

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 84 комбинированного вида Калининского района Санкт Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №84
Калининского района
Протокол №1
«29»августа 2019 год

СОГЛАСОВАНА:

Советом родителей
ГБДОУ детский сад №84
Калининского района
Протокол №1
«30» августа 2019 год

УТВЕРЖДЕНА

Приказом 62-Ф от 02 сентября 2019г
Заведующий ГБДОУ детский сад №84
Калининского района Санкт-Петербурга
Е.В. Барбанова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработала
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Павлова Светлана Александровна

Санкт – Петербург
2019

Аннотация	3
I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цель и задачи рабочей программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся	6
1.2. Планируемые результаты освоения программы	10
1.2.1. Целевые ориентиры образования на начальном этапе обучения	10
1.2.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	10
II. Содержательный раздел	
2.1. Содержание основных видов образовательной деятельности по физической культуре	12
2.2. Комплексно – тематическое планирование	13
2.3. План физкультурно-массовых мероприятий	30
2.4. Планирование досуговой деятельности	31
2.5. Содержание коррекционной работы	32
2.6. Система коррекционной работы	35
2.7. Система физкультурно-оздоровительной работы	36
2.7.1. Режим двигательной активности	38
2.8. Проектирование образовательной деятельности по физическому воспитанию	39
2.9. Система взаимодействия с родителями	40
2.10. Перспективное планирование взаимодействия с социальными партнерами	42
III. Организационный раздел	
3.1. Учебный план	43
3.2. Годовой календарный учебный график	44
3.3. Расписание непрерывной образовательной деятельности	45
3.4. Организация режима пребывания обучающихся в образовательном учреждении	46
3.5. Реализуемые парциальные программы и образовательные технологии	48
3.6. Условия реализации рабочей программы	50
3.6.1. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	51
3.6.2. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала и спортивной площадки	52
Приложение	
Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» с воспитанниками	54
Содержание образовательной деятельности по физической культуре	59

Аннотация

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие». Структура и содержание программы согласуются с требованиями, предъявляемыми к задачам и содержанию основной образовательной программы. Данная рабочая программа по физическому развитию детей составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и приоритетным направлением дошкольного образовательного учреждения. В рабочей программе обеспечивался комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре, а также к разработке приемов руководства как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью. В программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому развитию обучающихся в возрасте от 2-х до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Срок реализации рабочей программы – 1 год (2019 -2020 учебный год).

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образовательного учреждения на 2019-2020 учебный год разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольной организации (далее ООП ДО), составленной на основе примерной программы «От рождения до школы» в соответствии со следующими **нормативными документами**:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» 2.4.1.3049-13 №26 от 15.05.13 г.
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный Министерством образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155.

1.1.1 Цель и задачи рабочей программы

Цель рабочей программы - обеспечение целостной и четкой системы планирования воспитательной образовательной деятельности, улучшение образования детей дошкольного возраста.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно - образовательного процесса обучающихся в возрасте с 2 до 7 лет на 36 недель, что соответствует перспективному планированию по ООП ДО.

Содержание программы в образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у обучающихся интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Путем достижения цели является реализация следующих **задач**:

- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями);
- ✓ формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом самосовершенствовании;
- ✓ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ развитие интереса к спорту;
- ✓ формирование навыков личной гигиены, бережного отношения к своему здоровью;
- ✓ содействие в оздоровлении детей.

Содержание образовательного процесса по физической культуре выстроено на основе следующей общеобразовательной программы для детей дошкольного возраста:

«От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

Э. Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет.

Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Средняя группа. Старшая группа. Подготовительная группа.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- ✓ принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- ✓ принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- ✓ принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- ✓ принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (законных представителей, педагогических работников) и детей;
- ✓ строится на основе индивидуальных особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья;
- ✓ основывается на возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); предусматривает поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; непрерывность (преемственность) образования (формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью).

1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся

Особенности физического развития детей 3-го года жизни (первая младшая группа)

Физическое развитие в раннем возрасте характеризуется непрерывным изменением основных показателей: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. С 2 -3 лет начинается образование костной ткани с пластинчатой структурой. Процесс окостенения скелета происходит последовательно, на протяжении всего периода детства. Позвоночник детей отличается подвижностью, физиологические изгибы его неустойчивы. Мягкая масса скелета, легко поддается влияниям, изменяющим ее форму: неправильное положение тела при сидении, стоянии, лежании; мягкая постель; мебель, не соответствующая росту и пропорциям тела ребенка. Интенсивное развитие скелета тесно связана с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно – суставного аппарата. По мере развития движений ребенка увеличивается масса и сократительная способность мышечной ткани. Увеличение силы мышц определяются постепенно возрастающей физической нагрузкой. Меняются пропорции тела; конечности вытягиваются, уменьшается количество подкожного жира, укрепляются мышцы кисти, движения становятся более точными.

К 2м годам средний вес ребенка составляет 12 кг. Рост – 90 см.

К трем годам: ребёнок стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.) стремится двигаться под музыку.

Особенности физического развития детей 4-го года жизни (вторая младшая группа)

Основные антропологические и физиологические показатели малыша четвертого года жизни соответствуют возрастным нормам (физиологическая зрелость организма) Ребенок имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, достаточно хорошую умственную работоспособность, высокий интерес к окружающему. Редко болеет, быстро выздоравливает. Владеет основами гигиенической культуры (умывание, чистка зубов и др.)

Проявляет интерес к двигательной деятельности, умеет использовать приобретённые под руководством педагога двигательные навыки в самостоятельной игре. У малыша продолжают развиваться психические функции, возрастают физические возможности, показатели роста.

Накапливание массы тела идёт одновременно с увеличением роста: в течение года масса его тела увеличивается на 1,5 -2 кг, рост -на 5 -7 см.

К 4 годам масса тела его достигает примерно 16,5 кг, рост 102 см, окружность грудной клетки -53 см. В дальнейшем прибавка в весе и росте колеблется. В одни периоды развития ребёнка идёт заметное накопление веса, в другие периоды прибавка в росте оказывается быстрой, в то время как вес накапливается медленнее. Однако костная система ребёнка ещё надолго сохраняет в отдельных местах хрящевое строение. Наиболее длительно идёт окостенение кистей рук, а также берцовых костей и некоторых частей позвоночника. Это легко вызывает искривления при длительном сохранении неправильной позы или при неудобном лежании в кровати.

В сравнении с предыдущими годами меняется работа сердца. Частота сокращений заметно падает до 90 -120 ударов в минуту. При этом сокращения становятся всё более равномерными, ритмичными. Меняются также глубина, частота и ритм дыхания. Трёхлетний ребёнок делает 28 дыхательных движений в минуту, при этом объём выдыхаемого и вдыхаемого воздуха (в сравнении с годовалым малышом) к четырём годам увеличивается в 1,5 раза. Вместе с тем его дыхание остаётся поверхностным, неровным и довольно частым. Он неослабленного внимания не только врачей, но и педагогов ко всем проблемам гигиены, профилактики и ухода за ребёнком. Ему необходимы длительные прогулки в течении дня (5-6

часов), свежий воздух в спальне, регулярное питание, высококалорийная пища, водные процедуры и лёгкая гимнастика.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. К трём годам мозг увеличивается настолько же, на сколько он вырастет за последующие 14 лет. К четвёртому году уже оформляется такое строение клеток мозга, которое характерно для взрослого человека. В это время в мозгу ребёнка происходит чрезвычайно быстрое образование нервных волокон - проводящих путей нервной системы.

Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что повышается активность ребёнка, действия его приобретают намеренный характер, более разнообразными и координированными становятся движения.

Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. В среднем за время пребывания в дошкольном учреждении объём двигательной активности составляет в этот возрастной период 10-14 тыс. условных шагов, продолжительность - 240-250 мин. (более 4 ч.), интенсивность - до 40-55 движений в минуту. Показатели суточной двигательной активности подвержены сезонным колебаниям и зависят от содержания и характера деятельности.

К четырем годам: сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности

Особенности физического развития детей 5-го года жизни (средняя группа)

Основные антропологические и физиологические показатели дошкольника соответствуют возрастным нормам (физиологическая зрелость организма). Редко болеет, быстро выздоравливает.

Владеет основами культуры (умывание, чистка зубов и др.). Проявляет интерес к гигиенической двигательной деятельности, умеет использовать приобретённые под руководством педагога двигательные навыки в самостоятельной игре. Освоены основные двигательные умения и навыки на уровне не ниже средних. Ребёнок имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, высокий уровень любознательности, умственной работоспособности, интереса к окружающему и речевого общения со взрослым.

Пятый год жизни - период интенсивного роста и развития организма ребёнка. В течении года масса его тела увеличивается на 1,5-2 кг, рост на 6-7 см. К 5 годам масса тела ребёнка составляет 19,0 кг, рост 110 см, окружность грудной клетки 54 см.

К пяти годам: движения уверенные и разнообразные, испытывает потребность в физических упражнениях. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается.

Особенности физического развития детей 6-го года жизни (старшая группа)

Основные показатели физического развития шестилетнего дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование. Двигательная активность составляет не менее 14-18 тыс. шагов в сутки. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных;

ребёнок владеет элементарными навыками самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определённый стиль двигательной деятельности.

Заметен избирательный интерес к определённым видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых). Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определённых ситуациях. Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности. Владеет основными культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила здорового образа жизни.

К шести годам: проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумывать и выполнять несложные физические упражнения

Особенности физического развития детей 7-го года жизни (подготовительная к школе группа)

Основные показатели физического развития семилетнего дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование. Двигательная активность составляет не менее 11-17 тыс. шагов в сутки, а общая продолжительность в пределах 70-80% по отношению к периоду бодрствования. При этом его двигательная деятельность характеризуется 8 целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления.

Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определённый стиль двигательной деятельности, заметен избирательный интерес к определённым видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умение вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых). Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определённых ситуациях. Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности, умения выдерживать статические нагрузки. Владеет культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила здорового образа жизни.

К семи годам: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Индивидуальные особенности

В учреждении функционирует 11 групп: 1 группа детей раннего возраста от 1, 5 до 2 лет, 1 первая младшая группа детей с 2 до 3 лет, 2 вторые младшие группы детей с 3 до 4 лет, 2 группы детей среднего возраста с 4 до 5 лет, 1 группа детей старшего возраста с 5 до 6 лет, 1 подготовительная группа детей с 6 до 7 лет, 1 логопедическая группа для детей старшего возраста, 2 логопедические группы для детей подготовительного возраста.

В 2019-2020 учебном году (на 2 сентября 2019 года) списочный состав детей дошкольного возраста составил **252** обучающихся.

Из них:

- ✓ 121 девочек - 49% , 131 мальчиков – 51%
- ✓ *I группу здоровья имеют 42 обучающихся – 16%*
- ✓ *II группу здоровья имеют 184 обучающихся – 71%*
- ✓ *III группу здоровья имеют 33 обучающихся – 12,7%*

- ✓ I основную физкультурную группу имеют
- ✓ II подготовительную физкультурную группу имеют

Система работы по физическому развитию строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей, при четко организованном медико-педагогическом контроле, соблюдении оптимального двигательного режима с использованием индивидуального дифференцированного подхода при организации оздоровительных и закаляющих мероприятий.

