две ладошки»	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки»
Игры м/п	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Кто ушел?»	«У кого мяч?»
Нетрадиционные формы	Дых/у №1 (А.Н. Стрельникова) Биоэнергетическая гимнастика Точечный массаж	Дых/у «Ушки» Ритмическая гимнастика Пальчиковый массаж	Дых/у «Малый маятник» А.Н. Стрельникова Гимнастика для глаз Восточная гимнастика «Шарфик», «Листочки»	Релаксация

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы  Этапы занятия	1-я неделя «Зима»	2-я неделя «Зимующие птицы»	3-я неделя «Зимние забавы»	4-я неделя «Новый год»
Вводная часть	Построение в шеренгу. Смыкание, размыкание в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, перестроение из колонны в круг в движении. Ходьба	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба врассыпную с остановкой по сигналу и	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в круг в движении. Ходьба с высоким подниманием колена по кругу и бег

	с выполнением заданий. Бег «змейкой».	и бег по кругу с изменением направления. Построение в три колонны.	выполнением заданий. Построение в круг.	по кругу с изменением направления, с захлестом голени.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с на носках. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	1. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам-одна нога в середине). 2. Отбивание мяча от пола левой и правой рукой поочередно. 3. Ползание на четвереньках с опорой на предплечья между предметами.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками по г/с. 3. Ходьба по г/с с мешочком на голове.	1. Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. 2. Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
Подвижные игры	«Мы веселые ребята» «Кто скорее доберется до флажка»	«Уголки» «Снежная перестрелка»	«Гуси-лебеди» «Ловишки»	«Хитрая лиса» «Веселые ребята»
Игры м/п	«Хвост змеи»	«Друзья»	«Кто ушел?»	
Нетрадиционные формы	Дых/у «Кошка» Точечный массаж Биоэнергетическая гимнастика	Дых/у «Насос» Пальчиковый массаж Ходьба по корригирующим дорожкам	Дых/у «Обними плечи» Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки»	Релаксация

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Новогодние каникулы»	2-я неделя «Обитатели рек, морей, океанов»	3-я неделя «Домашние птицы и животные»	4-я неделя «Звери и их детеныши»
Вводная часть	Построение в шеренгу, размыкание в шеренге. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, в полуприседе.	Построение в шеренгу, повороты вправо, влево. Перестроение в круг. Ходьба по кругу на пятках, бег по кругу с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в круг. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу.

			Ходьба «змейкой», бег врассыпную.	
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Броски мяча одной рукой от плеча, стоя в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча по прямой шагом. 3. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.	1. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах разными способами. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба между предметами, с высоким подниманием колена.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по г/с гимнастическим шагом с поворотом на середине. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении.
ОРУ	С кубиками	С веревкой (шнуром)	На гимнастической скамейке	С обручем
Подвижные игры	«Ловишки с мячом» «Звериная зарядка»	«Мышеловка» «Уголки»	«Чай-чай выручай» «Караси и щука»	«Хитрая лиса» «Ловишки парами»
Игры м/п	«Ножки отдыхают»	«Зимушка- зима»	«Сделай фигуру»	«Карусель»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Большой маятник» (А.Н.Стрельникова) Гимнастика для глаз Ритмика(движения)	Дых/у «Приседы»(А.Н.Стрельникова) Восточная гимнастика «Бабочка» Пальчиковый массаж	Дых/у «Повороты головы» Точечный массаж Корректирующие дорожки	Релаксация

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы <input type="checkbox"/> Этапы занятия	1-я неделя «Животные нашего леса»	2-я неделя «Разные профессии»	3-я неделя «Наша армия»	4-я неделя «Откуда хлеб пришел»

Вводная часть	Построение в колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, бег враспынную. Бег умеренный 1 мин, с изменением направления.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по одному, круг. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу, ходьба широким и мелким шагом. Построения в звенья.	Построение в шеренгу, ходьба и бег между скамейками. Перестроение в колонны справа от гимнастической скамейки.	Построение в шеренгу, повороты кругом переступанием. Ходьба с разным положением рук с поворотом на углах зала, непрерывный бег 1-1.5 мин.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с раскладывая и собирая предметы. 2. Прыжки через бруски. 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча от пола. 3. Подлезание под дугу.	1. Метание мешочков в цель. 2. Подлезание под шнур. 3. Перешагивание через шнур.	1. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом и передвижение по 4 рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Ведение мяча по прямой шагом.
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
Подвижные игры	«Охотники и зайцы» «Перебежки»	«Ловишки с лентой» «Третий лишний»	«Хитрая лиса» «У солдат порядок строгий»	«Гуси-лебеди» «Мышеловка»
Игры м/п	«Тихо-громко»	«Четыре стихии»	«Снайперы»	«Найди следы зайцев»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Кошка» Упражнения для мелкой моторики Корректирующие дорожки	Дых/у «Насос» Пальчиковая гимнастика Биоэнергетическая гимнастика	Дых/у «Обними плечи» Восточная гимнастика «Китайский веер»	Релаксация

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин праздник. Женские профессии»	2-я неделя «Комнатные растения. Лекарственные растения»	3-я неделя «Планета Земля»	4-я неделя «Книжка неделя»


Вводная часть	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге, колонне. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе 1 мин, ходьба и бег враспынную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, круг. Построение в три колонны. Смыкание, размыкание. Ходьба и бег по кругу с изменением направления, ходьба и бег «змейкой». Ходьба скрестным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Расчет на «первый», «второй». Построение в три колонны. Ходьба широким и семенящим шагом, с поворотом по сигналу. Бег враспынную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два. Ходьба и бег враспынную.
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине зала.	1. Метание мешочков в цель левой и правой рукой. 2. Вис на гимнастической стенке (ноги вместе, ноги в стороны). 3. Прыжки в длину с места.	1. Ходьба по г\с боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 2. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. 3. Лазанье по г\с с опорой на ладони и ступни.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Ходьба на носках между предметами. 3. Метание мешочков в цель.
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем по 4 человека
Подвижные игры	«Встречные перебежки» «Большой маятник»	«Сбей кеглю» «Уголки»	«Пустое место» «Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу» «Стоп»
Игры м/п	«Тихо-громко»	«Картошка»	«Дорожка препятствий»	«Угадай по голосу»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Большой маятник» (А.Н.Стрельникова) Гимнастика для глаз Аэробика	Дых/у «Ушки»(А.Н.Стрельникова) Точечный массаж Корректирующие дорожки	Дых/у «Повороты головы»(А.Н.Стрельниковой) Точечный массаж Ритмическая гимнастика	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы <input type="checkbox"/> Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»	2-я неделя «Космос. Первые космонавты»	3-я неделя «Транспортные профессии»	4-я неделя «Неделя добра»

