

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Детский сад № 27 Крайнего Северного района Якутия»

**ПРИКАЗ**

Об утверждении плана

работ детского сада № 27

№ 27 от 21.08.2021г.

Принимается на заседании педагогического совета

С.А. Сидорова О.А. Чубанова

**УТВЕРЖДЕНО**

Принимается на заседании

детского сада № 27

№ 27 от 21.08.2021г.

Заместитель директора детского сада № 27

С.А. Сидорова О.А. Чубанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
КРИВЧЕНКОВОЙ АНАСТАСИИ АЛЕКСАНДРОВНЫ  
ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4 ГОДА)  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(сроки реализации программы 1 год)**

Восточный, 2021

## Содержание основной образовательной программы:

### РАЗДЕЛ 1

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Рабочая программа инструктора по физической культуре сформирована в соответствии с принципами, определенными ФГОС ДО	3
1.3 Цель и задачи рабочей программы	4
1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 2 младшей группы	6
1.5.Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре	6

### РАЗДЕЛ 2

2.Проектирование образовательного процесса	11
2.1 Тематическое планирование образовательной деятельности	11
2.2. Комплексно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности в первой младшей группе	14
2.5.Методы и средства физического воспитания	23
2.6. Взаимодействие с родителями	26

### РАЗДЕЛ 3

3.Информационно-методическое обеспечение программы	26
3.1 Развивающая предметно - пространственная среда спортивного зала	26

### РАЗДЕЛ 4

4. Планируемые результаты освоения программы дошкольного образования	28
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	29

## РАЗДЕЛ 1

### Пояснительная записка

#### **1.1 Рабочая образовательная программа инструктора по физической культуре Кривчиковой А.А. разработана в соответствии с:**

1. «Законом об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. «Федеральным государственным стандартом дошкольного образования» утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)
6. «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий». Письмо МО РФ от 02.06.98 № 89/34-16;
7. Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. №2/15).
8. Основной ООП ДО МОУ Детский сад №271

#### **1.2 Рабочая программа инструктора по физической культуре Кривчиковой А.А. сформирована в соответствии с принципами, определенными ФГОС ДО:**

- 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) лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОО) и детей;
- 3) уважение личности ребенка;
- 4) реализация ООП ДО в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка.

**Принципы и подходы в организации образовательного процесса, наряду с общепедагогическими дидактическими принципами:**

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

**Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

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

**Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого

оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.

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

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

**Срок реализации программы: 02.09.2021 – 29.05.2022гг.**

**1.3 Цель:** создание условий для развития здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и спорте, испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

**Задачи по образовательным областям:**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

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

**Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагогов, оформления помещений; развивает творческие способности;
- проведение зарядок, игр и упражнений под музыку, спортивных праздников и развлечений под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

**Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к участию в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

**Образовательная область «Познавательное развитие»**

- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и др.), организация специальных упражнений на

ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;

- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок.

**Образовательная область «Речевое развитие»**

- побуждение к проговариванию действий и названию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- проявление речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.

## 1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей.

### *Четвертый год жизни (вторая младшая группа)*

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

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

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

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

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

## 1.5. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре Кривчиковой А.А. 2021-2022 учебный год

Дни недели	Время	Содержание деятельности
Понедельник	8.00-8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10-8.30	Утренняя зарядка.
	8.30-8.50	Подготовка к занятию по физическому развитию.
	8.50-9.00	Занятие по физическому развитию в 2-ая гр.ран.возраста №16
	9.00-9.10	занятие по физическому развитию в 1 младшей группе №9
	9.20-9.30	занятие по физическому развитию во 1 младшей группе № 17 .

	9.40-9.55	занятие по физическому развитию во 2 младшей группе №12
	10.00-10.25	занятие по физическому развитию в старшей группе №13
	10.25-14:00	Ознакомление с новой литературой, самообразование.
Вторник	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.
	8.30. – 8.50	Подготовка к занятиям по физическому развитию
	9.00-9.20	занятия по физическому развитию средней группе №14
	9:30-9:50	занятие по физическому развитию в средней группе №15
	9.50-10.15	занятие по физическому развитию в старшей группе №13
	10.15-10.40	Занятия по физическому развитию в старшей группе №10
	10.40-11.10	занятия по физическому развитию в подготовительной группе №11
	11:10-14:00	Подготовка материалов для информационных стендов, консульт.
Четверг	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.
	8.30 – 8.50	Подготовка к индивидуальной работе с детьми
	8.50– 9.00	Занятия по физическому развитию во 2 группе раннего возраста №16
	9.00-9.20	занятия по физическому развитию в средней группе №14