Индивидуальный подход (ограничение физической нагрузки) на занятиях по физической культуре осуществляется к обучающимся:

1 группа:

2 группа: Бойко В., Голофаева Л., Шишкина В. (исключить прыжки),

3 группа:

4 группа:

5 группа: Кисничан Л. Сазонов И., Яковлев А.

6 группа: Зайцев Л.

7 группа:

8 группа: Черненко С. (исключить прыжки), Колыванова А., Юнусов М., Ушацкая М. (наблюдаются у кардиолога)

9 группа:

10 группа: - Вахлаков М.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры образования на начальном этапе обучения

- Ребенок интересуется окружающим спортивным инвентарем и активно действует с ним; эмоционально вовлечен в действия с атрибутами для упражнений, игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение спортивного инвентаря и оборудования (мяч, флажок, погремушка, лесенка и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания»); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в спортивном зале и площадке.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия спортивного инвентаря и оборудования. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на подвижную игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликт. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы на тему спорт.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее спортивные достижения, важнейших спортивных событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание основных видов образовательной деятельности по физической культуре

Образовательная деятельность в режимных моментах

- ✓ Физкультминутки, динамические паузы, речь с движением
- ✓ Подвижные игры и игровые упражнения, организуемые в помещении и на улице (игры: с элементами спортивных игр, народные, сюжетные, бессюжетные, подвижно-дидактические)
- ✓ Гимнастика: после сна, утренняя, дыхательная, на воспитание правильной осанки и профилактики плоскостопия, пальчиковая, для глаз
- ✓ Спортивные упражнения: катание на самокате
- ✓ Досуги, организуемые в помещении и на участке
- ✓ Восприятие литературных произведений на тему «Спорт», с последующим свободным общением, с решением проблемных ситуаций
- ✓ Презентации на тему «Спорт», «Виды спорта», «Здоровый образ жизни», «Безопасность на занятиях по физической культуре»
- ✓ Рассмотрение иллюстраций, фотографий на тему «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в познавательных книгах и детских иллюстрированных энциклопедиях
- ✓ Дидактические игры: «Спортивный инвентарь», «Сложи картинку», «Найди пару», «Две половинки», «Хорошо и плохо», «Отдыхай активно», «Спортивное домино», «Спортлото», «Спортмеморина», «Спорт зимой и летом», «Спортивная угадайка», «Четвертый лишний», «На зарядку становись», «Что к чему», «Собери символ», «Спортивная четверка», «Подбери пиктограмму», «Я и моя тень», «Загадай – отгадай», «Найди отличия», «Что я знаю о спорте», «Безопасность зимой», «Опасности», «Найди опасные ситуации».
- ✓ Развивающие игры: «Основы безопасности зимой», «Правила поведения зимой».
- ✓ Наглядные авторские пособия: «Правила поведения зимой», «Безопасная физкультура» (зал), «Безопасная физкультура» (улица).

Непосредственно образовательная деятельность

- ✓ Классическая
- ✓ Тренирующая
- ✓ Игровая (на основе подвижных игр)
- ✓ Сюжетно-игровая
- ✓ С использованием нестандартного оборудования
- ✓ Тематическая
- ✓ Проектная деятельность тематического характера, например, «Откуда взялся мяч?», «Где занимаются спортом?» и т.д.
- ✓ Соревнования

Самостоятельная деятельность детей

- ✓ Разнообразная двигательная деятельность (самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, игры с элементами спорта, спортивные упражнения)

Совместная деятельность с семьей

- ✓ Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ:
 - индивидуальные и групповые консультации
 - родительские собрания
 - оформление информационных стендов
 - организация фотовыставок и детского творчества
- ✓ Совместная деятельность
 - привлечение родителей к организации спортивных соревнований
 - проведение совместных досугов, занятий, прогулок

2.2. Комплексно – тематическое планирование

(первая младшая группа)

Задачи образовательной деятельности.

Способствовать формированию естественных видов движений (ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверх и пр.).

Обогащать двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению.

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.

Развивать сенсомоторную активность, крупную и тонкую моторику, двигательную координацию.

Формировать элементарные культурно-гигиенические навыки.

месяц	неделя	дата	Тема	Задачи
сентябрь	1		Адаптационный период	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль.
	2			
	3		Детский сад и я	Поддерживать интерес к взаимодействию со сверстниками Развивать умение ходить и бегать в разном направлении, бросать мяч к зрительным ориентирам. Воспитывать самостоятельность.
	4		Золотая осень	
октябрь	1		Овощи	Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Развивать умение прыгать с продвижением вперёд. Воспитывать самостоятельность, инициативу. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях.
	2		Овощи	
	3		Фрукты	Развивать умение прокатывать мяч в ворота, ползание и подлезание в ворота. Развивать умение согласовывать свои действия со словами текста. Воспитывать внимание. Продолжать ознакомление с овощами и фруктами.
	4		Фрукты	
ноябрь	1		Одежда, обувь	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Формировать умение прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперёд. Развивать координационные способности. Развивать умение соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе. Закреплять знание формы.
	2		Одежда, обувь	
	3		Части тела	Упражнять в умении прыгать с продвижением вперёд, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Дать представление- «прямая», «извилистая». Развивать умение сравнивать по условию.
	4		Части тела Закрепление	
декабрь	1		Зима	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Развивать умение бросать мешочек через верёвку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать желание изображать животное родного края. Развивать умение согласовывать свои действия со словами текста.
	2		Зима	
	3		Новогодние игрушки	
	4			

				Развивать положительные эмоции от общения с детьми.
			Новогодние игрушки	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твёрдая и мягкая дорожки). Развивать умение прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твёрдая», применять их в речи.
январь	1		Домашние животные	Развивать умение ходить разными способами. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать координацию, ловкость. Развивать умение ходить разными способами, подражая животным родного края.
	2		Домашние животные	
	3		Домашние птицы	
февраль	1		Мебель	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях. Упражнять в прыжках в высоту с места, ползании по мягкой поверхности. Активизировать словарь детей. Закреплять представление о твёрдых и мягких предметах, умение находить по словесной инструкции. Развивать умение ориентироваться в пространстве, закреплять знание цвета, формы, величины. Воспитывать уверенность, активность.
	2		Мебель	
	3		Посуда	Упражнять в прыжках. Формировать навык сильно отталкиваться от пола. Побуждать действовать по сигналу. Совершенствовать бег в определённом направлении.
	4		Посуда	
	март	1		Весна
2			Весна	
3			Семья	
4			Семья	
5			Семья	
апрель	1		Транспорт	Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Вызывать потребность к подражанию животным родного края Совершенствовать ходьбу и бег. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
	2		Транспорт	
	3		Транспорт	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал (слово, удар бубна, колокольчик) Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, выполнять бросок мяча, мешочка способом «от плеча». Закреплять умение мягко приземляться после прыжка, выполнять приседания в разном темпе.
	4		Транспорт	
май	1		Насекомые	Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.
	2		Насекомые	
	3		Цветы	
	4		Цветы	

			<p>Развивать выносливость в ходьбе. Закреплять умение ползать на четвереньках.</p> <p>Развивать желание любоваться природой родного края.</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления.</p> <p>Вызывать удовольствие от совместных действий.</p> <p>Упражнять в умении подпрыгивать на месте. Развивать внимание, ловкость.</p> <p>Закрепить технику прыжка с места. Вызывать желание добиваться определённых результатов. Развивать сдержанность, внимание.</p>
июнь	1	Здравствуй, солнечное лето!	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать радостное настроение от совместных игр; 2. Закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при совместной деятельности; 3. Разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений.
	2 3	Кто у нас хороший?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей друг с другом посредством коммуникативных подвижных игр; 2. Закреплять умения ходить и бегать в колонне по одному; 3. Закрепить умения бросать и ловить мяч; 4. Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила; 5. Формировать правильную осанку.
	4	Синим, жёлтым, красным цветом вокруг нас цветы цветут	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширить представления детей о цветах посредством подвижных игр; 2. Упражнять в беге в разных направлениях; 3. Закрепить навык соблюдать дистанцию во время передвижения; 4. Развивать способность ориентироваться в пространстве.

**Комплексно – тематическое планирование
(младшие группы)**

Задачи образовательной деятельности.

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

Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;

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 педагога;

месяц	неделя	дата	Тема	Задачи
сентябрь	1		Детский сад и я	Педагогическая диагностика Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; прыжках на двух ногах на месте.
	2			
	3			
	4		Золотая осень	
октябрь	1		Овощи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	2		Овощи	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	3		Фрукты	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	4		Фрукты	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в др. сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упр. в равновесии.
ноябрь	1		Обувь	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	2		Обувь	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	3		Одежда	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	4		Одежда	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
декабрь	1		Зима	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	2		Дикие животные Домашние животные	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках со скамейки, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	3			

				Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
	4		Новый год. Игрушки	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
январь	1		В гостях у Мойдодыра	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
	2		Зимние забавы	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3		Зимние забавы.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
февраль	1		Мебель	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2		Мебель	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
	3		Посуда	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	4		Посуда	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
март	1		Мамин праздник	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
	2		Профессии	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
	3		Народная игрушка	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
	4		Народная игрушка	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	5		Повторение	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
апрель	1		Книжечка неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	2		Домашние птицы	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3		Птицы нашего участка	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.
	4		Комнатные цветы	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого

				равновесия при ходьбе на повышенной опоре
май	1		Насекомые	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	2		Транспорт	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	3		Город. Моя улица.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу педагога: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ходьбе по гимн. скамейке.
	4		Скоро лето	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.
июнь	1		Здравствуй , солнечное лето!	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать радостное настроение от совместных игр; 2. Закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при совместной деятельности; 3. Разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений.
	2 3		Кто у нас хороший?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей друг с другом посредством коммуникативных подвижных игр; 2. Закреплять умения ходить и бегать в колонне по одному; 3. Закрепить умения бросать и ловить мяч; 4. Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила; 5. Формировать правильную осанку.
	4		Синим, жёлтым, красным цветом вокруг нас цветы цветут	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширить представления детей о цветах посредством подвижных игр; 2. Упражнять в беге в разных направлениях; 3. Закрепить навык соблюдать дистанцию во время передвижения; 4. Развивать способность ориентироваться в пространстве.

**Комплексно – тематическое планирование
(средние группы)**

Задачи образовательной деятельности.

Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

месяц	не де л я	дата	Тема	Задачи
сентябрь	1		Детский сад и я	Педагогическая диагностика Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
	2			
	3		Золотая осень	Знакомить детей с элементарными правилами поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности при использовании спортивного инвентаря.
	4			
октябрь	1		Овощи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
	2		Фрукты	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
	3		Дары леса	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
	4		Птицы нашего участка	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры; упражнять в прокатывании мяча.
ноябрь	1		Домашние птицы	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	2		Обувь	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	3		Одежда	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	4		Одежда	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
декабрь	1		Зима	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и

			координацию движений в прыжках через препятствие.
	2	Дикие животные Домашние животные	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	3		
	4	Новый год.	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
	5	Повторение	Повторение
январь	1	Части тела	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
	2	Зимние забавы	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	3	Зимние забавы	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
февраль	1	Мебель	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
	2	Профессии	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3	Посуда	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	4	Наша Армия	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
март	1	Весна пришла	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	Мамин праздник	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.
	3	Народные промыслы	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
	4	Комнатные растения	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
	5	Повторение	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
апрель	1	Книжечная неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
	2	Аквариумные рыбки	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	3	Зоопарк	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность; повторить ползание на четвереньках.
	4	Первоцветы	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

май	1		Насекомые	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
	2		Транспорт	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3		Мой город	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
	4		Педагогическая д.	
июнь	1		Здравствуй, солнечное лето!	1. Создать радостное настроение от совместных игр; 2. Закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при совместной деятельности; 3. Разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений.
	2 3		Кто у нас хороший?	1. Познакомить детей друг с другом посредством коммуникативных подвижных игр; 2. Закреплять умения ходить и бегать в колонне по одному; 3. Закрепить умения бросать и ловить мяч; 4. Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила; 5. Формировать правильную осанку.
	4		Синим, жёлтым, красным цветом вокруг нас цветы цветут	1. Расширить представления детей о цветах посредством подвижных игр; 2. Упражнять в беге в разных направлениях; 3. Закрепить навык соблюдать дистанцию во время передвижения; 4. Развивать способность ориентироваться в пространстве.
июль	1		По дороге в детский сад	1. Расширить представление детей об окружающем мире, о правилах дорожного движения, о видах наземного транспорта посредством подвижных игр; 2. Закрепить умения ходить и бегать по ограниченной поверхности; 3. Закреплять умения быстро реагировать на сигнал.
	2		Наши друзья – насекомые и птицы	1. Расширить представления детей о птицах и насекомых посредством подвижных игр; 2. Закреплять навык энергично отталкиваться при выполнении прыжка вверх; 3. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения; 4. Способствовать развитию умения выполнять движения по музыку.
	3		В гостях у сказки	1. Расширить представления детей о знакомых сказочных персонажах, о сказках посредством подвижных игр; 2. Закрепить навык при наклонах вперёд не сгибать ноги; 3. Стимулировать двигательную активность. 4. Закрепить умения детей правильно передавать подражательные движения героев сказки «Колобок».
	4		Братья наши меньшие	1. Закреплять представления детей о домашних животных и птицах посредством подвижных игр; 2. Закреплять навыки метания в горизонтальную цель; 3. Формировать навыки раскладывания и уборки спортивного инвентаря в игровой форме; 4. Закрепить умение имитировать движения и повадки животных.

Комплексно – тематическое планирование (старшие группы)

Задачи образовательной деятельности.

Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

Развивать творчество в двигательной деятельности.

Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.

Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

месяц	неделя	дата	Тема	Задачи
сентябрь	1		Детский сад и я	Педагогическая диагностика
	2			
	3			
	4		Золотая осень	Разучить поворот по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в спортивном зале, техникой безопасности со спортивным инвентарем, оборудованием.
октябрь	1		Овощи	Учить детей перестроению в колонну по два. Упражнять в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	2		Фрукты	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3		Дары леса	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
	4		Деревья и кустарники	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

ноябрь	1		Перелетные птицы	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
	2		Обувь. Одежда.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	3		Мебель	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимн. скамейке и ведение мяча между предметами.
	4		Посуда.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
декабрь	1		Зима.	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
	2		Дикие животные Домашние животные	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимн. скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.
	3			
	4		Новый год.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	5		Повторение	Повторение
январь	1		ЗОЖ	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.
	2		Стройка	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.
	3		Зимние забавы	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; в забрасывании мяча в кольцо.
февраль	1		Комнатные растения.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.
	2		Зоопарк	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	3		Профессии	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о

			землю.
	4	Российская Армия	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
март	1	Мамин праздник	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2	Мамины помощники.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	3	Народные промыслы	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	4	Подводный мир	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
	5	Повторение	Повторение
апрель	1	Книжка неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять прыжках и метании.
	2	Космос.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	3	Животные весной	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.
	4	Первоцветы	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.
май	1	Россия. День Победы	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	2	Насекомые	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.
	3	Транспорт	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	4	Мой город.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Июнь	1	Здравствуй, солнечное лето!	1. Создать хорошее настроение от совместных игр; 2. Закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при совместной деятельности; 3. Разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений.
	2	Солнце, воздух и	1. Посредством подвижных игр расширить представления о

		вода – лучшие друзья человека и природы	<p>значении солнца, воздуха и тепла для человека и природы;</p> <p>2. Приучать детей к ежедневному выполнению комплекса общеразвивающих упражнений;</p> <p>3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места;</p> <p>4. Воспитывать добрые взаимоотношения.</p>
	3	Мы - петербуржцы	<p>1. Расширить представления детей о своей семье;</p> <p>2. Закрепить знания детей о правилах дорожного движения, о правилах поведения в городе посредством подвижных игр;</p> <p>3. Закреплять навыки ходить и бегать по ограниченной поверхности;</p> <p>4. Закрепить навыки раскладывания и уборки спортивного инвентаря.</p>
	4 5	Во саду ли, в огороде, на лугу и в поле...	<p>1. Расширить представления детей о растениях сада, огорода, поля, луга посредством подвижных игр;</p> <p>2. Закрепить умения запоминать комплекс общеразвивающих упражнений;</p> <p>3. Закрепить умения бегать на определённый сигнал;</p> <p>4. Закреплять формирование правильной осанки и осуществлять контроль за осанкой.</p>

**Комплексно – тематическое планирование
(подготовительные к школе группы)**

Задачи образовательной деятельности.

Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно -ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость-координацию движений.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

месяц	неде ля	дата	Тема	Задачи
сентябрь	1		Детский сад и я Золотая осень	Педагогическая диагностика Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	2			
	3			
	4			
октябрь	1		Овощи	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в спортивном зале, техникой безопасности со спортивным инвентарем, оборудованием.
	2		Фрукты	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
	3		Дары леса	Развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	4		Деревья и кустарники	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

ноябрь	1		Перелетные птицы	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	2		Обувь. Одежда.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.
	3		Мебель	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гим. скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	4		Посуда.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии
декабрь	1		Хлеб	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	2		Зима. Дикие животные	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	3			
	4		Домашние животные	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	5		Новый год.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
январь	1		Здоровый образ жизни.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	2		Строительные профессии Механизмы	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	3		Зимние забавы	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
февраль	1		Комнатные растения.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	2		Животные Севера	Упражнять в ходьбе в колонне по одному. с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3		Животные жарких стран	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	4		Российская Армия	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в ме-

				тании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упр. на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
март	1		Семья. Мамин праздник	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	2		Мамины помощники.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	3		Народные промыслы	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	4		Морские обитатели	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	5		Повторение	Повторение
апрель	1		Книжника неделя	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	2		Космос.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках с разбега; в бросках мяча друг другу; в ползании и лазанье.
	3		Школа	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	4		Первоцветы	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
май	1		День Победы	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	2		Насекомые	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	3		Транспорт	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	4		Мой город.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
июнь	1		Здравствуй, солнечное лето!	1. Создать хорошее настроение от совместных игр; 2. Закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при совместной деятельности; 3. Разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений.
	2		Солнце, воздух и вода – лучшие друзья человека и природы	1. Посредством подвижных игр расширить представления о значении солнца, воздуха и тепла для человека и природы; 2. Приучать детей к ежедневному выполнению комплекса общеразвивающих упражнений; 3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места; 4. Воспитывать добрые взаимоотношения.
	3			Мы - петербуржцы

			<p>о правилах поведения в городе посредством подвижных игр;</p> <p>3. Закреплять навыки ходить и бегать по ограниченной поверхности;</p> <p>4. Закрепить навыки раскладывания и уборки спортивного инвентаря.</p>
4 5		<p>Во саду ли, в огороде, на лугу и в поле...</p>	<p>1. Расширить представления детей о растениях сада, огорода, поля, луга посредством подвижных игр;</p> <p>2. Закрепить умения запоминать комплекс общеразвивающих упражнений;</p> <p>3. Закрепить умения бегать на определённый сигнал;</p> <p>4. Закреплять формирование правильной осанки и осуществлять контроль за осанкой.</p>

2.3. План физкультурно-массовых мероприятий на 2019-2020 учебный год

мероприятие	сроки проведения	место проведения	участники	ответственный за проведение
«День знаний»	2 сентября	Территория дошкольного учреждения	Дети всех возрастных групп	Муз. руководитель, инструктор по фк, воспитатели групп
«Туристический слет Осень 2019»	25 сентября	ГБДОУ д/с №	Дети подготовительных групп	Инструктор по физической культуре
«Веселые ГТОшки» Сдача норм ГТО	сентябрь	Центр физкультуры и спорта Калининского района.	Дети подготовительных групп	Инструктор по физической культуре
Спортивные соревнования «Праздник Картошки»	октябрь	Спортивный стадион	Дети старшего возраста	Инструктор по физической культуре
Муниципальные соревнования «Веселые старты Осень-2019»	ноябрь	ГБОУ СОШ №98	Дети подготовительных групп	Инструктор по физической культуре
Спортивные соревнования «Папа, мама, я- спортивная семья»	ноябрь	ГБОУ СОШ №71	дети подготовительных групп и их родители	Инструктор по физической культуре
Финал спортивных соревнований «Папа, мама, я- спортивная семья»	ноябрь	Центр физкультуры и спорта Калининского района.	дети подготовительных групп и их родители	Инструктор по физической культуре
Развлечение для мам «Хозяюшки» , приуроченный ко Дню матери	ноябрь	Спортивный зал дошкольного учреждения	дети старших групп и их мамы	Инструктор по физической культуре воспитатели групп
Спортивные соревнования «Веселая санница»	январь	Спортивный стадион	дети старших и подготовительных групп	инструктор по физической культуре, воспитатели групп
«Покорители ремесел» музыкально-спортивный праздник для пап	февраль	Музыкальный зал дошкольного учреждения	Дети и родители подготовительных и старших групп	муз руководитель, инструктор по фк, воспитатели групп
Муниципальные соревнования «Весенняя капель. Весна 2020»	март	ГБОУ СОШ №71	дети подготовительных групп	Инструктор по физической культуре
«Веселые ГТОшки» Сдача норм ГТО	апрель	Центр физкультуры и спорта Калининского района.	дети подготовительных групп	Инструктор по физической культуре
«День защиты детей»	1 июня	Спортивная площадка дошкольного учреждения	дети всех возрастных групп	муз руководитель, инструктор по фк воспитатели групп