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Ходьба в полуприседе. Построение в три, четыре колонны.	Построение в шеренгу, повороты «направо», «налево». Перестроение в колонну, ходьба и бег между предметами. Непрерывный бег 1-1.5 мин в среднем темпе.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий по команде. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	Построение в шеренгу, повороты «кругом» прыжком. Ходьба в колонне по одному с различным выполнением заданий, непрерывный бег со сменой темпа 1-1.5 мин.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг. 2. Прыжки через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча по прямой. 3. Пролезание в обруч левым и правым боком.	1. Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 2. Ползание по-пластунски. 3. Метание вдаль мешочка с песком.	1. Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом.
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
Подвижные игры	«Бездомный заяц» «Затейники»	«Не оставайся на полу» «Мы веселые ребята»	«Гуси-лебеди» «Пустое место»	«Горелки» «Хитрая лиса»
Игры м/п	«Мяч водящему»	По выбору детей	Народная игра «12 палочек»	«Картошка»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Насос» Пальчиковая гимнастика Ритмическая гимнастика	Дых/у «Приседы» Восточная гимнастика «Змея» Точечный массаж	Дых/у «Семафор» Точечный массаж Биоэнергетическая гимнастика	Релаксация

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы  Этапы занятия	1-я неделя Диагностика	2-я неделя «Насекомые. Цветы на лугу»	3-я неделя «Неделя сказок»	4-я неделя «День Победы»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, ходьба и бег врассыпную	Построение в колонну по два, перестроение в движении в колонну по одному. Ходьба обычна парами, бег на носках, с захлестом голени.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением темпа; и/у «Быстро в колонну!»	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег врассыпную.

Основные виды движений	1. Ходьба по г/с с мешочком на голове. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до ориентира. 3. Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасыванием в кольцо.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги в стороны, ноги вместе). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1. Ползание по-пластунски. 2. Ходьба с перешагиванием через бруски. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Отбивание мяча от земли левой и правой рукой. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком.
ОРУ	Без предметов	С флажками	С обручем	С мячом
Подвижные игры	«Встречные перебежки» «Мышеловка»	«Парашют «с бегом» «Хитрая лиса»	«Пожарные на учении» «Мышеловка»	«Кошки-мышки» «Классы»
Игры м/п	«Меткие стрелки»	«Море волнуется»	По выбору детей	«Мяч по кругу»
Нетрадиционные формы	Дых/г по выбору Точечный массаж	Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика	Гимнастика для глаз Пальчиковая гимнастика	Релаксация


Комплексно – тематическое планирование занятий с детьми 6-7 лет (подготовительная группа)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы  Этапы занятия	Диагностика	Диагностика	«Моя группа. Все о детском саду»	«Овощи-фрукты» «Труд взрослых на огороде»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне. Перестроение в три круга.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу педагога и сохранением дистанции. Бег в колонне по одному в умеренном темпе. Переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с прямо, приставляя	1. Прыжки с доставанием предмета,	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя	1. Ползание по г/с на ладонях и коленях двумя колоннами.


	пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах.	подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	руками. 2. Ползание по г/с на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба по г/с, поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны.	2. Ходьба по г/с с приседанием на середине. 3. Прыжки из обруча в обруч.
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками
Подвижные игры	«Хитрая лиса» «Друзья»	«Ловишки» «Не оставайся на полу»	«Ловишки с лентой» «Уголки»	«Мышеловка» «Парный бег»
Игры м/п	«Мяч по кругу»	«Овощи-фрукты»	«Будь внимателен»	«Сбей кеглю»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Ладошки» (А.Н. Стрельникова)	Дых/у «Погонщики» (А.Н. Стрельникова)	Дых/у «Ладошки» (А.Н. Стрельникова)	Релаксация

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы  Этапы занятия	1-я неделя «День Республики»	2-я неделя «Сад-огород»	3-я неделя «Лес. Грибы. Ягоды»	4-я неделя «Перелетные птицы»
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием коленей; бег в среднем темпе 1.5 мин, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу, широким, семенящим шагом. Бег в рассыпную.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с с приседанием на середине. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Броски мяча вверх и его ловля после хлопка.	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.	1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по г/с на животе. 3. Ходьба по г/с приставным шагом боком с мешочком на голове.	1. Ползание на четвереньках по прямой. Подталкивая мяч головой; ползание под шнуром или дугой, подталкивая мяч вперед. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Ходьба по г/с, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.
ОРУ	Без предметов	С обручем по 4 человека	На гимнастических	С мячом

			скамейках	
Подвижные игры	«Не оставайся на полу» «Мышеловка»	«Жмурки» «Встречные перебежки»	«Мяч через сетку» «Парный бег»	«Удочка» «Совушка»
Игры м/п	«Голова и хвост дракона»	«Затейники»	Эстафета «Сбор урожая»	«Картошка»
Нетрадиционные формы	Аэробика Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Релаксация

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы  Этапы занятия	1-я неделя «Квартира. Мебель»	2-я неделя «Посуда»	3-я неделя «Обувь. Головные уборы»	4-я неделя «Игрушки»
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с изменением темпа движения	Ходьба в колонне по одному с изменением направления по сигналу, с различным выполнением заданий для рук; семенящим и широким шагом.	Ходьба в колонне по одному между кубиками. поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонне.
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы. Эстафета «Мяч водящему»	1. Прыжки между двух параллельных шнуров, продвигаясь вперед (ноги в стороны, одна нога посередине). 2. Бросание мяча друг другу. Стоя в шеренгах. 3. Ползание по г/с на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. 2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба на носках, между предметами, положенными в одну линию.	1. Лазанье на г/стенку разноименным способом. 2. Ходьба по г/с боком приставным шагом с приседанием на середине. 3. Забрасывание мяча в корзину.
ОРУ	Без предметов	С скакалкой	С кубиком	Без предметов
Подвижные игры	«Ловишки с лентой» «Наседка и цыплята»	«Удочка» «Мяч капитану»	«Пустое место» «Две ладошки» музыкальная	«Встречные перебежки» «Уголки»
Игры м/п	«Будь внимателен»	«Кто ушел»	«Перебрось мяч через сетку»	«Фигуры»

