

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 90 Ворошиловского района Волгограда»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОУ детского сада № 90
Протокол № 1 от 29.08.25

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МОУ детским садом № 90
Н.Ю. Сорокина
Приказ № 72 от 29.08.25



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- На основе ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776)
- На основе ФОП ДО (утверждена приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован 28.12.2022 №71847)

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
Бурлакова Е.Б.

I. Пояснительная записка

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями. Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям.

С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования. Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Она не противоречит с задачами по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ № 2562 от 27.10.2011 г.
- "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" 2.4.1.3049-13 № 26 от 15.05.2013 г.

Занятия по физической культуре и плаванию проводятся 4 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в бассейне, 1 в спортивном зале, 1 на свежем воздухе).

Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает различные образовательные области.

Работа педагога по физической культуре проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка, и основывается на ведущих принципах педагогики: гуманизации, индивидуализации, природосообразности, системности, взаимодействия и сотрудничества детей и взрослых, успешности и др.

Данная программа не несет угрозы жизни и здоровью детей.

1.2. Цели и задачи деятельности по реализации Программы

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным. Содержание 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.

Содержание программы направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих **задач**:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно - гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, круговая тренировка, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических композиций (Са-Фи-Дансе, Бурениной), фитбол-гимнастики.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- *вводная часть*, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
- *основная часть*, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- *заключительная часть* предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Программа предусматривает нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, использовать индивидуальный подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности. Не традиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно проводится в виде игры и игровых упражнений.

Структурная модель реализации Программы

- Система физкультурно-оздоровительной работы
- Организация гигиенического режима
- Организация питьевого режима
- Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки
- Закаливание
- Витаминотерапия
- Профилактика заболеваемости и лечебно-оздоровительная работа
- Охрана психического здоровья
- Организация двигательного режима

Триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение. Для обеспечения воспитания здорового ребенка, работа в ДОУ должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности движения в ДОУ созданы условия организации предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию воспитанников.

Основными задачами детского сада по физическому развитию детей являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия;

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОУ созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю (в т.ч. 1 раз на свежем воздухе);
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- ленивая гимнастика после сна;
- самостоятельные занятия детей;
- хореографические занятия.

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- способствовать укреплению здоровья детей.

Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

1.Формирование основных движений

- ходьба, различные виды ходьбы
- бег, различные виды бега
- прыжки
- лазание, перелаз
- метание, ловля, броски
- равновесие, координация движений

2.Упражнения для разных групп мышц

- упражнения на создание и сохранение позы
- упражнения на развитие мелкой моторики
- упражнения на развитие мышц лица и мимики

3. Упражнения из различных видов спорта

- санки (катание на санках)
- катание на велосипеде
- музыкально-ритмичные упражнения

4.Коррекционные упражнения

- дыхательные и звуковые
- упражнения для формирования и корректировки осанки
- упражнения для профилактики плоскостопия
- закаливание

1.5. Формы работы по физическому воспитанию

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

- Физкультминутки

Динамические паузы

- Физические упражнения после сна
- Упражнения на релаксацию

Активный отдых

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья
- Каникулы

Коррекционная работа

Динамические паузы

- Физические упражнения после сна
- Упражнения на релаксацию

Активный отдых

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья
- Каникулы

Коррекционная работа

- Занятия коррекции по нарушению осанки
- Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Минутки смеха, психогимнастика
- Релаксационные упражнения

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду

- Проводится на прогулках
- Занятия на тренажёрах «Беговая дорожка», «Батут»

Структура организации образовательного процесса

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Младшая группа

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребёнка определённой готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребёнку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребёнок подготавливается к более сложным подвижным играм.

Средняя группа

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальному проявлению детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

Старшая группа

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

Подготовительная к школе группа

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

Мониторинг.