2.4. Планирование досуговой деятельности

тема	название досуга	возрастная группа	сроки проведения
Педагогическая диагностика		младшая средняя старшая подготовит	сентябрь
«Дары осени»	«В гости к Лесовичку» «Все в корзинку соберем» «В поход за витаминами» «Урожай мы собираем и здоровье прибавляем»	младшая средняя старшая подготовит	октябрь
«Мой дом»	«Теремок» «Новоселье» «Чашки, ложки, самовары»; «Кухня» «Хозяин и хозяйшшка»; «Помоги Федоре»	младшая средняя старшая подготовит	ноябрь
«Зимушка-Зима» «Ребятам о зверятах»	«Кто за елочкой сидит?» «В зимнем лесу» «Сто затей у зверей» «Карнавал животных»	младшая средняя старшая подготовит	декабрь
«Зимние забавы»	«Волшебные снежки» «Веселая санница» «Хоккеисты на старт» «Забавы зимушки-зимы»	младшая средняя старшая подготовит	январь
Защитники отечества	«Армейская тренировка» «Бравые солдаты» «Тяжело в учении, легко в бою» «Рота подъем»	младшая средняя старшая подготовит	февраль
«Весна» «Юные космонавты»	«Бегут ручьи» «Солнышко встречаем» «Путешествие на Луну» «Космические старты»	младшая средняя старшая подготовит	март
«Книжкины именины»	«Маша и медведь» «В гостях у сказки» «В поисках золотого ключика» «Путешествие в сказку»	младшая средняя старшая подготовит	апрель
«Безопасность» «С Днем Рождения Петербург!»	«Три сигнала светофора» «Прогулка по городу» «Экскурсия» «Посмотри в окно, мой друг, ты увидишь Петербург»	младшая средняя старшая подготовит	май
«Мы маленькие дети на большой планете!»	«Мы маленькие дети на большой планете!»	младшая средняя старшая подготовит	июнь

2.5. Содержание коррекционной работы

В дошкольном учреждении функционирует 3 логопедические группы: группа № 1 (5 - 6 лет), группа № 7 (6 - 7 лет); группа № 8 (6 - 7 лет).

Задачи коррекционной работы инструктора по физическому воспитанию с детьми логопедических групп

- ✓ дифференциация носового и ротового дыхания
- ✓ развитие мышечных движений (жевание, улыбка)
- ✓ развитие слухового внимания
- ✓ развитие артикуляционных движений (цоканье, шипение, насос и др.)
- ✓ развитие мелкой моторики
- ✓ развитие общей координации
- ✓ развитие координации между движением и словом
- ✓ развитие динамической координации движений (напряжение – отдых – напряжение)

Коррекционная работа:

- ✓ дыхательная гимнастика
- ✓ общая моторика
 - развитие мелкой моторики рук
 - специальные упражнения, укрепляющие мышцы, связанные с речью
- ✓ коррекционные упражнения
 - укрепление опорно-двигательного аппарата
 - специальные упражнения
 - развитие физических способностей
- ✓ закаливание
- ✓ игра как закрепление и совершенствование правильного произношения

Для успешной коррекции речевых нарушений с обучающимися логопедических групп намечена коррекционно-образовательная работа на занятиях по физической культуре в трех направлениях:

Первое направление включает серию упражнений и заданий по постановке диафрагмально-речевого дыхания. Неправильное или слабое участие дыхательных мышц наносит вред процессу звукообразования, и поэтому основная задача этого направления – постановка правильного дыхания и увеличение жизненной емкости легких. Для ослабленного детского организма правильное дыхание – залог здоровья. Обучение правильному дыханию лучше проводить после упражнений, связанных с большой тратой энергии (бега, прыжков, игры и т.д.) Особого внимания требует выдох: он должен быть медленным и в 2 раза продолжительнее вдоха. Начинать надо с грудного дыхания в положении стоя, держа ладони на груди. Вдох через нос - грудь опускаем. Затем тоже упражнение, но И.п. - лежа на спине (2раза). Далее переходят к обучению брюшному дыханию. За время обучения внимание сосредоточить на следующем: вдох - выпячивается живот, выдох – подтянуть живот. Создав представление о грудном и диафрагмальном дыхании, педагог переходит к более сложному смешанному дыханию.

Упражнения для коррекции дыхания

«Погасили свечу». Стоя. Вдох – нос, выдох рот. Понимание механизма дыхания
«Рисование». Лежа на спине, руки на груди. Контроль грудного дыхания, увеличение глубины дыхания.

«Сдуть одуванчик». Стоя, руки на живот – глубокий вдох через нос (набрали воздух), медленный выдох через рот. Усвоение ритма полного дыхания.

«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок – глубокий вдох – поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у-у-ух». Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

«Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед со взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка – сильный выдох с произнесением «ква». Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

Ходьба с различными вариантами дыхания: на 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох; на 2 шага – вдох, на 4 шага выдох и т.д. Варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением.

Бег с акцентированным вниманием на дыхание: на 2 шага вдох, 4 шага – выдох. Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе.

Второе направление включает упражнения на развитие моторики: мелкой моторики рук и укрепление мускулатуры лица, особенно круговой мышцы рта и жевательных мышц. Последнее наиболее успешно решалось при обучении детей мимической гимнастике. При обучении специальным упражнениям для укрепления мышц горла, шеи, силовым упражнениям в положении лежа на спине и животе с задержкой дыхания. Мимическая гимнастика развивает воображение, выразительность движений. Примеры артикуляционной гимнастики: «Вкусное варенье», «Почистим зубы». «Дудочка играет», «Жил-был язычок». Упражнения на развитие мелкой моторики даются с постепенным усложнением заданий. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь: мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары - надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, кубики, мячики-ежики.

Физические упражнения для коррекции преимущественно мелкой моторики рук

С большими мячами:

- Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя Дифференцировка усилия и расстояния, глазомер, координация
- Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок из положения сидя, стоя, присев Дифференцировка усилия и расстояния, глазомер, координация
- Подбрасывание мяча: над собой и ловля двумя руками;
- Подбрасывание над собой и ловля после удара о пол Координация движений рук, точность направления
- Бросок мяча в стену и ловля его;
- То же, но ловля после отскока от пола Ловкость, ориентировка в пространстве
- Ведение мяча на месте правой и левой рукой Дифференцировка усилия и направления движения, координация движения рук

С маленькими мячами

- Перебрасывание мяча из одной руки в другую;
 - Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;
 - Подбрасывание правой (левой) рукой и ловля двумя;
- Координация движений кисти, концентрация внимания
- Высокое подбрасывание мяча вверх и ловля после выполнения хлопков, поворотов Тонкая

дифференцировка усилий кисти, согласованность движений

- Удары мячом о пол и ловля двумя руками;
 - О стену;
 - С дополнительными движениями Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления
 - Круговые движения кистями вправо и лево с мячами в руках Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания
 - Метание в горизонтальную цель (обруч) с 4-6 м разными по весу и фактуре предметами Дифференцировка тактильных ощущений, ловкость
 - Метание в вертикальную цель Дифференцировка тактильных ощущений, ловкость
- С набивным мячом
Ходьба, наклоны, приседания с набивным мячом

Третье направление – коррекционные упражнения. Коррекционные упражнения применяются для укрепления опорно-двигательного аппарата, для развития равновесия, формирования правильной осанки.

Специальные коррекционные упражнения способствуют развитию физических способностей ребенка. Так, например: упражнения «Лягушка», «Плуг», «Лук», «Свеча» и др. способствуют развитию гибкости, силе, растяжке; «Ласточка», «Аист» - равновесию; подпрыгивание до предмета, перепрыгивание через препятствие, спрыгивание с высоты – прыгучести.

С помощью этих упражнений ребенок начинает управлять своим телом, корректируя его вместе с совершенствованием упражнений.

Четвертое направление – это закаливание. Наша задача – постепенно и регулярно заниматься закаливанием.

Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное действие на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка. В качестве средств закаливания мы используем: занятия в облегченной одежде, при открытой форточке.

Комплексы оздоровительных упражнений для горла: «Лошадка», «Ворона», «Змеиный язычок», «Упрямый ослик» и «Плакса».

Пятое направление – игровая деятельность. Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка. Если ребенок долго сидит, то потом он ищет выход своей энергии. Другая точка зрения заключается в том, что игра сама по себе является не только тратой сил, сколько ее источником. Игра привлекает к себе, становясь источником новых сил и новой психофизической энергии, игра развивает ребенка, укрепляет его физически, учит управлять своими эмоциями и ощущениями. Игры в двигательной терапии можно использовать самостоятельно или в сочетании с различными ритмическими, логоритмическими, музыкально ритмическими комплексами. Ребенок часто забывает правильно дышать или останавливает дыхание на некоторое время при выполнении двигательных заданий. С помощью игры можно выработать правильное дыхание через организованное участие в речетативе или песне, которые должны сочетаться с совершаемыми движениями и физическими упражнениями. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие.

2.6. Система коррекционной работы

Перспективное планирование по взаимодействию инструктора по физической культуре с педагогами дошкольного учреждения на 2018-2019 учебный год

Формы	Содержание	срок	участники	ответственные
МПС	<p>1.Медико – педагогическое совещание: Вопросы адаптации вновь пришедших детей; Состояние здоровья каждого ребёнка группы; Результаты педагогической диагностики;</p> <p>2.Медико – педагогическое совещание: Состояние здоровья и физического состояния каждого ребёнка группы на данный период; Динамика в ходе коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими проблемы в усвоении программного материала;</p> <p>3.Медико – педагогическое совещание: Анализ результатов контрольной диагностики, выработка рекомендаций; Анализ готовности детей к школе; Состояния здоровья и физического состояния каждого ребёнка группы на данный период; динамика в ходе коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими проблемы в усвоении программного материала; Планирование деятельности на летний оздоровительный период.</p>	<p>сентябрь</p> <p>январь</p> <p>май</p>	<p>Группы раннего возраста Логопедические группы</p>	<p>медсестра ст.восп. логопеды ифк муз.рук воспитатели</p>
Консультации групповые	<p>Информирование педагогов о видах деятельности в спортивном зале и о форме одежды для детей и взрослых Оформление спортивных уголков в группах Консультация для педагогов «Применение здоровьесозидающих технологий с использованием нетрадиционного оборудования» Особенности применения здоровьесберегающих технологий в структуре НОД, как обязательного оздоровительного элемента</p> <p>«Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни через организацию тематических прогулок и совместную деятельность с родителями» Консультация Организация и проведение весенних мероприятий по плану Организация и подготовка к летним мероприятиям</p>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>март</p> <p>май</p>	<p>все группы</p> <p>все группы</p> <p>все группы</p> <p>все группы</p> <p>все группы</p> <p>все группы</p> <p>все группы</p>	<p>ифк</p> <p>ифк</p> <p>ифк</p> <p>ифк</p> <p>ифк</p> <p>ифк</p> <p>ифк</p> <p>ифк</p>
Индивидуальные консультации	<p>Проводятся по мере необходимости</p> <p>«Повышение качества эффективности физкультурно-оздоровительной работы в группах»</p>	<p>в течении года</p> <p>август</p> <p>сентябрь</p>	<p>во всех группах с молодыми специалистами</p>	<p>ифк</p> <p>ифк</p>

Эффективная коррекционная работы инструктора по физической культуре с педагогами осуществляется через тетрадь взаимосвязи в каждой возрастной группе. В которой указывается тема недели и развернутый практический материал по физической культуре, связанный с этой темой. Так же в тетради указываются фамилии детей, которым воспитатели должны уделить особое внимание в индивидуальной работе по усвоению программного материала по физической культуре.