	9.35-10.00	занятие по физическому развитию В старшей группе №10
	10.00-10.30	занятие по физическому развитию В подготовительной группе №8
	10.30-11.00	занятия по физическому развитию в подготовительной группе №18
	11.00-11.30	Занятие по физическому развитию в подготовительной группе №11
	11.30-14.00	Индивидуальная работа с детьми.
Пятница	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.
	8.30 – 9.00	Подготовка к занятиям
	8.50– 9.00	занятия по физическому развитию в 1 младшей группе №9
	9.00 – 9.10	занятие по физическому развитию в в 1 младшей группе №17
	9.25 – 9.40	занятие по физическому развитию во 2 младшей группе №12
	9.25 – 9.40	занятие по физическому развитию в Средней группе № 15
	10.20 – 10.50	занятие по физическому развитию в подготовительной группе № 8
	10.50 – 11.20	занятие по физическому развитию в подготовительной группе № 18
	11.20 – 14.00	Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по тематическому плану Консультация для воспитателей

**Расписание утренней гимнастики**  
Вторая младшая группа - 8.10-8.15 час.

**Расписание физкультурных занятий**

Дни недели	Время	Возрастная группа
Понедельник	9:40-9:55	2 младшая группа № 12
пятница	9.25. – 9.40	2 младшая группа №12

**Учебный план**

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Младшая группа	Не более 15 минут	2	72

**Оценка здоровья детей (3-4 лет)**

Группа, возраст	Группа здоровья					Диагноз			
	ЧБ Д	1	2	3	Другая	Лор- патология	Заболевание ОДА	Аллер- гия	Дру- гое
младший									

## Раздел 2 Проектирование образовательного процесса

### 2.1 Тематическое планирование образовательной деятельности в МОУ Детский сад №271

Неделя	Тема	Возможные тематические дни
<b>Сентябрь</b>		
1	Наш детский сад	- 1 сентября - День знаний.
2	Осень	- 9 сентября - международный день красоты. -13 сентября День озера Байкал. -13 сентября - День парикмахера.
3	Золотая осень	- 19 сентября - день рождения «Смайлика».
4	Мир вокруг нас	- 27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников. -29 сентября -Международный день моря.
<b>Октябрь</b>		
1	Дом, в котором мы живём	- 1 октября - Международный день пожилых людей. - 1 октября - Международный день музыки. -4 октября Всемирный день улыбки. - 4 октября -Всемирный день

		животных. - 5 октября - День учителя в России.
2	Дом, в котором мы живём	- 11 октября -Международный день девочек. - 14 октября - Покров Пресвятой Богородицы.
3	Мир предметов и техники	-20 октября -Международный день повара.
4	Труд взрослых. Профессии	-28 октября -Международный день анимации.
<b>Ноябрь</b>		
1	Поздняя осень	-7 ноября - Всемирный день мужчин (день Отца).
2	Семья и семейные традиции	-12 ноября - Синичкин день.
3	Наши друзья-животные	- 20 ноября -Всемирный день детей. -21 ноября -Всемирный день приветствий.
4	Я и моё тело (что я знаю о себе?)	- 29 ноября - День матери в России.
<b>Декабрь</b>		
1	Будь осторожен!!! (неделя безопасности)	-7 декабря - Международный день гражданской авиации.
2	Зимушка-зима	-9 декабря - День Героев Отечества. - 10 декабря - День прав человека. -14 декабря День Наума Грамотника.
3	Новый год	- 15 декабря – Международный день чая.
4	Зимние чудеса	-27 декабря - День спасателя Российской Федерации. -28 декабря - Международный день кино.
<b>Январь</b>		
2	Играй-отдыхай! (неделя игры)	- 11 января - Международный день спасибо. -13 января Васильев вечер, Щедрый вечер (Меланка). -14 января - Старый Новый Год.
3	«Юные волшебники»	-18 января – Всемирный день снега. - 19 января - Крещение Господне (Богоявление). -21 января – Международный день объятий.
4	«Почемучки»	-25 января - Татьянин день и День Студентов.
<b>Февраль</b>		
1	Уроки вежливости и этикета	-2 февраля - День воинской славы