Нетрадиционные формы	Дых/у «Ладшки» (А.Н. Стрельникова) Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж	Дых/у «Погонщики» (А.Н. Стрельникова) Восточная гимнастика	Дых/у «Ладшки» (А.Н. Стрельникова) Аэробика Точечный массаж	Релаксация
----------------------	--	---	---	------------

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Зима»	2-я неделя «Зимующие птицы»»	3-я неделя «Зимние забавы»	4-я неделя «Новый год»
Вводная часть	Ходьба с различным положением рук, бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному, широким и семенящим шагом, переход на обычную ходьбу; бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, ходьба врассыпную;	Построение в шеренгу . перестроение в колонну по одному, переход в ходьбу по кругу
Основные виды движений	1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по г/с на животе. 3.Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1.Ползание по г/с на ладонях и ступнях 2.Ходьба по г/с приставным шагом боком с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах на месте с зажатым между ног мячом.
ОРУ	В парах	Без предметов	С мячом	Без предметов
Подвижные игры	«Мороз Красный нос» «Мыши и кот»	«Охотники и зайцы» «Совушка»	«Уголки» «Снежные перестрелки»	«Салки с ленточками» «Встречные перебежки»
Игры м/п	«Картошка»	«Звериная зарядка»	«Хвост змеи»	-
Нетрадиционные формы	Аэробика Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Релаксация

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Новогодние каникулы»»	2-я неделя «Обитатели рек, морей, океанов»	3-я неделя «Домашние птицы»»	4-я неделя «Звери и их детеныши»»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук- за голову. На пояс, вверх; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию педагога: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба и бег врассыпную, перестроение в три колонны.
Основные виды движений	1. Ходьба по рейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по прямой на четвереньках. Подталкивая мяч впереди себя головой. 3. Перебрасывание мяча в тройках.	1. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком. не касаясь верхнего края. 3. Ходьба по г/с боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	1. Ползание по г/с на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба в двум г/с парами. Держась за руки. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.
ОРУ	С палкой	С кубиком	С мячом	Со скакалкой
Подвижные игры	«Ловишки с мячом» «Ножки отдыхают»	«Догони свою пару» «Краски»	«Снежная перестрелка» «Уголки»	«Салки с ленточками» «Встречные перебежки»
Игры м/п	«У жирафов»»	«Зимушка-зима»- танцевальные движения	«Хвост змеи»	«Мяч по кругу»
Нетрадиционные формы	Аэробика Дых/у «Насос»» Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика Дых/у «Поворот головой» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Релаксация

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности


Темы Этапы занятия	1-я неделя «Животные нашего леса»	2-я неделя «Разные профессии»	3-я неделя «Наша Армия»	4-я неделя «Откуда хлеб пришел»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога ходьба широким шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба коротким, семенящим шагом. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу(два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой); переход на ходьбу в колонне по одному. Перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнения задания. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с, перешагивая через бруски. 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	1.Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди(баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу(шнур) прямо и боком.	1.Лазанье на гимна/ стенку с переходом на другой пролет. 2. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно г/с, держась за руки, свободная рука на поясе. 3. Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу.	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2.Ходьба по г/с с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки и з обруча в обруч. Без паузы. Используя взмах рук.
ОРУ	С обручем по 4 человека	С палкой	Без предметов	С мячом
Подвижные игры	«Гори, гори ясно» «Путаница»	«Совушка» «Пустое место»	«Встречные перебежки» «Ловишки»	«Два Мороза» «Не оставайся на полу»
Игры м/п	«Дружные пингины»	«Саный поезд»	И/У «Снайперы»	
Нетрадиционные формы	Аэробика Дых/у «Большой маятник» Пальчиковый массаж	Гимнастика для глаз Дых/у «Ушки» Восточная гимнастика	Корректирующие дорожки Ритмика	Релаксация

МАРТ


Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы Темы занятия	1-я неделя «Женские профессии»	2-я неделя «Комнатные растения. Лекарственные растения»	3-я неделя «Планета Земля»	4-я неделя «Книжка неделя»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Рек и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналк педагога.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с навстречу друг другу, на середине разойтись. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь. ноги вместе). 3. «Передай мяч в шеренге».	1. Прыжки через шнуры, расположенными по двум сторонам зала. 2. Переброска мячей в парах (способ по выбору детей). 3.Ползание под шнур. Не касаясь руками пола.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). 3.Ходьба по г/с с мешочком на голове.	1.Лазанье на гимна/стенку. 2.Ходьба по прямой с перешагиванием через бруски, попеременно на правой и левой ноге, руки за голову. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
ОРУ	С мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
Подвижные игры	«Третий лишний» «Догони свою пару»	«Ловишка с мячом» «Дорожка препятствий»	«Гуси-лебеди» «Медведь и пчелы»	«Горелки» «Совушка»
Игры м/п	«Дорожка препятствий»	«Шел крокодил»	«Воздушный шар»	«Эхо»
Нетрадиционные формы	Аэробика Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Восточная гимнастика	Релаксация

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы  Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»	2-я неделя «Космос. Первые космонавты»	3-я неделя «Транспортные профессии»	4-я неделя «Неделя добра»
Вводная часть	Игра «Быстро возьми». Ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	Ходьба и бег в колонне по одному. Переход на зодьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога. Ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары(колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	И/з «По местам». Ходьба и бег с выполнением заданий.
Основные виды движений	1. Ходьба по г/с, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	1. Прыжки на мат с трех шагов. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках- «Кто быстрее до кубика».	1. Метание мешочков в цель. 2. Ползание по г/с на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.
ОРУ	С малым мячом	С обручем по 4 человека	Без предметов	На гимнастической скамейке
Подвижные игры	«Ловишка с мячом» «Пустое место»	«Подмигалы» «Баба-Ежка»	«Мышеловка» «Горелки»	«Хитрая лиса» «Охотники и утки»
Игры м/п	«Стоп»	«Фигуры»	«Парашют»	«Затейники»
Нетрадиционные формы	Ритмическая гимнастика Дых/у «Перекаты» Пальчиковый массаж	Биоэнергетическая гимнастика Дых/у «Шаги» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Ладшки» Точечный массаж	Релаксация