Основные виды движения	
ХОДЬБА	Циклическое основное движение, естественный способ передвижения. Закономерная последовательность и связь фаз движений: опора на одну ногу, перенос ноги, опора двумя ногами – это цикл. Формируя навык правильной ходьбы, обращать внимание на согласованность движений рук и ног, равновесие, правильную осанку и укрепление свода стопы.
БЕГ	Циклическое, локомоторное движение, имеющее строго заданную повторяемость цикла двигательного действия. В беге есть фаза полета. Бег оказывает значительное физиологическое воздействие на организм ребенка:

	<p>активизирует его органы и системы, повышает обменные процессы, способствует общему физическому развитию, совершенствует деятельность ЦНС.</p> <p>Вт. мл.гр.: время постоянного бега – 50-60 сек, бег на скорость – 10 сек. Ср. гр.: время постоянного бега – 60-90 сек, бег на скорость – 20 м (5,5-6) Ст. гр.: время постоянного бега – 90-120 сек, бег на скорость – 30 м (7,5-8,5) Подг. гр.: время постоянного бега –120 -180сек, бег на скорость – 30 м (6,5-7,5 сек)</p>
МЕТАНИЕ	<p>Относится к движениям ациклического типа. Оказывает огромное физиологическое воздействие на организм ребенка: способствует развитию мозга, глазмера, равновесия. Благоприятно воздействует на ЦНС, снимает мышечные зажимы, переводит деструктивную агрессию в конструктивную.</p> <p>Метание проводится на дальность и в цель.</p>
ЛАЗАНЬЕ	<p>Циклическое движение. В процессе лазанья воспитываются необходимые волевые качества: смелость, решительность, сообразительность.</p> <p>Ребенок овладевает следующими видами лазанья: подлезание, перелезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазанье на вертикальной (гимнастической) стенке, стремянке, веревочной лесенке, по канату.</p>
ПРЫЖКИ	<p>Движение ациклического типа.</p> <p>При прыжке в длину с места – не менее 100 см и сразбегаем - не менее 180-190 см, приземление происходит сразу на обе ноги, с пятки на всю стопу. Прыжок в высоту – не менее 50 см требует приземления на носки с последующим перекатом на всю ступню. При прыжке в глубину (спрыгивание) приземление происходит на носки с последующим опусканием на всю ступню.</p>
РАВНОВЕСИЕ	<p>Способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении.</p> <p>Пройти по ограниченному пространству, по наклонной доске, по скамейке, по скамейке с перешагиванием через лежащий предмет и т.д.</p>

**Перспективный план работы по развитию физических качеств детей
3-4 лет**

Месяц	Цель работы	Способы развития физических качеств
Сентябрь	Акцентировать внимание на развитие выносливости	- занятие-тренировка в основных видах движений - занятие, состоящее из музыкально-подвижных игр - занятие с элементами круговой тренировки - игровое занятие
Октябрь	Акцентировать внимание на развитие выносливости	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
Ноябрь	Акцентировать внимание на развитие координации движений	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
Декабрь	Акцентировать внимание на развитие координации движений	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
Январь	Акцентировать внимание на развитие прыгучести	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
Февраль	Акцентировать внимание на развитие прыгучести	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
Март	Акцентировать внимание на развитие скоростно-силовых качеств	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие

<i>Апрель</i>	Акцентировать внимание на развитие скоростно-силовых качеств	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Май</i>	Акцентировать внимание на развитие скорости	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие

Перспективный план работы по развитию физических качеств детей 4-5 лет

<i>Месяц</i>	<i>Цель работы</i>	<i>Способы развития физических качеств</i>
<i>Сентябрь</i>	Акцентировать внимание на развитие выносливости	- Занятие-тренировка в основных видах движений - Занятие, состоящее из музыкально-подвижных игр - занятие с элементами круговой тренировки - игровое занятие
<i>Октябрь</i>	Акцентировать внимание на развитие выносливости	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Ноябрь</i>	Акцентировать внимание на развитие координации движений	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Декабрь</i>	Акцентировать внимание на развитие координации движений	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Январь</i>	Акцентировать внимание на развитие прыгучести	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Февраль</i>	Акцентировать внимание на развитие прыгучести	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Март</i>	Акцентировать внимание на развитие скоростно-силовых качеств	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие

<i>Апрель</i>	Акцентировать внимание на развитие скоростно-силовых качеств	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Май</i>	Акцентировать внимание на развитие скорости	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие

*Перспективный план работы по развитию физических качеств детей
5 – 6 лет*

<i>Месяц</i>	<i>Цель работы</i>	<i>Способы развития физических качеств</i>
<i>Сентябрь</i>	Акцентировать внимание на развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - Занятие-тренировка в основных видах движений - Занятие, состоящее из музыкально-подвижных игр - занятие с элементами круговой тренировки - игровое занятие
<i>Октябрь</i>	Акцентировать внимание на развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Ноябрь</i>	Акцентировать внимание на развитие координации движений	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Декабрь</i>	Акцентировать внимание на развитие координации движений	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Январь</i>	Акцентировать внимание на развитие прыгучести	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Февраль</i>	Акцентировать внимание на развитие прыгучести	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие

<i>Март</i>	Акцентировать внимание на развитие скоростно-силовых качеств	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Апрель</i>	Акцентировать внимание на развитие скоростно-силовых качеств	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие - занятие – эстафеты
<i>Май</i>	Акцентировать внимание на развитие скорости	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие - эстафеты - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие

***Перспективный план работы по развитию физических качеств детей
6 – 7 лет***

<i>Месяц</i>	<i>Цель работы</i>	<i>Способы развития физических качеств</i>
<i>Сентябрь</i>	Акцентировать внимание на развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - Занятие-тренировка в основных видах движений - Занятие, состоящее из музыкально-подвижных игр - занятие с элементами круговой тренировки - игровое занятие
<i>Октябрь</i>	Акцентировать внимание на развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Ноябрь</i>	Акцентировать внимание на развитие координации движений	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Декабрь</i>	Акцентировать внимание на развитие координации движений	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
<i>Январь</i>	Акцентировать внимание на развитие прыгучести	<ul style="list-style-type: none"> - занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие

Февраль	Акцентировать внимание на развитие прыгучести	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
Март	Акцентировать внимание на развитие скоростно-силовых качеств	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие
Апрель	Акцентировать внимание на развитие скоростно-силовых качеств	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие - занятие – эстафеты
Май	Акцентировать внимание на развитие скорости	- занятие – тренировка в основных видах движений - занятие с элементами круговой тренировки - занятие - эстафеты - занятие – ритмическая гимнастика - игровое занятие

План проведения коррекционно-оздоровительных упражнений с детьми, имеющими нарушения осанки и плоскостопие

№ п/п	Задачи	Средства	Сроки проведения
1	Формирование навыков правильной осанки	- принятие правильной осанки - корригирующая ходьба - удержание предмета на голове	Сентябрь
2	Укрепление мышечной системы ребёнка	- принятие правильной осанки - упражнения на самовытяжение - фитбол-гимнастика	Октябрь
3	Увеличение подвижности суставов	- упражнения на растягивание - упражнения на координацию - массаж массажными мячами	Ноябрь
4	Выработка правильной осанки	- упражнения в положении лёжа - упражнения с предметом на голове - упражнения стоя у стены	Декабрь
5	Укрепление мышечного корсета ребёнка	- упражнения стоя в парах - упражнения на батуте - упражнения с гимнастической палкой	Январь
6	Формирование навыков правильной осанки и укрепление	- принятие правильной осанки - ходьба по корригирующим дорожкам	Февраль

	свода стопы	- собирание мелких предметов ногами	
7	Развитие координации движений	- футбол-гимнастика - упражнения с гимнастической палкой - упражнения на самовытяжение	<i>Март</i>
8	Укрепление мышечной системы ребёнка	- упражнения с мешочком с песком - упражнения стоя в парах - музыкально-оздоровительные игры	<i>Апрель</i>
9	Формирование навыков правильной осанки	- принятие правильной осанки стоя у стены - игры с массажным мячом - упражнения на растягивание	<i>Май</i>