		России. День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве 1943 г. (Битва под Сталинградом).
2	Зимние забавы, зимние виды спорта	-10 февраля День Домового. - 14 февраля - День Святого Валентина (День всех влюбленных).
3	Защитники Отечества	- 15 февраля – Сретение Господне. -21 февраля - Международный день родного языка. -23 февраля - День Защитника Отечества.
4	Искусство и культура	-27 февраля – Международный день полярного медведя.
<b>Март</b>		
1	8 марта (о любимых мамах и бабушках)	-1 марта – День кошек в России. -3 марта Всемирный день дикой природы. - МАСЛЕНИЦА.
2	Мальчики и девочки	- 14 марта – Международный день рек.
3	Весна пришла!	- 20 марта - День весеннего равноденствия и Международный день счастья. - 21 марта - Международный день леса и День Земли. - 22 марта Праздник Жаворонки (Сороки) и Всемирный день воды.
4	Удивительный и волшебный мир книг!	-27 марта - Всемирный день театра. -30 марта День защиты Земли.
<b>Апрель</b>		
1	Растём здоровыми, активными, жизнерадостными (неделя здоровья)	-1 апреля - День Смеха и Международный день птиц. -2 апреля- Международный день детской книги. -7 апреля - Всемирный день здоровья.
2	Растём здоровыми, активными, жизнерадостными (неделя здоровья)	-12 апреля - всемирный День авиации и космонавтики.
3	Пернатые соседи и друзья	
4	Дорожная азбука (ПДД)	-29 апреля - Международный день танца. -30 апреля День пожарной охраны.
<b>Май</b>		
1	9 мая-День Победы	-3 мая День солнца.
2	Экологическая тропа (мир растений)	
3	Водоёмы и их обитатели	- 15 мая - Международный день семьи. -18 мая - Международный день

		музеев.
4	Путешествие в страну загадок	-27 мая-День библиотек. -28 мая - День пограничника.

## 2.2 Комплексно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности в младшей группе

Сентябрь	
1.Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой дорожке, положенной на пол	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»
1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу, сидя, ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Кошка и мыши»
1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»
1.Ползание под шнур на четвереньках (в. 50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Берегись волка», «Воробы»
1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (в.-20 см)	П/и «Птички и собачка», упр. На дыхание «Веселый шарик»
1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ползание на четвереньках под дугой 3.Ходьба с перешагиванием через предметы	П/и «Лиса и петушок», «Кошка»
1.Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой дорожке, положенной на пол 1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик» П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Кошка и мыши»
1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»

1. Ползание под шнур на четвереньках (в. 50 см) 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
Праздники и развлечения	«День знаний»
Октябрь	
1. Ходьба по доске, положенной на пол (ш. 15 см) 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мыши»
1. Прыжки на двух ногах на месте 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Ветерок», «Листопад»
1. Подлезание под шнур 2. Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и мыши»
1. Прыжки из обруча в обруч 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
1. Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
1. Перебрасывание мяча двумя руками через шнур 2. Ползание на четвереньках «Собачка» 3. Прыжки на двух ногах	П/и «Воробышки и автомобиль»
1. Прокатывание мяча друг другу 2. Подлезание под дуги 3. Ходьба с перешагиванием через дуги	П/и «Листопад», «Кошка»
1. Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2. Прыжки на двух ногах между кубиками 3. Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробы»
1. Ходьба по доске (ш.-15 см) 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Воробышки и автомобиль»
1. Ходьба по доске, положенной на пол (ш. 15 см) 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мыши»
1. Прыжки на двух ногах на месте 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Ветерок», «Сапожок»
1. Подлезание под шнур 2. Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и мыши»

1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
Праздники и развлечения	«Осень ,осень в гости просим»
Ноябрь	
1.Ходьба и бег между двумя линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел. «Подснежник»
1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»
1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола 2.Перешагивание через кубики 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
1.Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3.Спрыгивание со скамейки (ш.-20 см)	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
1.Ходьба и бег между двумя линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу, сидя, ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел. «Подснежник»
1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»



1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола 2. Перешагивание через кубики 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
Праздники и развлечения	«Лесные друзья»
Декабрь	
1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мыши»
1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча в прямом направлении 3. Прокатывание мяча друг другу	П/и «Ветерок», «Снежки»
1. Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2. Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
1. Прыжки из обруча в обруч 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
1. Ходьба между кубиками(4-5 шт) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении 3. Прыжки на двух ногах на месте	П/и «Воробышки и автомобиль»
1. Ползание по скамейке. 2. Прыжки в высоту с места «Достань до бабочки».	П/и «Самолеты»
1. Прокатывание мяча друг другу 2. Подлезание под дуги 3. Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Снежки», «Кошка»
1. Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2. Прыжки на двух ногах между кубиками 3. Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробы»
1. Метание набивных мячей. 2. Ходьба друг за другом по кругу	П/и «Найди себе пару»
1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»