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы  Этапы занятия	1-я неделя Диагностика	2-я неделя «Насекомые. Цветы на лугу»	3-я неделя «Неделя сказок»	4-я неделя «День Победы»

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога перестроение в пары по ходу движения(без остановки); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движения (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога. Ходьба мелким и широким шагом; ходьба и бег врассыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с , передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2.Прыжки с ноги на ногу. Продвигаясь вперед. 3.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками .	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола.	1. Метание мешочка на дальность. С , приставляя пятку одной ноги к носку другой. руки за голову. 3. Ползание по г./с на четвереньках.	1. Лазанье по г/стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. 2.Ходьба по г/с , перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палками
Подвижные игры	«Салки» «Третий лишний»	«Парашют» (с бегом) «Коршун и наседка»	«Футбол» «Садовник»	«Совушка» «Пустое место»
Игры м/п	«Зоопарк»	«Море волнуется»	По выбору детей	«Лови-не урони»
Нетрадиционные формы	Ритмическая гимнастика Дых/у «Перегонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Насос» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Биоэнергетическая гимнастика	Релаксация

2.11 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3-4 года - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

4-5 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

**2.12. Расписание проведения утренней гимнастики
в физкультурном зале на 2019– 2020 учебный год
(холодный период года)**

Возрастная группа	Время проведения
Вторая младшая группа № 9.10	8.00

Средняя группа № 5.7.8	8.10
Старшая группа № 6.11	8.20
Подготовительная к школе группа № 12,13	8:30

**Расписание проведения утренней гимнастики
на спортивной площадке на 2019– 2020учебный год
(теплый период года)**

Возрастная группа	Время проведения
Вторая младшая группа № 9.10	8.00
Средняя группа № 5.7.8	8.10
Старшая группа № 6.11	8.20

Подготовительная к школе группа № 12,13	8.30
--	-------------

2.13 Сетка

проведения непосредственно организованной двигательной деятельности в физкультурном зале
МОУ Детского сада № 100 Центрального района Волгограда
на 2019-2020 учебный год

День недели/возрастная группа	Вторая младшая № 9	Вторая младшая № 10	Средняя № 5	Средняя № 7	Средняя № 8	Старшая № 6	Старшая № 11	Подготовительная № 12	Подготовительная № 13
Понедельник			9.00-9.20			9.30-9.55			10.20-10.50 (на базе СШ № 6)
Вторник	9.00-9.15			9.30-9.50	10.00-10.20			10.30-11.00 (на базе СШ № 6)	
Среда		9.00-9.15	9.30-9.50				10.05-10.30		
Четверг		9.00-9.15		9.30-9.50		10.00-10.25		10.35-11.05 (на базе СШ № 6)	
Пятница	9.00-9.15				9.30-9.50		10.00-10.25		10.35-11.05 (на базе СШ №6)

После каждого НОД проводится влажная уборка и проветривание физкультурного зала в течение 10 мин.

**2.14. Образовательная нагрузка ОО «Физическое развитие»
с учетом требований СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 20.07.2015 №28, от 27.08.2015 №41**

Возрастная группа	Возраст	Длительность занятия в минутах	Количество НОД в неделю/время	Количество НОД в месяц/время	Количество НОД в год/время	Количество часов в год
Младшая	С 3 до 4 лет	15 мин.	2/30 мин.	8/120 мин.	72/1080 мин.	18 часов (72*15=1080 минут=18 часов)
Средняя	С 4 до 5 лет	20 мин.	2/40 мин.	8/160 мин.	72/1440 мин.	24 часа (72*20=1440 минут=24 часа)
Старшая	С 5 до 6 лет	25 мин.	2/50 мин.	8/200 мин.	72/1800 мин.	30 часов (72*25=1800 минут=30 часов)
Подготовительная	С 6 до 7 лет	30 мин.	2/60 мин.	8/240 мин.	72/2160 мин.	36 часов (72*30=2160 минут=36 часов)

2.15 Модель двигательного режима 2 младшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	5-6 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс сост-ся на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 мин.	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	15 мин вводная ч. – 1-2 мин основная ч.-11-13 мин заключит-я ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности

Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	по плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг		15-20 мин	Последняя неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр единовременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Спортивный праздник	-	-	

Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке
-----------------------------	-----------	----------	--

2.16 Модель двигательного режима средняя группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	6-8 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	20 мин вводная ч.- 2- мин основн. ч.-16-17 м. закл-я ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимо		Комплекс состоит из 3-5 упражнений

	сти	1,5-3 мин	Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	10 -15мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке

Самостоятельная деятельность детей		5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	45 мин	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

2.17 Модель двигательного режима Старшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	8-10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс состоится на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	25 мин вводн. ч. – 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 6-8(повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому

		Осн-я ч.- 15-22 м. Закл.ч.- 3-4 мин.	игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15-20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно		Используется при проведении утренней и кор. гимнастики после сна,

		5-10 мин	физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

2.18 Модель двигательного режима подготовительная группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10-12 мин	Кол-во ОРУ: 8-10 (повторы 5-6 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое

Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	30 мин вводн.ч – 3-5 мин. Осн.ч. – 21- 26 м. Заключ. ч. – 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	40 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца

День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

2.19. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Руководитель физического воспитания
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания

Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене	Все педагоги

	работы	полости носа перед проведением процедуры	
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезни опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог

	педагогом		
Коммуникатив-ные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-валеолог
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
Биологическая обратная связь (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуются со старшего возраста	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуются специальная методика для дошкольников	Педагог-валеолог, специально обученный педагог

3. Коррекционные технологии

Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели, психолог
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, психолог
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический	Воспитатели, психолог

		инструментарий и протоколы занятий	
Психо-гимнастика	1-2 раза в неделю со стар-шего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед

2.20. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Отвественный
МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае). В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп	Старшая медсестра. Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (Кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп

	упражнения			
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Корректирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
13.	Спортивная секция "Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга"	Группы детей 3-7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
14.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика группа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	Ежедневно	В течение года	Воспитатели

4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (В период проведения занятий в режиме динам. пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	Еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели
НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Кислородный коктейль	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы	2 раза в год по 10 дней	Ст. медсестра
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
4.	Точечный массаж	Все группы	В период эпидемии ОРЗ	Воспитатели
ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Взбадривающая гимнастика	Все группы	После дневного сна	Воспитатели группы
5.	Оздоровительный дозированный бег	Старшие и подготовительные группы	В весеннее-летний и осенний период на прогулке	Инструктор физической культуры
6.	Купание в плескательном бассейне	Все группы	Первая половина дня (в летний период)	Инструктор физ. культуры, воспитатель групп, ст. медсестра