2.7. Система физкультурно - оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы	Содержание работы	Возраст детей	Рекомендации	Периодичность
1.	Использование вариативных режимов	- основной режим	все дети	- соответствует холодному времени года	-ежедневно
		- щадящий режим	ослабленные дети	- составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска»	- после болезни - по мед. показаниям
		- гибкий режим	Все дети	- используется в зависимости от погодных условий, карантин	- в течение года
		- адаптационный режим	-Все до 3 лет -вновь поступившие	- используется при переходе детей из другого ДОУ - при новой комплектации детей в группах - при работе новых сотрудников	- со дня поступления ребенка (в теч. 1-2 мес.)
		- режим двигательной активности	Все дети	- составляется из расчета не менее 4 – 4,5 часов - прописываются все мероприятия, проводимые с детьми	-ежедневно
2	Психологическое сопровождение развития	- Создание психологического комфортного климата в ДОУ;	Все дети		Ежедневно
		-Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;	Все дети		Ежедневно
		- Медико- педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период;	Все дети		Адаптационный период
3					
	3.1 Регламентированная деятельность	- занятия физической культурой	Все дети		- 2 раза в неделю в зале -1 раз на прогулке
		- утренняя гимнастика	Все дети		-ежедневно
		- гимнастика после дневного сна	Все дети		-ежедневно
		-физкультминутки	Все дети	-проводятся в процессе и между непосредственно образовательной деятельностью	ежедневно
	3.2 Частично регламентированная деятельность	- спортивные праздники	Все дети	-По плану	2 раза в год
		- физкультурные досуги	Все дети		1 раз в месяц
		- подвижные игры на воздухе и в помещении	Все дети	-подвижные и хороводные игры и упражнения на воздухе (с использованием выносного оборудования и атрибутов): младший возраст – 4-5 игр в день; старший возраст – 5-6 игр в день	ежедневно
	- подгрупповые и	Все дети	-с варьированием физической	ежедневно	

		индивидуальные формы работы		нагрузки исходного уровня здоровья и возможностей ребенка	
		- пальчиковая гимнастика	Все дети		ежедневно
		- гимнастика для глаз	С 3 лет		ежедневно
		- дыхательная гимнастика	С 3 лет		ежедневно
		- артикуляционная гимнастика	С 3 лет		ежедневно
	3.3 Нерегламентированная деятельность	- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все дети	- для самостоятельной двигательной активности детей на участке предназначена самая большая площадь. В этой зоне на стойках, в корзинах размещают игрушки, атрибуты для подвижных и сюжетно-ролевых игр.	ежедневно
4	Профилактические мероприятия	- режим теплового комфорта в выборе одежды	Все дети	- для пребывания ребенка в группе, на занятиях музыкального и физического развития, на прогулке	ежедневно
		- комплексы по профилактике плоскостопия, нарушения осанки	С 3 лет		ежедневно
		- сквозное и одностороннее проветривание помещений в теч. дня		- по графику	ежедневно
5	Коррекционные мероприятия	- комплекс мер по адаптации детей раннего возраста	До 3 лет, вновь пост	- создание комфортного пребывания детей в ДОУ - проведение адаптационных игр	Со дня поступления 1-2 мес.
		- Индивидуальное питание в соответствии с показаниями	аллергии	- замена питания аллергикам	ежедневно
6	Закаливание	- местные воздушные ванны в помещении	Все дети	- облегченная одежда детей о время занятий физкультурой, в процессе переодевания	ежедневно
		- тропа здоровья	Все дети	- после сна	ежедневно
7	Организация питания	- сбалансированное питание в соответствии с натуральными нормами	Все дети	- в соответствии с нормами и режимом	ежедневно
8.	Работа с детьми по формированию основ здорового образа жизни	- словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представления и навыков основ ЗОЖ - привитие КГН	Все дети	- моделирование ситуаций по формированию основ ЗОЖ, ОБЖ - организация тематических дней по приобщению к ЗОЖ - подбор карточек и наглядных материалов - использование алгоритмов по освоению КГН - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности	воспитатели

2. 7. 1. Режим двигательной активности в 2018-2019 учебном году

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. В ДООУ разработан оптимальный **режим двигательной активности** – рациональное сочетание различных видов деятельности и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды	Количество и длительность мероприятий (в мин) в зависимости от возраста детей				
		группа раннего возраста 2-3 года	Младший возраст 3-4 года	Средний возраст 4-5 лет	Старший возраст 5-6 лет	Подготов. группа 6-7 лет
Занятия по физической культуре	Традиционные Сюжетные Игровые	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	Гимнастика после сна, «дорожка здоровья»	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 18 мин	Ежедневно 18 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10/10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15/15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20/20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25/25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30/30
	Физминутки (в середине статической деятельности)	2-3 ежедневно	3-4 ежедневно	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно
	Динамические перемены		10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40 мин
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	1 раз в квартал День здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

2.8. Проектирование образовательной деятельности по физическому воспитанию

Формы планирования образовательного процесса в возрастных группах представлены в виде комплексно-тематического планирования работы (таблица 1), перспективного планирования (таблица 2), календарного планирования (таблица 3).

Комплексно-тематическое планирование

Таблица 1

Совместная деятельность взрослого и детей			Образовательная деятельность в режимных моментах	Организация предметно-пространственной развивающей среды	Взаимодействие с родителями
Непосредственно образовательная деятельность					
Развитие физических качеств	Развитие основных видов движений	Индивидуальная работа			

Перспективное планирование

Таблица 2

Месяц								
Н	ОРУ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА БЕГ	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	ПОЛЗАНИЕ ЛАЗАНЬЕ	КАТАНИЕ БРОСАНИЕ МЕТАНИЕ	П/И М/И
1								

Календарное планирование по реализации ОО «Физическое развитие»

Таблица 3

ДАТА	№ ГР	ЗАДАЧИ	ТЕМА ОРУ	ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	ЗДОРОВЬЕ СОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ	ПОДВИЖНЫЕ малоподвижные ИГРЫ	ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

2.9. Система взаимодействия с родителями

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с родителями.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские спортивные мероприятия, создание памяток, интернет- страничек, папок – передвижек.
3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, создание библиотеки, познавательный материал на информационный стенд.
4. Совместная деятельность: привлечение и участие родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, досугов, викторин, праздников, конкурсов, соревнований, создание творческих работ.

Сроки	Собрания, беседы, консультации	Участие родителей	Наглядная пропаганда
Сентябрь	Выступления на родительском собрании, консультации: «Особенности физического развития детей» (в каждой возрастной группе).	Ознакомить родителей со спортивной базой детского сада (спортзал, спортплощадка, инвентарь, пособия). Участие родителей в группе поддержки (болельщики) на муниципальных спортивных соревнованиях «Туристический слет. Осень-2016» Индивидуальные беседы. Анкетирование «Здоровье Вашего ребенка».	Папка-передвижка «Игры с малышом осенью». Информационный материал на стенд: «Здоровье ребенка. Советы по профилактике – закаливание».
Октябрь	Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при стоянии, сидении и ходьбе. Особо отметить привычное положение головы. Объяснить значимость формирования правильной осанки для дальнейшего обучения в школе (информация на сайт).	Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке – субботник Мастерская по изготовлению пособий: коврики различных поверхностей. Подготовка семьи к спортивным соревнованиям «Папа, мама, я – спортивная семья» Обсуждение названия команды, девиза, эмблем. Ознакомление семьи с эстафетами соревнований.	Газета «Ребенок в физкультурном зале». Папка-передвижка «Подвижные игры». Тематический материал на стенд: «Здоровье ребенка. Советы по профилактике – профилактика гриппа». «Здоровье ребенка. Советы по профилактике – плоскостопие»
Ноябрь	Индивидуальные консультации: отметить достоинства и недостатки в развитии движений у ребенка. Наметить совместную деятельность. Индивидуальные рекомендации для родителей: выполняя пальчиковый массаж, напомнить о полезности, правильности его выполнения. Карточка упражнений с массажным мячом.	Спортивные соревнования с мамами подготовительных групп «С легким паром» Участие в спортивном развлечении для детей старшего дошкольного возраста «Папа, мама, я – спортивная семья» Участие родителей в группе поддержки (болельщики) на муниципальных спортивных соревнованиях «Веселые старты»	Информационный материал на стенд: «Комплекс дыхательной гимнастики» (выполняем дома). Информационный материал на стенд: «Как сохранить осанку» Информационный материал на стенд: «Внимание: у ребенка сколиоз»

Декабрь	Предложить родителям проанализировать уровень самостоятельности детей в двигательной деятельности: умении подчиняться правилам в играх, составлять план выполнения движений, организовывать игры со своими сверстниками и с детьми во дворе, создавать условия для игр. Информационный материал на стенд «Подвижные игры»	Привлекать родителей к участию в сооружении снежных построек на спортивной площадке и участках.	Информационный материал на стенд «Подвижные игры» Папка – передвижка «Наука холодного дня». Информационный материал на стенд: «Зимние забавы. Игровые оздоровительные мероприятия» Информация на стенд: «Игры массовки на Новогоднем празднике».
Январь	Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях.	Привлекать родителей в изготовлении пособий, поделок, спортивных атрибутов к Неделе здоровья. Участие родителей в Неделе здоровья. (Мероприятия по плану).	Информационный материал на стенд: «Игры с санками», «Учимся кататься на лыжах»
Февраль	Оценка мелкой моторики у детей. Консультация по поводу значимости уровня развития моторики руки для овладения письмом. Ознакомить родителей с упражнениями для развития мелкой моторики руки, доступными детям дошкольного возраста. Особое внимание уделить играм с мячами и мелкими предметами (шишками, желудями, мозаикой и т.д.).	Участие родителей в спортивном развлечении посвященного Дню защитника отечества «Победа в воздухе не вьется, а руками достается». Организовать массовое катание на санках и лежанках с детьми. «Веселый хоккей». Участие родителей в выставке «Нестандартное оборудование по физической культуре своими руками»	Информационный материал на стенд: «Игры для здоровья». Информационный материал на стенд: «Зимние забавы». Папка – передвижка «Снежные забавы».
Март	Обратить внимание родителей на значимость утренней гимнастики и самостоятельного выполнения ее детьми в домашних условиях в выходные дни. Дать рекомендации по методике включения детей в самостоятельное выполнение. Провести беседу с родителями о соблюдении теплового режима («Одежда детей в теплое время года»).	Помощь в организации муниципальных спортивных соревнований (доставка детей до места соревнований, болельщики) Мастерская по изготовлению пособий по профилактике плоскостопия.	Информационный материал на стенд: «Подвижные игры». Информационный материал на стенд «Подвижные игры – залог здоровья малышей». Информационный материал на стенд: «Игры на прогулке». Фотовыставка «Ура движению».
Апрель	Показать, как выполнение метания с использованием предметов разного веса оказывает влияние на укрепление мелкой мускулатуры руки, подготовку ее к письму. Подготовка к соревнованиям по метанию.	День открытых дверей Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке – субботник. Провести соревнования с детьми и родителями по дартсу (метание в вертикальную цель).	Информационный материал на стенд «Подвижные игры на весенней прогулке». Папка – передвижка «Во что играли наши бабушки». Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз.
Май	Выступить на родительском собрании по теме «Физическая готовность детей к школе». «Результаты за год» Провести консультацию по теме «Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья детей».	Участие родителей детей подготовительных групп в спортивном празднике Благоустройство участка к летнему сезону.	Фотовыставка «Наши спортивные праздники». «Наши победы!» Информационный материал на стенд «Чем занять ребенка на пляже» «Весело и с пользой отдыхаем летом»
Июнь	Индивидуальные консультации	Помощь в изготовлении атрибутов для проведения подвижных игр в летний сезон. Участие родителей в празднике посвященном Дню защиты детей.	Выставка литературы по организации летнего отдыха. Тематическая папка-передвижка по организации летнего отдыха.