Праздники и развлечения	«Здравствуй зимушка зима»
Январь	
1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши», «Снежок»
1.Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Воробышки и автомобиль»
1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»
1.Дети проходят по ребристым дорожкам. 2.Метание мячей в вертикальную цель (ствол дерева) правой и левой рукой 3.Прыжки в высоту «Достань до бабочки»	П/и «Косолапый мишка», м.п/и «Кошка»
1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Самолеты»
1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.-15 см)	П/и «Кошка и мыши»
1.Хождение «змейкой» 2. «Зарядка для зверят»	П/и «У медведя во бору»
1.Ползание под шнур на четвереньках (в.-50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Найди свое место»
1.Ходьба по доске, положенной на пол 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	П/и «Кто быстрее до предмета»

1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
Праздники и развлечения	«В гости к снеговикам»
Февраль	
1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»
1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»
1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
1.Ходьба между кубиками 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса – ловишка»
1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
1.Прыжки со скамейки. 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Зайки-попрыгаки»
1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайцы и волк».
1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»
1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»
Праздники и развлечения	«Маленький защитник»

Март	
1. Прыжки на двух ногах на месте 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
1. Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2. Прокатывание мяча друг другу из и.п.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»
1. Ходьба «змейкой» между предметами. 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»
1. Ползание под шнур на четвереньках 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
1. Ходьба по доске, положенной на пол. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры.	П/и «Воробышки и автомобиль», дыхательное упражнение «Насос»
1. Ходьба с выполнением упражнений для рук и ног. Медленный бег. 2. Комплекс упражнений «У медведя дом большой»	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
1. Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2. Ходьба и бег по мостику 3. Ходьба и бег по ребристой доске	П/и «Кто быстрее до предмета»
1. Прыжки на двух ногах на месте 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
1. Прыжки на двух ногах на месте 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча в прямом направлении 3. Прокатывание мяча друг другу	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»
1. Ходьба «змейкой» между предметами. 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»

1.Ползание под шнур на четвереньках 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
Праздники и развлечения	«Мамин праздник»
Апрель	
1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
1.Подлезание под шнур (в. - 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»
1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
1.Ходьба между кубиками. 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса ловишка»
1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Зайки-попрыгайки»
1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Лягушата», «Кошка»
1.Ходьба по доске. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Зайцы и волк»,
1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
1.Подлезание под шнур (в. - 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»

1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
1.Ходьба между кубиками. 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
Праздники и развлечения	«Школа здоровья»
Май	
1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Зайки-попрыгайки»
1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Зайцы и волк»,
1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Мишка», рел. «Подснежник»
1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»
1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
1.Ходьба по шнуру приставным шагом. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля го двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки.	П/и ипетушок»«Лиса
1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ползание на четвереньках под дугой. 3.Ходьба с перешагиванием через предметы.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Медведь и заяц»
1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Зайцы и волк», дых упр. «Насос»
1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Птички и собачка»
1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»

1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
Праздники и развлечения	«Путешествие в страну загадок»

## 2.3 Методы и средства физического воспитания Организация двигательной активности в режиме дня

Формы организации	Младшая Группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут
Физкультурные минуты на каждом занятии	2-3 мин.
Игры и упражнения между занятиями	2-3 мин.
Подвижные игры на прогулке	6-10 мин.
Физкультурные занятия	15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	20-30 мин.
Бодрящие, коррегирующие, тактильные гимнастики после сна	5-10 мин.
Спортивные развлечения	1 раз/мес. 15 минут
Спортивные праздники	2 раза/год 20 мин.
День здоровья	1 раз в месяц
Неделя здоровья	1 раз в год
Всего в неделю	5 часа 35 мин.

Формы организации работы с детьми 3-4 лет			
НОД (непрерывная образовательная деятельность)	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей
Двигательная деятельность: -сюжетно-игровые -тематические	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя. Игровые	Игра Игровые упражнения с мячом, скакалкой, обручем и др. Подражательные	Беседа. Рекомендации по организации физкультурного уголка в домашних условиях, двигательному

<p>- тематические комплексы</p> <p>-сюжетные</p> <p>- с предметами</p> <p>- подражательный комплекс</p> <p>Физ.минутки</p> <p>Динамические паузы</p>	<p>упражнения.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая</li> <li>- сюжетно-ролевая</li> <li>- тематическая</li> </ul> <p>Подражательные движения.</p> <p><b>Прогулка</b></p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Проблемная ситуация.</p> <p>Индивидуальная работа.</p> <p>Двигательная деятельность детей на участке детского сада.</p> <p>Подражательные движения.</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекционная</li> <li>- оздоровительная</li> <li>-сюжетно-игровая</li> </ul> <p>Физкультурные упражнения.</p> <p>Коррекционные упражнения.</p> <p>Индивидуальная</p>	<p>движения</p>	<p>режиму дома и т.п.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Физкультурный досуг.</p> <p>Физкультурные праздники.</p> <p>Совместные занятия.</p> <p>Открытые просмотры.</p>
--	--	-----------------	---