2.21 Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание
1	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурное занятие; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия) - малые спортивные игры
2	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды
3	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе обеспечения температурного режима и чистоты воздуха
4	Активный отдых	- развлечения и праздники; - досуги; - дни здоровья
5	Свето- и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды учебного процесса

2.22 План работы с родителями

№	Месяц	Наименование мероприятия	Группы
1.	Сентябрь – Октябрь	Родительское собрание: «Ознакомление родителей с задачами и программой физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год. Анкеты для родителей»	Младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы
2.	Сентябрь – Октябрь	Статья в родительский уголок «Движение и здоровье»	Младшие группы
3.	Сентябрь – Октябрь	Выпуск газеты «Ребенок в физкультурном зале»	-
4.	Сентябрь	Консультация: «Немного о режиме»	Старшие группы
5.	Октябрь	Консультация: «Растите детей здоровыми»	Старшие группы
6.	Октябрь	Статья в уголок: «Методические рекомендации по профилактике»	Подготовительные к школе группы

		простудных заболеваний с помощью точечного массажа	
7.	Ноябрь	Оформить ширму «Семейная физкультура»	-
8.	Ноябрь	Консультация: «Значение и организация утренней гимнастики в семье»	Младшие и средние группы
9.	Декабрь	Консультация: «Одежда и здоровье»	Младшие группы
10.	Декабрь	Консультация: «Правильное дыхание – основа долгой и здоровой жизни»	Старшие и подготовительные к школе группы
11.	Декабрь	Спортивный праздник с активным участием родителей	Старшие и подготовительные к школе группы

2.23. Взаимодействие с педагогами ДОУ

Цель: Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

Задачи:

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

Формы организации:

- Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты)
- Совместная воспитательно-образовательная деятельность
- Консультации
- Коллективные просмотры

План работы с воспитателями

№	МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ИСПОЛНИТЕЛЬ
1.	Сентябрь	Консультация «Роль воспитателя на физкультурных занятиях 10, 11 группы	Инструктор по физической культуре
2.	Октябрь	Консультация: «Методические рекомендации по профилактике простудных заболеваний с помощью точечного массажа» 4, 8, 13 группы.	Инструктор по физической культуре
	Ноябрь	Консультация: «Подвижная игра. Методика руководства подвижными играми» 3, 1, 7 группы	Инструктор по физической культуре

4.	Декабрь	Консультация: «Роль организации проведения прогулок в зимний период для формирования здорового образа жизни детей» 12, 6, 4 группы Консультация: «Физкультурная оздоровительная работа вне занятий».	Инструктор по физической культуре Инструктор по физической культуре
5.	Январь	Тренинг: «Дышим правильно» (Правила выполнения дыхательных упражнений) 5, 6 группы	Инструктор по физической культуре
6.	Февраль	Консультация: «Режим двигательной активности – средство осознанного оздоровления детского организма ребенка» 9, 2, 7 группы Консультация: «Снижение заболеваемости: методы и приемы» 6, 5, 10 группы	Инструктор по физической культуре Инструктор по физической культуре
7.	Март	Консультация: «Начинаем утро с зарядки» 6, 9, 1, 8 группы	Инструктор по физической культуре
8.	Апрель	Рекомендации: «Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки, упражнения для коррекции стопы» 4, 11, 9 группы	Инструктор по физической культуре
9.	Май	1. Консультация: «Новые формы организации двигательной активности детей на прогулке в летний период» (все группы) 2. Ознакомление воспитателей с результатами мониторинга физической подготовленности детей (все группы).	Инструктор по физической культуре
10.	Июнь	Консультация: «Растим детей здоровыми» 2, 1, 8 группы	Инструктор по физической культуре
11.	Июль	Семинар: «Планирование двигательной активности детей в течение дня»	Инструктор по физической культуре
12.	Август	Педагогический пробег: «Физическое воспитание – инновационные технологии	Инструктор по физической культуре

2.24 Перспективный план физкультурных досугов и праздников с воспитанниками ДОУ

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	«Веселые зайчата»	«В гости к белочке»	«Осень в гости к нам пришла!»	«Здравствуй, осень»
Октябрь	«Осенние денечки»	«Путешествие в страну «Витаминия»»	«Осенние денечки»	«Загадки осеннего леса»
Ноябрь	«Озорные воробышки – летят куда хотят»	«Путешествие в осеннем лесу»	«Зов Джунглей»	«Мы веселые ребята»
Декабрь	«Встреча со снеговиком»	«Готовимся к зиме»	«Всем ребятам очень, очень, очень нравится зима» (праздник)	«Зима для ловких, сильных, смелых» (праздник)
Январь	«Путешествие в зимнюю сказочную страну»	«Веселый мяч»	«Веселые старты»	«Зимние забавы»
Февраль	«Есть у солнышка друзья!»	«Здравствуй, Зимушка-Зима» (спортивный праздник)	«Богатырские потешки»	«Папа – гордость моя»
Март	«Весна, весна на улице!»	«В гости к гному»	«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»	«На помощь Буратино»
Апрель	«Путешествие в весенний лес»	«Веселая эстафета»	«Мы любим спорт»	«Мы юные космонавты»
Май	«Мой веселый звонкий мяч»	«Сказочная поляна»	«Час веселой скакалки»	«Остров сокровищ»
Июнь	«Путешествие в страну разноцветных шаров»	«Здравствуй, лето»	«Здравствуй, лето» (спортивный праздник)	«Большие гонки»
Июль	«Винни-пух в гостях у малышей»	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	«Здравствуй, лето» (праздник)
Август	«В гости к солнышку»	«Папа, мама, я – спортивная»	«Летние Олимпийские»	«Я, ты, он, она!»

		семья»	игры»	
--	--	--------	-------	--

III Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка 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 потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Младшая группа:

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

Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет (программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных движениях			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. 2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направления (в рассыпную),	Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», в рассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между

<p>по кругу, не держась за руки.</p> <p>3. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше..</p>	<p>ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
<p>Упражнения в ползании и лазанье.</p>	<p>Упражнения в прыжках.</p>	<p>Построения и перестроения.</p>	<p>Музыкально-ритмические упражнения</p>
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 м). Прыгать в длину с места не</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, в рассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	<p>Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.</p>

	<p>менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.</p>		
--	--	--	--

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по</p>	<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

	одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.		
Спортивные упражнения			
Катание на санках	Скольжение.		Катание на велосипеде.
Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.	Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых.		Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево.