**План проведения коррекционно-оздоровительных упражнений
с детьми, имеющими нарушения осанки и плоскостопие**

№ п/п	Задачи	Средства	Сроки проведения
1	Формирование навыков правильной осанки	- принятие правильной осанки - корригирующая ходьба - удержание предмета на голове	Сентябрь
2	Укрепление мышечной системы ребёнка	- принятие правильной осанки - упражнения на самовытяжение - фитбол-гимнастика	Октябрь
3	Увеличение подвижности суставов	- упражнения на растягивание - упражнения на координацию - массаж массажными мячами	Ноябрь
4	Выработка правильной осанки	- упражнения в положении лёжа - упражнения с предметом на голове - упражнения стоя у стены	Декабрь
5	Укрепление мышечного корсета ребёнка	- упражнения стоя в парах - упражнения на батуте - упражнения с гимнастической палкой	Январь
6	Формирование навыков правильной осанки и укрепление свода стопы	- принятие правильной осанки - ходьба по корригирующим дорожкам - собирание мелких предметов ногами	Февраль
7	Развитие координации движений	- фитбол-гимнастика - упражнения с гимнастической палкой - упражнения на самовытяжение	Март
8	Укрепление мышечной системы ребёнка	- упражнения с мешочком с песком - упражнения стоя в парах - музыкально-оздоровительные игры	Апрель
9	Формирование навыков правильной осанки	- принятие правильной осанки стоя у стены - игры с массажным мячом - упражнения на растягивание	Май

Учебно - методический комплект к реализуемым программам

1. Сивачева Л.Н «Физкультура это радость Спортивные игры с нестандартным оборудованием.», С-П, Детство-Пресс»,2001г.
2. Фирилева Ж.Е. «Фитнес - данс», С-П, «Детство-Пресс», 2007г.
3. В.Левицкий «Детский фитнес», М. «Академия фитнеса», 2006г.
4. Синкевич Е.А.,Большева Т.В. «Физкультура для малышей» С-П, «Детство-Пресс» 2003г.
5. Нищева Н.В. «О здоровье дошкольника» С-П, «Детство-Пресс»,2006г..
6. Е.Г.Сайкина «Физкульт – привет минуткам и паузам», СПб «Детство-Пресс», 2004г.
7. М.Ю.Картушина «Зеленый огонек здоровья», СПб «Детство-Пресс, 2004г.
8. Н.В.Полтавцева «Физическая культура в дошкольном детстве», М. «Просвещение» 2004г.
9. Н.В.Полтавцева «Физическая культура в дошкольном детстве», М. «Просвещение» 2007г.
10. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой
11. М.Ф.Литвинова «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 года жизни», М. «Линка-Пресс», 2005г.
12. Борисенко М.Г. «Ползаем, ходим, бегаем, прыгаем.» С-П, «Паритет» 2002г.
13. Борисенко М.Г., Лукина Н.А. «Наши пальчики играют» С-П., «Паритет» 2002г.
14. Теплюк С.Н. «Занятия на прогулке с малышами» Москва, «Мозаика-Синтез» 2003г.
15. Э. Степаненкова «Методика физического воспитания» Москва, «Воспитание дошкольника» 2005г.
16. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего возраста» Москва, Просвещение,2000г.
17. Л.Д.Глазырина «Физическая культура дошкольникам», М. «Владос», 2001г.
18. Л.Д.Глазырина «Физическая культура дошкольникам», М. «Владос», 2000г.
19. Парциальная программа «Как воспитать здорового ребенка», автор В.Г. Алямовская О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007г.
20. Е.Н.Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», Волгоград «Панорама», 2007г.
21. Е.Н.Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет, М. «Сфера» 2006г.
22. М.Ю.Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», М. «Сфера» 2004г.
23. И.Н.Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении», М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2004г.