2.10. Перспективное планирование взаимодействия с социальными партнерами

Современное дошкольное учреждение - это социально-педагогическая система, взаимодействующая с немалым числом организаций, предприятий, учреждений. Социальное партнерство предполагает формирование единого информационного образовательного пространства; налаживание конструктивного взаимодействия между ДООУ и социальными партнерами.

Наше дошкольное образовательное учреждение, как и любое другое, является открытой социальной системой, способной реагировать на изменения внутренней и внешней среды. Одним из путей повышения качества дошкольного образования мы видим в установлении прочных связей с социумом, как главного направления дошкольного образования, от которого, на наш взгляд, в первую очередь зависит его качество. Мы считаем, что развитие социальных связей дошкольного образовательного учреждения с культурными и спортивными центрами дает дополнительный импульс для физического развития и обогащения личности ребенка, совершенствует конструктивные взаимоотношения с родителями, строящиеся на идее социального партнерства.

Взаимосвязь инструктора по физической культуре с социальными партнерами:

- дает обучающимся возможность показать и проявить себя на более высоком уровне;
- способствует росту профессионального мастерства;
- поднимает статус учреждения;

В конечном итоге это и ведёт к повышению качества дошкольного образования.

Месяц	Социальный партнер и этапы взаимодействия с ним
Сентябрь	МО «АКАДЕМИЧЕСКОЕ» «Туристический слет. Осень – 2019» на базе ГБДОУ № ГБОУ СОШ № 98 Калининского района «Веселые старты» Центр физической культуры и спорта Калининского района «Веселые ГТОшки»
Ноябрь	МО «АКАДЕМИЧЕСКОЕ» «Веселые старты. Осень – 2019» ГБОУ СОШ №71 Калининского района «Папа, мама, я – спортивная семья» Центр физической культуры и спорта Калининского района финал соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»
Декабрь	Центр физической культуры и спорта Калининского района Деловая игра для инструкторов по физической культуре
Март	МО «АКАДЕМИЧЕСКОЕ» «Веселые старты. Весна – 2020»
Апрель Май	Центр физической культуры и спорта Калининского района «Веселые старты – 2020» Центр физической культуры и спорта Калининского района «Веселые ГТОшки» Соревнования среди дошкольников подготовительных групп Калининского района

III. Организационный раздел

3.1. Учебный план

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий по физической культуре – 10-30 минут.

Количество занятий в неделю – 3.

Количество занятий в год – 108.

Досуг – 1 раз в месяц.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности в каждой возрастной группе.

Первая младшая группа (2-3 года) – 8-10 минут.

Вторая младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

Годовой календарный учебный график

Пояснительная записка

Годовой календарный учебный график – является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 84 Калининского Района Санкт-Петербурга.

Годовой календарный учебный график разработан в соответствии с документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.1.3049.13-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Уставом ДООУ.

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Годовой календарный учебный график обсуждается и принимается на Педагогическом совете и утверждается приказом заведующего до начала учебного года. Все изменения, вносимые ДООУ в годовой календарный учебный график, утверждаются приказом заведующего образовательным учреждением и доводятся до всех участников образовательного процесса.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 84 Калининского района Санкт-Петербурга в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

3.2. Годовой календарный учебный график на 2018-2019 учебный год

Режим работы ГБДОУ детский сад № 84 – 07.00-19.00

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни

Содержание	Возрастные группы				
	Группа раннего возраста с 1,5 до 3 лет	Младшая группа с 3 до 4 лет	Средняя группа с 4 до 5 лет	Старшая группа с 5 до 6 лет	Подготовительная группа с 6 до 7 лет
Количество возр. групп	2	2	3	2	2
Начало учебного года	02.09.2019	02.09.2019	02.09.2019	02.09.2019	02.09.2019
Окончание учебного года	31.05.2020	31.05.2020	31.05.2020	31.05.2020	31.05.2020
Летний оздоровительный период	01.06 - 31.08.2020	01.06 - 31.08.2020	01.06 - 31.08.2020	01.06 - 31.08.2020	01.06 - 31.08.2020
График каникул	22.01.2020-26.01.2020	22.01.2020-26.01.2020	22.01.2020-26.01.2020	22.01.2020-26.01.2020	22.01.2020-26.01.2020
	Во время каникул дети посещают ДОУ, НОД интеллектуального направления с детьми не проводится. Проводятся совместные мероприятия эстетического и оздоровительного направления – музыкальные, физкультурные, художественно-творческие. Организуются спортивные и подвижные игры, развлечения, увеличивается продолжительность прогулки.				
Продолжительность уч. г. всего, т.ч.	36 недель, 4 дня	36 недель, 4 дня	36 недель, 4 дня	36 недель, 4 дня	36 недель, 4 дня
1 полугодие	17 недель, 1 день	17 недель, 1 день	17 недель, 1 день	17 недель, 1 день	17 недель, 1 день
2 полугодие	19 недель, 3 дня	19 недель, 3 дня	19 недель, 3 дня	19 недель, 3 дня	19 недель, 3 дня
Продолжительность уч. недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Длительность НОД					
в 1-ю половину дня	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
во 2-ю половину дня	8 минут				
Допустимый объем нагрузки					
в 1-ю половину дня	10 минут	30 минут	40 минут	1ч 15 минут	1ч 30 минут
во 2-ю половину дня	10 минут				
Перерыв между НОД		10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Сроки проведения пед. диагностики	03.09-30.09.2019 06.05.2020-25.05.2020	03.09-30.09.2019 06.05.2020-25.05.2020	03.09-30.09.2019 06.05.2020-25.05.2020	03.09-30.09.2019 06.05.2020-25.05.2020	03.09-30.09.2019 06.05.2020-25.05.2020
Праздничные дни					

3.3. Расписание непрерывной образовательной и досуговой деятельности по физической культуре

Дни недели	Непрерывная образовательная деятельность	Игровые упражнения на улице	Досуговая деятельность Вторая половина дня
Понедельник	8.50-9.05-3 группа 9.15-9.35- 4 группа 9.45-10.10 -2 группа 10.20-10.50- 5 группа	11.10-11.35– 1 группа	
Вторник	8.50-9.00-9 группа 9.10-9.25 -10 группа 9.35-9.55-6 группа 10.05-10.30 - 7 группа 10.45 -11.10 - 1 группа	11.20-11.50 -5группа	15.10-15.25 - 10 группа (1 неделя) 15.10-15.40 -8 группа (2 неделя) 15.15-15.30- 6 группа (3 неделя) 15.10-15.30- 4 группа (4 неделя)
Среда	Утренняя гимнастика 8.50-9.05-3 группа 9.15-9.35- 4 группа 9.45-10.15 -8 группа 10.25-10.55- 5 группа 11.00-11.30 – 7 группа	11.35-11.50 – 2 группа	15.10 – 15.40-7группа (2 неделя)
Четверг	8.50-9.00 -9 группа 9.10-9.25 -10 группа 9.35-9.55- 6 группа 10.05-10.35- 8 группа 10.50 -11.15- 1 группа	11.20-11.55- 7 группа	15.10-15.40-5 группа (1 неделя) 15.10 -15.35 - 1 группа (2 неделя) 15.10-15.35 -2 группа (3 неделя) 15.10-15.25-3 группа (4 неделя)
Пятница	8.50-9.05- 3 группа 9.15-9.30- 10 группа 9.40-10.00 - 6 группа 10.10-10.30- 4 группа 10.40-11.05– 2 группа	11.15-11.45- 8 группа	

Расписание утренней гимнастики

Утренняя гимнастика во вторник и четверг каждой недели проводится в спортивном зале в остальные дни по графику в музыкальном зале. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице.

Дни недели	Старшие группы	Подготовительные группы	Младшие группы	Средние группы
Среда	8.05 - 8.10	8.05 - 8.10	8.15 – 8.25	8.15 – 8.25

3.4. Организация режима пребывания обучающихся в образовательном учреждении

Режим дня (холодный период года)

Мероприятия	Ранний возраст	Ранний возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Приём, осмотр, игры детей в группе	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика		8.10 - 8.15	8.10 – 8.16	8.10 – 8.18	8.10 – 8.20	8.10 – 8.22
Подготовка к завтраку, I завтрак	8.10 – 8.35	8.15 – 8.35	8.16 – 8.40	8.18 – 8.40	8.20 – 8.45	8.22 – 8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Совместная деятельность взрослого и детей (непосредственно образовательная деятельность)	8.50 – 9.00 9.05 – 9.15	8.50 – 9.00 9.05 – 9.15	9.00 – 9.40	9.00 – 9.50	9.00 – 10.35 – 3 раза в неделю 9.00 – 10.00 – 2 раза в неделю	9.00 – 10.50 – 4 раза в неделю 9.00- 10.10 - 1 раз неделю
Динамическая переменка			9.15 – 9.25	9.20 – 9.30	9.25 – 9.35 10.00 – 10.10	9.30 – 9.40 10.10 – 10.20
Самостоятельная деятельность детей	9.15 – 9.30	9.15 – 9.35		9.50 – 9.55	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20
Подготовка ко II завтраку, завтрак	9.30 – 9.40	9.35 – 9.45	9.40 – 9.50	9.50 – 9.55	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 – 11.00	9.45 – 11.20	9.50 – 11.45	9.55 – 11.50	10.35 – 12.20 – 3 раза в неделю 10.10 – 12.30 – 2 раза в неделю	10.50 – 12.30 – 4 раза в неделю 10.20 – 12.30 – 1 раз в неделю
Возращение с прогулки, игры	11.00 – 11.30	11.20 – 11.45	11.45 – 12.00	11.50 – 12.10	12.20 - 12.30	12.30 – 12.45
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00	11.45 – 12.10	12.00 – 12.35	12.10 – 12.40	12.30 – 12.55	12.45 – 13.10
Подготовка ко сну, сон	12.00 – 15.00	12.10 – 15.10	12.35 – 15.00	12.40 – 12.50	12.55 – 13.00	13.10 – 13.15
Постепенные подъём, «бодрящая гимнастика» после сна, «дорожка здоровья»	15.00 – 15.20	15.10 – 15.25	15.00 – 15.20	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00	13.15 – 15.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.20 – 15.45	15.25 – 15.45	15.20 – 15.50	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.15 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.45 – 16.00	15.45 – 16.00	15.50 – 16.10	15.15 – 15.55	15.15 – 15.55	15.25 – 15.55
Совместная деятельность взрослого и детей	16.00 – 16.10 16.10 – 16.20	16.00 – 16.10 16.10 - 16.20		15.55 – 16.10	15.55 – 16.10	15.55 – 16.10
Игры, развлечения, кружки по интересам			16.10 – 16.40	16.10 – 16.30	16.10 – 16.30	16.10 – 17.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	16.20 – 19.00	16.20 – 19.00	16.40 – 19.00	16.30 – 19.00	16.30 – 19.00	17.10 – 19.00