Планируемые результаты

Средняя группа:

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

Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет (программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с	Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см),	Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами,	Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и

<p>поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35–40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой».</p> <p>Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см).</p>	<p>по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>«змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	<p>двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>
<p>Упражнения в ползании и лазанье.</p>	<p>Упражнения в прыжках.</p>	<p>Построения и перестроения.</p>	<p>Музыкально-ритмические упражнения</p>
<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м),</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50–70 см. Прыгать с короткой</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.</p>	<p>Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.</p>

перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.	скакалкой.		
--	------------	--	--

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения
Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.	Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.	Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки;	Скольжение. Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной		Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.
---	---	--	--

тормозить при спуске с нее.	ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).		
-----------------------------	--	--	--

Планируемые результаты

Старшая группа:

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

Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет (программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте,	Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами,, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по	Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в	Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, различными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

<p>перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>	<p>гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.</p>	<p>Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м.</p>
<p>Упражнения в ползании и лазанье.</p>	<p>Упражнения в прыжках.</p>	<p>Построения и перестроения.</p>	<p>Музыкально-ритмические упражнения</p>
<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезть через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуясь ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку,</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.</p>	<p>Аэробика</p>

	вращая ее вперед .		
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Положения и движения головы
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 вверх -назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).	Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).	Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – 40х3=120.	Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).
Спортивные упражнения			
Катание на санках. Скольжение	Туристические походы		Катание на велосипеде, самокате.

<p>Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами.</p>	<p>Походы в лес, на берег Волги, на стадион.</p> <p>Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).</p> <p>Переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом.</p>	<p>Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить.</p> <p>Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.</p>
---	--	---

Игры с элементами спорта

Городки.	Баскетбол	Бадминтон.	Футбол.
<p>Знать 3- фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.</p>	<p>Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.</p>	<p>Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.</p>

Планируемые результаты

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в бросании, ловле, метании.
<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p> <p>Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке: Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.</p> <p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.</p>	<p>Бегать легко, стремительно.</p> <p>Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.</p> <p>Бегать спиной вперед, сохраняя направление.</p> <p>Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.</p> <p>Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.).</p> <p>Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях.</p>	<p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг.</p> <p>Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).</p> <p>Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз).</p> <p>Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м.</p>

	<p>Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p>Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке;</p> <p>поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p> <p>Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p> <p>Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>	<p>Пробегать 10м с наименьшим числом шагов.</p> <p>Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут.</p> <p>Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м.</p> <p>Выполнять челночный бег (5x10 м).</p> <p>Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами.</p> <p>Бегать наперегонки; на скорость – 30м.</p>	
<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Танцевальные упражнения</i>
<p>Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p>Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.</p> <p>Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд.</p> <p>Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической</p>	<p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.</p> <p>Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком</p>	<p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов.</p> <p>Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два.</p> <p>Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.</p> <p>Рассчитываться на «первый –второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>При построении в</p>	Аэробика

<p>стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя ; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.</p>	<p>с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см). Бегать со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Пробегать через большой обруч, как через скакалку.</p>	<p>три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>	
--	---	--	--

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.
<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком</p>

<p>плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки пред собой и сбоку.</p>	<p>Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.</p>	<p>выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.</p>
--	---	--

Спортивные упражнения

<p>Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др. Игры-эстафеты.</p>	<p>Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.</p>	<p>Катание на велосипеде, самокате. Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять Повороты налево и направо, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дородного движения»). Кататься на самокате,</p>	<p>Катание на коньках Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, 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, уметь тормозить. Скользить на правой и левой ногах,</p>
--	---	---	---

		отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.	попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем»
--	--	---	---

Игры с элементами спорта

Городки.	Баскетбол	Бадминтон.	Футбол.	Хоккей.
Знать до 5 фигур. Бросать биты сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.	

	Требования к физической подготовленности детей 6-7 л по площадке, старшие не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.		
--	--	--	--

IV Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

Основой реализации рабочей программы является развивающая предметно-пространственная среда, необходимая для развития ребенка в двигательной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства спортивного зала.

Принципы и характеристика построения развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале:

1. **Насыщенность среды.** Образовательное пространство соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.
Также оно оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материальным, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: игровую активность всех воспитанников, экспериментирование в движениях; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
2. **Трансформируемость пространства.** Этот принцип дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей
3. **Полифункциональность.** Она позволяет разнообразно использовать различные материалы, составляющие предметную среду: маты, мягкие модули, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности
4. **Вариативность среды.** Предметно-развивающая среда предполагает периодическую сменяемость физкультурного оборудования, появление нового оборудования и инвентаря, стимулирующих познавательную, игровую, двигательную активность детей.
5. **Доступность.** Предполагает: свободный доступ детей к спортивным играм, материалам, инвентарю и оборудованию, пособиям, обеспечивающим все основные виды двигательной активности. Весь необходимый инвентарь для занятий, ОРУ, находится на полках на колесиках, которые располагаются вдоль стены физкультурного зала, что позволяет дошкольникам свободно пользоваться оборудованием, опираясь на собственные предпочтения.
6. **Безопасность.** Предполагает: соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Спортивный инвентарь и оборудование соответствует требованиям безопасности. Не имеет острых выступов и углов, устойчив, не имеет поломок, соответствует педагогическим и гигиеническим требованиям. Размеры соответствуют антропометрическим показателям детей.