	<p>работа.</p> <p>Подражательные движения.</p> <p>Физкультурный досуг., праздники.</p>		
--	--	--	--

### **Методы и средства физического 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.

### **Средства физического развития и оздоровления детей:**

*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. *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.

## 2.4 Взаимодействие с родителями

Месяц	Работа с родителями
сентябрь	Посещение родительских собраний с целью ознакомления родителей с планом работы по физическому воспитанию. Беседа «Значение физического воспитания в жизни ребенка»
октябрь	Физкультурный праздник «В лес за грибами»
ноябрь	Рекомендации по организации физкультурного уголка в домашних условиях, двигательному режиму дома и т.п.
декабрь	Консультация «Организация двигательного режима детей на прогулках зимой»
январь	Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
февраль	Совместные развлечения, посвященные Дню Защитника Отечества
март	Посещение родительских собраний с целью ознакомления использования здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях.
апрель	Консультация «Подвижная игра - как средство физического развития личности» (подбор литературы по желанию) Физкультурный досуг «День здоровья»
май	Индивидуальные консультации и рекомендации для родителей. Открытый показ двигательной деятельности для родителей.

## 3 Раздел Информационно-методическое обеспечение программы

### 3.1 Развивающая предметно - пространственная среда музыкального зала

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

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.

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

Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала, и спортивного участка;

свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В спортивном зале имеются

специальные коврики (20 шт.), а также имеются: цветные флажки, султанчики, ленты разноцветные, кегли, кубики (деревянные или пластмассовые), мячи (большие и маленькие), обручи (большие и маленькие) скакалки, гимнастические палки, массажные коврики, детские модули.

## 3.2 Литература

Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: «Просвещение», 1992.

Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007.

2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3–7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2007.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 1999.

6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.

7. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с

- использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
8. Зацепина М.Б. Организация культурно-досуговой деятельности дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2004.
9. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2001.
10. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Авт.-сост. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. М.: Илекса, Народное образование, 2003.
11. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. М.: «ТЦ Сфера», 2007.
12. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4–5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
13. Картушина, М.Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3–4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
14. Картушина, М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы. М.: Скрипторий 2003, 2011.
15. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР). СПб: Детство-Пресс, 2006.
16. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР). СПб: Детство-Пресс, 2005.
17. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Академия, 2002.
18. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. М.: Сфера, 2007.
19. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. В.: Учитель, 2007.
20. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. Р н/Д.: Феникс, 2010.
21. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6–7 лет. Профилактика и лечение. М.: Сфера, 2004.

#### 4 Раздел

##### **Планируемые результаты освоения образовательной программы дошкольного образования.**

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. «ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ», Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15) Электронный ресурс
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа «От рождения до школы» размещённой на сайте [www.firo.ru](http://www.firo.ru), 2014
3. Адашкявичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение, 1981.
4. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека воспитателя).
5. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Москва: ТЦ Сфера, 2004г (Серия «Вместе с детьми»).
6. Ашека С.А. «Рабочая программа инструктора по физкультуре в ДОУ»
7. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека современного детского сада).
8. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва: ГНОМ и Д, 2003.
9. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1990.
10. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2006.
11. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Гринго, 1996.
12. Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение, 1984.
13. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997.
14. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.
15. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013 г.
16. Ермакова З.И. Занятия по физической культуре для подготовительной группы детского сада. Минск: Народная асвета, 1977.
17. Жданова Л.Ф. Праздники в детском саду. Занимательные сценарии. Москва: Аквариум ЛТД, 2000.
18. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
19. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
20. Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник. 54.
21. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей. Красноярск: Офсет, 1997.
22. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. Москва: Просвещение, 1988.
23. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва: Советская Россия, 1987.
24. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.

25. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1981.
26. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007.
27. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1991.
28. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Москва: Айрис-пресс, 2004 (Внимание: дети!)
29. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. Москва: АРКТИ, 1998.
30. Михайлова М.А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы. Ярославль: Академия развития, 1998.
31. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
32. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008.
33. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2014.
34. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973.
35. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
36. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
37. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.