Режим дня (тёплый период года)

Мероприятия	Ранний возраст	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средний возраст	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренний приём на прогулке, игры	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика на воздухе		8.00 - 8.05	8.00 – 8.06	8.00 – 8.08	8.00 – 8.10	8.00 – 8.12
Возвращение в группу	8.00-8.10	8.05 – 8.20	8.06 – 8.20	8.08 – 8.20	8.10 – 8.20	8.12 – 8.20
Подготовка к завтраку, I завтрак II завтрак	8.10 – 8.35 9.50 – 10.00	8.20 – 8.40 9.50 – 10.00	8.20 – 8.45 9.50 – 10.00	8.20 – 8.45 10.00 - 10.10	8.20 – 8.45 10.00 - 10.10	8.20 – 8.45 10.00 - 10.10
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	8.40 – 9.30	8.40 – 9.30	8.45 – 9.20	8.45 – 9.30	8.45 – 9.15	8.45 – 9.15
Прогулка: совместная и самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Оздоровительные мероприятия.	9.30 – 11.10	9.30 – 11.20	9.20 – 11.30	9.30 – 11.50	9.15 – 12.20	9.15 – 12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.10 – 11.30	11.20– 11.40	11.30– 12.00	11.50– 12.10	12.20– 12.40	12.20– 12.45
Подготовка к обеду, обед, полоскание рта	11.30 – 12.00	11.40 – 12.10	12.00 – 12.30	12.10 – 12.45	12.40 – 13.10	12.45 – 13.10
Подготовка ко сну, сон	12.00 – 15.00	12.10 – 15.10	12.30 – 15.00	12.45 – 15.00	13.10 – 15.10	13.10 – 15.10
Постепенные подъём, «бодрящая гимнастика» после сна, «дорожка здоровья»	15.00 – 15.20	15.10 – 15.25	15.00 – 15.20	15.00 – 15.15	15.10 – 15.25	15.10 – 15.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.20 – 15.45	15.25 – 15.45	15.20 – 15.50	15.15 – 15.55	15.25 – 15.55	15.25 – 15.55
Подготовка к полднику, полдник	15.45 – 16.00	15.45 – 16.00	15.50 – 16.10	15.55 – 16.10	15.55 – 16.10	15.55 – 16.10
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная и самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми.	16.00 – 19.00	16.00 – 19.00	16.10 – 19.00	16.10 – 19.00	16.10 – 19.00	16.10 – 19.00
Уход детей домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

3.5. Реализуемые парциальные программы и образовательные технологии

«От рождения до школы»

Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.:Мозаика-Синтез, 2014

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

Э. Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М: Мозаика-Синтез, 2009 г.

Методика проведения подвижных игр. - М: Мозаика-Синтез, 2009 г.

Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2009г.

Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа - М: Мозаика-Синтез, 2009 г.

Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.

Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности по физической культуре с использованием нестандартного оборудования.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды с применением авторского нестандартного оборудования способствует решению нестандартных двигательных задач, организации широкого разнообразия проблемных ситуации, имитационному моделированию ситуаций, осознанной саморегуляции и активности, т.е. дети самостоятельно строят свою двигательную деятельность, применяя многофункциональное оборудование, успешно проявляя при этом свои творческие способности.

Применение оздоровительных техник с использованием нестандартного оборудования в совместной деятельности с детьми на физкультурных досугах, позволяет достичь положительных результатов и повысить эффективность оздоровительной работы.

Здоровье сберегающие технологии	Авторское нестандартное оборудование
<p><i>Ортопедическая гимнастика (профилактика плоскостопия).</i> Цель: Укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы, формирование правильной ходьбы.</p>	<p>Массажные дорожки: «По кувшинкам к лягушонку»; «С цветка на цветок к бабочке»; «По следочкам к собачке»; «По грибной полянке к ежику»; «На носочках к зайке»; «По камушкам к змейке»; «По извилистой дорожке к обезьянке»; «По зернышкам к цыпленку»; «По следам к котикку»; «По луговым цветочкам к пчелке»; «По траве к коровушке»; «По мостику к бычку»; «По ручейку к рыбке»; «По цветочной полянке к божьей коровке»; «По шерстяной дорожке к овечке». Индивидуальные массажные коврики. Оборудование: «Ходули», «Рыболов», «Суперканат», «Гусеница», «Стельки-массажеры», «Ольховые веточки», «Цифро – парк», «Азбука», «Силачи».</p>
<p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> Цель: Развитие мелкой моторики.</p>	<p>Массажные мячики, валики, колечки. Цилиндры, камушки, бусы. «Рыболовы», «Мотальщики», «Карандаши», «Ладшки», «Ожерелье».</p>
<p><i>Дыхательная гимнастика.</i> Цель: Тренировка навыка правильного дыхания.</p>	<p>Использование продуктивной деятельности детей.«Султанчики», «Веселинка», «Насекомые», «Летучий корабль», «Самолетики», «Догонялки», «Платочки», «Король ветров» - вертушки, шарики, ленточки, пинг-понговые шарики, фанты-жетоны, оригами, перышки.</p>
<p><i>Фонетическая ритмика</i> Цель: Преодоление речевых нарушений.</p>	<p>Использование сюжетных картинок и предметов – согласно лексической теме (в соответствии с воспитательно-образовательным планированием); обязательное речевое сопровождение.</p>
<p><i>Корректирующая гимнастика.</i> Цель: Формирование правильной</p>	<p>«Косички», «Штанга», «Ходули», мягкие кубики, мешочки с наполнением, «Тарелочки», «Веселая змейка», «Плетеная скакалка», мягкие мячи, «Кочки», гимнастические палки, «Цветные брусочки», «Лабиринт здоровья», «Радуга», «Солнечный круг», «Лесенка», «Баранки»,</p>

осанки.	«Колпачки», «Красивая шляпа».
<i>Самомассаж.</i> Цель: Обучение правильной технике самомассажа.	Самомассаж на массажных ковриках, индивидуальных с различными поверхностями, ортопедических дорожках. Массажные валики, мячики, ролики, спинные массажеры, варежковые массажеры «Пуговка», массажер «Пяточки-ладошки». Речевое сопровождение, схемы, картотеки с иллюстрациями.
<i>Гимнастика для глаз.</i> Цель: Профилактика нарушений зрения.	Схемы, зрительные ориентиры, иллюстрации, продуктивная деятельность детей – рисунки по теме занятия; геометрические модели, игрушки, пальчиковый театр.
<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Цель: Закрепление полученных умений и навыков в игровых действиях, ситуациях.	В соответствии с содержанием игры.

3.6. Условия реализации рабочей программы

3.6.1. Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса

Пособия печатные	
Методические материалы. Литература.	
В методической литературе представлен материал раскрывающий содержание образовательного процесса в соответствии с возрастными особенностями детей.	
Демонстрационные	
Демонстрационные печатные пособия в виде (схем, рисунков и др.) предназначены для показа всему составу группы.	
Раздаточные	
Основные движения: метание, лазанье, прыжки, ходьба, бег, построения	
Лыжная подготовка - способы передвижения	
Пиктограммы	
Схемы полос препятствий	
Схематичные изображения круговой тренировки	
Иллюстрации видов спорта (зимнего, летнего)	
Фото показа основных движений	
Иллюстрации, фото, раздаточный материал (карточки и др.) могут быть предназначены как для демонстрации, так и для самостоятельной работы детей при освоении навыков и двигательных действий, выполнении физических упражнений, других заданий педагога при обучении движениям.	
Презентации, как средства обучения	
Презентации позволяют представить образ действия, при котором возможно разобрать последовательность выполнения двигательных действий при выполнении физических упражнений, заданий.	
Презентации	
Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре	1
Бег, ходьба	1
Прыжки	1
Метание	1
Лыжная подготовка - способы передвижения	1
Фотоотчеты о спортивных мероприятиях	1
Олимпийское движение	1
Игры, задания, загадки по спортивной тематике	3
Презентации позволяют анализировать действия, комментировать выполнение двигательных действий, разнообразить игровые ситуации ит.д.	
Картотеки	
Картотеки позволяют удобно демонстрировать перед детьми необходимую игру, считалку или какой-либо текстовой фрагмент.	
Картотека подвижных игр по темам все возраста	
Картотека считалок все возраста	
Картотека игровых упражнений все возраста	
Картотека дыхательной гимнастики все возраста	
Картотека игр с массажным мячом	
Картотека дидактических игр старший возраст	
Картотека основных движений	
Картотека оздоровительной гимнастики	
Картотека игр и игровых упр. Для профилактики плоскостопия	
Картотека игр и игровых упр. Для формирования правильной осанки	
Картотека оздоровительных игр для малышей	
Картотека упражнений для формирования правильной осанки	
Картотека стихов и загадок о видах спорта	
Картотека гимнастики для глаз	
Картотека игр ЗОЖ	
Картотека утренней гимнастики все возраста	
Картотека бодрящей гимнастики все возраста	
Картотека подвижных игр с высоким уровнем ДА	
Картотека подвижных игр с низким уровнем ДА	

Литература

- Алямовская В.Г. «Здоровье» - М. 1993
- Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.
- Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья- СПб.: Детство- Пресс, 2005
- Алябьева Е.А Нескучная гимнастика – М.: ТЦ Сфера, 2014
- Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду – М.: ТЦ Сфера, 2003
- Асачева Л. Ф. , Горбунова О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия – СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
- Волошина Л.Н., Курилова Т.В., Исаенко Ю.М. – М.: Аркти, 2013
- Волошина Л.Н., Курилова Т.В., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников – Волгоград: Учитель, 2013
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ- М.: ТЦ Сфера, 2007
- Галанов А. С. Игры, которые лечат – М.: Просвещение, 2008
- Голицына Н. С. Шумова И. М. Воспитание основ ЗОЖ у малышей - М.: Скрипторий, 2003
- Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников - М.: Вако, 2007
- дошкольников. —М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3до 7 лет.- СПб.: Детство – Пресс, 2008
- Кириллова Ю.А Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп.- СПб.: Детство – Пресс, 2012
- Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у
- Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей- М.СПб: Сова, 2005
- Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников- СПб.: ЛИТЕРА , 2006
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики - М.: Мозаика Синтез, 2011
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. —М.: Мозаика-Синтез, 2009
- Савина Л. П. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольника» - М.: 000 «Издательство АСТ», 2000
- Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста - СПб.: Детство ПРЕСС, 2012
- Соломенникова Н.М. – Волгоград.: Издательство «Учитель», 2013
- Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. —М.: Мозаика-Синтез, 2008
- Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. —М., 2005.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2008
- Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста – М.: ТЦ, 2005
- Чеменева А.А., Ушакова-Славолюбова О.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физического образования дошкольника - СПб.: Детство ПРЕСС, 2013
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении – М.: Владос, 2001
- Якимова Е.А., Тимофейчук И.Л., Фатюшина Н.Э., СПб.: КАРО, 2014

3.6.2. Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и спортивной площадки

Комплект для занятий по общей физической подготовке

Комплект для занятий по общей физической подготовке содержит оборудование и устройства необходимые для обеспечения педагогического процесса направленного на совершенствование физических качеств, всестороннего, физического развития организма воспитанников, обучения двигательным действиям.