Зоны предметно-развивающей среды

- **Двигательно-игровая зона.** Укрепление здоровья детей. Цель: развитие двигательных навыков и физических качеств; расширение двигательного опыта; создание положительного эмоционального настроения.
- **Зона спортивного оборудования:** традиционного и нестандартного. Разнообразие организации двигательной деятельности детей. Цель: формирование умения использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; создание вариативных, усложненных условий для выполнения двигательных занятий; оптимизация режима двигательной активности; повышение интереса к физическим упражнениям; расширение круга представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначения.
- **Зона метания.** Ознакомление с различными способами метания. Цель: развитие глазомера; закрепление техники метания; укрепление мышц рук и плечевого пояса
- **Зона прыжков.** Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой. Цель: обучение технике прыжков; развитие силы ног, прыгучести; использование специального оборудования
- **Зона "Спортивный комплекс".** Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности. Цель: овладение техникой различных способов и видов лазанья; развитие ловкости, силы, смелости при выполнении упражнений на кольцах, перекладине
- **Коррекционно-профилактическая зона.** Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики плоскостопия. Цель: содействие профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров и нестандартного оборудования; овладение навыками самооздоровления

Набор оборудования для физкультурного зала

№	Наименование	Количество на группу
1	Балансиры разного типа	2
2	Корректирующие дорожки (маты)	5
3	Доска гладкая с зацепами	1
4	Доска с ребристой поверхностью	2
5	Доржка-балансир (лестница веревочная напольная)	1
6	Дорожка-змейка (канат)	2
7	Коврик массажный	5

8	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)	1
9	Скамейка гимнастическая	4
10	Ходули-ведра	10
11	Батут детский	1
12	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы	2
13	Конус с отверстиями	10
14	Мат гимнастический	3
15	Скакалка короткая	20
16	Бадминтон	6 наборов
17	Беговая дорожка (дет. тренажер)	1
18	"Бегущий по волнам" (дет. тренажер)	1
19	Бревно напольное (мягкое)	1
20	Велотренажер детский	1
21	Дуга большая	3
22	Дуга малая	3
23	Коврики для ОРУ	20
24	Кегли (набор)	3
25	Кольцеброс (набор)	3
26	Кольцеброс (серсо)	1 набор
27	Контейнер для хранения мячей (больших)	2
28	Массажные дорожки (разноцветные)	2
29	Массажеры - "Ежики"	20
30	Мат с разметками	1
31	Мешочки с грузом (для метания)	20

32	"Мини-степ" (дет. тренажер)	1
33	Мишень навесная	2
34	Мячи большие	20
35	Мячи средние	18
36	Мячи малые	15
37	Мячи набивные	2
38	Обруч малый	15
39	Обруч большой	20
40	Палка гимнастическая (пластмассовая)	20
41	Бубен	3
42	Секондомер	2
43	Стенка гимнастическая деревянная	4 пролета
44	Стойки переносные для прыжков	2 комплекта
45	Тоннель с каркасом	2
46	Уголок передвижной с набором мелких пособий	1 комплект
47	Фитбол (мяч с ручкой)	15
48	Набор спортивных модулей	3
49	Косички, платочки, ленточки	По 25 пар
50	Погремушки	25 штук
51	Гантели	25 штук
52	Гантели тяжелые	10
53	Флажки	25
54	Гири	3
55	Волейбольная сетка	1

V. Краткая аннотация рабочей программы

5.1 Общие сведения о ДОУ

Полное наименование муниципального учреждения: муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 100 Центрального района Волгограда».

Официальное сокращенное наименование муниципального учреждения: МОУ Детский сад № 100 Центрального района Волгограда.

Тип - дошкольное образовательное учреждение.

Вид - детский сад.

Учредитель: Центральное территориальное управление департамента образования администрации Волгограда

Форма собственности: муниципальная

Год основания: 1984 год

Место нахождения учреждения: (8442) 400050, Россия, Волгоград, ул. Хиросимы, 3а

Почтовый адрес: 400050, Россия, Волгоград, ул. Хиросимы, 3а

Телефон: 8(8442) 37 – 75 - 38

e-mail: mou-ds100@mail.ru

Официальный сайт в сети интернет: <http://mou100.oshkole.ru/>

Количество групп: 14

Возрастная категория детей: с 1,5 до 7 лет

Учреждение осуществляет образовательную деятельность по следующим адресам:

- 400050, Россия, Волгоград, ул. Хиросимы, 3а (функционирует 10 групп от 2 до 7 лет, в сентябре 2015г. дополнительно открыта 1 группа кратковременного пребывания для детей от 2 до 3 лет, в сентябре 2018г. открыта 1 группа раннего возраста для детей от 1,5 до 3 лет)
- 400050, Россия, Волгоград, ул. Хиросимы, 10 (функционируют 2 подготовительные к школе группы от 6 до 7 лет, находятся на базе МОУ СОШ № 6)

Предельная наполняемость соответствует нормам СанПиН 2.4.1. 3049 – 13.

ДОУ осуществляет свою образовательную, правовую, хозяйственную деятельность на основе законодательных нормативных документов:

- Устав МОУ Детский сад № 100 (в новой редакции) от 08.06.2015г.

- Лицензия на право осуществления образовательной деятельности № 339 от 10.07.2015г.

МОУ Детский сад № 100 работает в условиях 12-ти часового пребывания воспитанников (группа кратковременного пребывания – 3 часа с 9.00 до 12.00ч.).

Группы функционируют в режиме 5-ти дневной рабочей недели, выходные дни: суббота, воскресенье, календарные праздничные дни.

Соотношение обязательной части Программы МОУ Детского сада № 100 и части, формируемой участниками образовательного процесса, определено в соответствии с возрастом воспитанников и составляет 60% к 40%.

5.2 Нормативно – правовая база для реализации образовательной программы МОУ

Образовательная программа МОУ Детского сада № 100 рассматривается как модель организации образовательного процесса в детском саду и разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами дошкольного воспитания:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в новой редакции на 01.09.2016г.)

- Конвенция о правах ребенка ООН;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564) (в ред. Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 20.07.2015 N 28, от 27.08.2015 N 41, с изм., внесенными [Решением](#) Верховного Суда РФ от 04.04.2014 N АКПИ14-281)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)

- Устав МОУ Детского сада № 100

5.3. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Цель и задачи деятельности ДООУ по реализации основной образовательной программы, рабочих программ педагогов, определяются с учетом ФГОС дошкольного образования, Уставом ДООУ, реализуемой образовательной программой «Радуга», регионального компонента, на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей детей и родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель реализации основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа направлена на:

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

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей с 2 мес. до 8 лет в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области, представляющие определенные направления развития и образования детей:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).

3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования).
4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.
6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.
7. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.
8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.
9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В Уставе ДОО основными целями являются:

- создание условий для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования;
- осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии воспитанников;
- воспитание с учетом возрастных категорий воспитанников гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- обеспечение познавательного, речевого, социально-коммуникативного, художественно-эстетического и физического развития воспитанников;
- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья воспитанников

Уточняя и дополняя задачи реализации образовательной программы, необходимо отметить, что средствами образовательной программы «Радуга» осуществляется решение следующих задач:

1. Обеспечение ребенку возможности радостно и содержательно проживать дошкольные годы.
2. Обеспечение охраны и укрепления его здоровья (как физического, так и психического).
3. Всестороннее и своевременное психическое развитие; формирование активного и бережно-уважительного отношения к окружающему миру; приобщение к основным сферам человеческой культуры (труду, знаниям, искусству, морали).

Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процессы ознакомления с родным городом, региональными особенностями Волгограда и Волгоградской области.

Основной целью работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

Принципы и подходы к реализации программы

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы:

Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.

3. Уважение личности ребенка.

4. Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Основные принципы дошкольного образования

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Сотрудничество ДОО с семьей.
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы, сформулированные на основе особенностей программы «Радуга»:

Программа является современной интегративной программой, реализующей деятельностный подход к развитию ребенка и культурологический подход к отбору содержания образования.

Принципы:

1. принцип развивающего образования, целью которого является психическое развитие ребенка;
2. принцип научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
3. решение поставленных целей и задач на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
4. единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования дошкольников;
5. принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей;
6. принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса. Данный подход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — игру как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

5.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников:

Цель взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка – это непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи. Детский сад должен создавать возможности (ФГОС ДО п. 3.2.8.):

1. для предоставления информации о Программе семье и всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
2. для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде;
3. для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы.

Одним из ключевых моментов в формировании ответственного родительства является участие родителей в процессе воспитания и образования детей через сотрудничество с детским садом. При этом формы сотрудничества могут быть различными.

Родители могут выступать:

- ✓ в роли ассистентов и помощников при проведении какого – либо вида деятельности с детьми;
- ✓ в роли эксперта, консультанта или организатора;

Когда дети оказываются в таком едином воспитательном пространстве, они ощущают себя комфортно, спокойно и уверенно, чувствуют свою защищенность в мире, который их окружает.

Гарантом эффективности работы с родителями являются:

- ✓ установка на работу с родителями как на работу с единомышленниками;
- ✓ искренне доброжелательное отношение педагога к ребёнку и родителям;
- ✓ заинтересованность педагога в решении проблемы ребёнка;
- ✓ системный характер работы.

Основная цель работы с родителями: способствовать формированию в семье максимально комфортных условий для личностного роста и развития ребёнка, возрождению семейного воспитания.

Задачи взаимодействия ДООУ с семьей:

1. Создание единого образовательного пространства.
2. Возрождение семейных традиций в совместной деятельности семьи, ДООУ и учреждений дополнительного образования.

3. Формирование родительской ответственности.
4. Формирование в семье позитивного отношения к активной общественной и социальной деятельности детей.
5. Всестороннее психолого – педагогическое просвещение родителей.
6. Оказание социально – психологической помощи родителям в осознании собственных семейных и социально – средовых ресурсов, способствующих преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношений с ребёнком.
7. Организация и проведение семейного досуга, совместное творчество.

Концепция работы с семьей основана на положении о том, что **в центре внимания семьи** должны находиться **личность ребёнка** и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: сама семья, ДОУ и досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение.

Участвуя в деятельности по реализации задач ООП ДО, родители:

- ✓ ощущают личную причастность к организации образовательной деятельности с детьми;
- ✓ видят, как их ребенок общается с другими;
- ✓ начинают больше понимать в детском развитии;
- ✓ получают представление о работе воспитателей и начинают испытывать большее уважение к ним;
- ✓ обучаются видам деятельности, которыми можно с удовольствием заниматься с детьми дома;
- ✓ знакомятся с друзьями своих детей, о которых они рассказывали;
- ✓ устанавливают длительные дружеские связи с другими родителями;
- ✓ получают возможность помогать ребенку дома в освоении программы.

При участии родителей в жизни группы воспитатели могут:

- ✓ понять, как родители мотивируют своих детей;
- ✓ увидеть, как родители помогают своим детям решать задачи;
- ✓ узнать, какие занятия и увлечения взрослые члены семьи разделяют со своими детьми;
- ✓ получить пользу от того, что родители наблюдают своих детей во взаимодействии с другими.

VI. Методическое обеспечение образовательной области

<i>Автор</i>	<i>Название</i>	<i>Издательство</i>	<i>год изд.</i>
<i>Ефименко Н.Н.</i>	Театр физического развития и оздоровления	СПб	2012
<i>Н.В.Полтавцева Н.А.Гордова</i>	С физкультурой в ногу, из детского сада в школу	М. "Просвещение"	1998
<i>Лайзане С.Я.</i>	Физическая культура для малышей	М. "Просвещение"	1987
<i>Пензулаева Л.И.</i>	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	М. Мозаика-Синтез	2009
<i>Пензулаева Л.И.</i>	Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет	М. Мозаика-Синтез	2009
<i>Пензулаева Л.И.</i>	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	М. "Просвещение"	1988
<i>Пензулаева Л.И.</i>	Физкультурные занятия с детьми 6 - 7 лет	М. Мозаика-Синтез	2014
<i>М.А.Рунова</i>	Движение день за днем	М. "Линка-пресс"	2007
<i>М.А.Рунова</i>	Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет	М. «Просвещение»	2006
<i>М.А. Рунова</i>	Двигательная активность ребенка в детском саду	М. Мозаика-Синтез	2010
<i>Л.Н. Пензулаева</i>	«Оздоровительная гимнастика (3-7 лет)»	М. Мозаика-Синтез	2013
<i>С.Е. Голомидова</i>	«Оздоровительные игры для детей»	«Корифей»	2010
<i>К.К.Утробина</i>	Занимательная физкультура в саду для детей 3-5 лет	М.ГНОМ и Д	2012
<i>Л.Н. Волошина, Т.Н. Курилова</i>	Игры с элементами спорта	М.ГНОМ и Д	2012
<i>Е.А. Караланшвили</i>	Физкультурная минутка, динамические упражнения для детей 5-7 лет	М. ТЦ Сфера	2010
<i>Н.Н.Луконина</i>	Физкультурные праздники в детском саду	М., АЙР	2011
<i>О.В. Козырева</i>	Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников	М. «Просвещение»	2012

<i>А.П. Щербак</i>	«Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»	М.: Владос	2010
<i>Е.Н. Вавилова</i>	«Учите детей прыгать, бегать, лазать, метать»	М. «Просвещение»	2000