Наименование	Количество
Стенки гимнастические	2 шт.
Маты гимнастические	2 шт.
Скамейки гимнастические	3 шт.
Канаты	2 шт.
Наклонная ребристая доска	1 шт.
Наклонная доска	1 шт.

Инвентарь и устройства развития физических качеств

Комплект инвентаря и устройств для развития физических качеств предназначен для совершенствования двигательных, силовых, скоростных, координационных, других способностей воспитанников в организованном педагогическом процессе.

Наименование	Количество
Гантели	1 шт.
Дуги для подлезания	3 шт.
Для развития скоростно-силовых качеств:	
Медицинболы	6 шт.
Для развития координация движений, ловкости	
Батут-мини	1 шт.
Для воспитания гибкости и осанки	
Палка гимнастическая	20 шт.
Мешочки с грузом	30 шт.
Для воспитания точности движений	
Мишень	1 шт.
Цели на стене	4 шт.

Оборудование для контроля и оценки действий

Комплект инвентаря и оборудования предназначенный для контроля и оценки двигательных действий, обеспечивает возможность измерения результатов этой деятельности, времени её проведения, упрощает счет, доводит информацию до занимающихся, решает некоторые вопросы организации педагогического процесса.

Наименование	Количество
Рулетка	1 шт.
Свистки судейские	2 шт.
Секундомеры	5 шт.

Комплект для ОРУ

Наименование	Количество
Обручи	20 шт.
Скакалки	20 шт.
Ленты	20 шт.
Мячи	20 шт.

Комплект оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой как системой специальных физических упражнений и методических приемов предназначен для укрепления здоровья и гармонического физического развития.

Комплект для ОРУ

Комплект содержит оборудование и необходимый инвентарь для бега, ходьбы, прыжков и метания. Комплект рассчитан на использование как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

Наименование	Количество
Для бега:	
Ориентиры (конусы)	16 шт.
Оборудование полосы препятствий	1 комп.
Для прыжков:	
Конусы для установки планок	8 шт.
Планки для прыжков в высоту	4 шт.
Для метания:	
Мячи (теннисные) для метания в цель	20 шт.
Цель для метания	2 шт.

Комплект для занятий легкой атлетикой содержит оборудование и необходимый инвентарь для бега, ходьбы, прыжков и метания. Комплект рассчитан на использование, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

Комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми

Комплект оборудования для проведения спортивных игр и инвентаря необходимого для их проведения обеспечивает соревновательную игру и создание игровых ситуаций для обучения правилам, технике игры. Отдельно представлена группа предметов для проведения подвижных игр.

Наименование	Количество
Для игры в футбол:	
Ворота для игры в футбол с сетками для ворот	1 комп.
Мячи для игры в футбол	1 шт.

Подкомплект для обучения элементам игры в футбол содержит оборудование поля игры воротами с сеткой, мячом.

Для игры в настольный теннис:	
Ракетки для игры в теннис	4 шт.
Мячи для игры в теннис	2 шт.
Для игры в баскетбол:	
Щит с кольцом баскетбольные	2 шт.
Щит с кольцом на спортивной площадке	2 шт.
Мячи для игры в баскетбол	1 шт.

Подкомплект содержит оборудование спортивной площадки щитами с кольцами.

Для игры в бадминтон:	
Ракетки для игры в бадминтон	4 шт.
Воланы	5 шт.
Для подвижных игр и выполнения ОРУ:	
Мячи резиновые большие D = 20см	20 шт.
Мячи малые D = 10см	20 шт.
Флажки	40 шт.
Кегли	10 шт.
Городки	1 комп.
Кольцебросы	4 комп.
Маски	30 шт.

Подкомплект содержит оборудование для проведения подвижных игр связанных с выполнением физических упражнений с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазанием и другими двигательными действиями, выполняемыми по определенным правилам состязания или установкам педагога, а также инвентарь необходимый для подвижных игр.

Вспомогательное оборудование

Сетки для защиты окон	3 шт.
Контейнеры для хранения оборудования игрового	20 шт.

Комплект оборудования для зимнего времени года

Наименование	Количество
Для игры в хоккей	
Ворота для игры в хоккей с сетками для ворот	1 комп.
Клюшки детские	20шт.
Шайбы	10шт.
Лыжи с палками	4компл.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» воспитанниками младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп.

Образовательная область «Физическое развитие» включает два направления:

- 1) формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- 2) физическая культура.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблений в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больными. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании.

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

Физическая культура

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично, отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учит кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учит детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнить повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучить к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; учение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, поднимать на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваться одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Содержание образовательной деятельности по «Физической культуре» для обучающихся 3-4 лет

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).

Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейке, положенной на пол. Ходьба по наклонной 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, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 сек., в быстром темпе на расстояние 10 м)

Катание, бросание, ловля, метание.

Катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ш. 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу г. на расст. 2,5–5 м), в гор. цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в верт. цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения

лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по канату приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга.

Подвижные игры

«Догони мяч»; «Огуречик, огуречик...»; «Хоровод»»; «Яблоки, груши и сливы»; «По ровненькой дорожке»; «Трамвай»; «Солнышко и дождик»; «Кто первый?»; «Чок-чок, каблучок»; «Ваня в валенках гулял»; «Лисица и птички»; «У медведя во бору»; «Зайцы и волк»; «Кот Васька»; «Поезд»; «Береги свой снежок»; «Найди свою скамеечку»; «Ищите внимательно»; «Солнечные зайчики»; «Где сидите?»; «Найди платок»; «Лягушка»; «Спрячься за матрешку»; «Куры в огороде»; «Наседка и цыплята»; «Найди свой цветок»; «Пчелки и ласточка».

Малоподвижные игры

«Петрушка»; «Машенька»; «Найди матрешку»; «Найди паровозик»; «Где спряталась кукла?»; «Найди платочек»; «Ровным кругом»; «На опушке»; «Маленькие зайки»; «Ты медведя не буди»; «Котенок»; «Большие и маленькие машины»; «Хоровод»; «У скамеечек»; «Волшебные стульчики»; «Самовар»; «Большие и маленькие»; «Весенние цветочки»; «За весною»; «Мы с друзьями»; «Где растет колокольчик?»; «Веселые бабочки».

для обучающихся 4-5 лет

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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке (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), враспынную. 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 веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа

руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Игры на лыжах.

Подвижные игры

«Ветер и красные листочки», «Посади овощи и собери урожай», «Садовник», «Поймай грибок», «Грибы – шалуны», «Серый волк», «По ровненькой дорожке», «Найди себе пару» (платочек), «Бегом по дорожке, прыг скок по тропинке», «Чок-чок, каблучок», «Береги свой снежок», «Мороз»; «Кролики», «Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Волшебная снежинка», «Большие и маленькие машины», «Займи место в автобусе», «Береги свой снежок», «Найди свою скамеечку», «Мышки в доме», «Найди пару», «Птички в гнездышках», «Полоса препятствий», «Перепрыгни через ручеек», «Береги свой цветок», «Соберитесь у мячей», «Спрячься за матрешку», «Сказочные герои», «Цветочки в горшочки», «Летучие рыбки», «Найди свой цветок», «Мотылек».

Малоподвижные игры.

«Найди грибок», «Съедобное – несъедобное», «Угадайка», «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Веселые снежинки», «За собачкой», «Вокруг снежной бабы», «У скамеечек»; «Летает – не летает», «Самовар», «Гуленьки», «Ловкие солдаты», «Чтобы сильными, ловкими быть», «За весною», «Сколько стоит, расскажи», «Кто живет в речке».

для обучающихся 5-6 лет

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 педагога.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные

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

Бег.

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

Ползание и лазанье.

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

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх;

поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках.

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении.

Спортивные игры

Городки.

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола.

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

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея.

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

Подвижные игры

«Посади овощи и собери урожай», «Яблоки, груши и сливы», «Ежик в лесу», «Ветер и желтые листочки», «Лебеди и гуси», «Мы теперь водители», «Погрузи мебель в машину», «Чашки, ложки, самовары», «Забавные шляпы», «Ловлю птиц на лету», «Коза и волк», «Хитрая лиса», «В зимнем парке карусели», «Мороз – Красный нос», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «Займи свободную машину», «Светофор», «Найди свое место», «Попрыгунчики», «Цветочные горшки», «Поможем повару», «Забавные лисята», «Веселая маршировка», «Букет», «Кем мы будем мы не скажем, а вот действия покажем», «Зима и весна», «Горелки с Петрушкой», «Бармалей», «Земляне и инопланетяне», «Летучие рыбки», «Мы ребята – дошколята», «Медведи и пчелы», «Разгрузите корабли».

Малоподвижные игры

«Огород», «Съедобное – несъедобное», «Мухомор», «Осенний букет», «Ловушка», «Гик-так-тук», «Займи свободный стульчик», «Звонкие ложки», «Чтоб не мерзнуть никогда», «Найди и промолчи», «Шаловливые котята», «Грустный зайка», «Что висит на елке», «Много игрушек у нашей Арины», «Угадайте, угадайте». «Чтоб здоровье сохранить», «Если весело живется», «Роза, фиалка, кактус», «Что нам делать, покажи», «У белки в дупле», «Ловкие солдаты», «Было у мамочки десять детей», «Путаница», «Подарки с ярмарки», «Кто последний», «Земля и Луна», «Кто живет в речке», «Самый внимательный», «Кузнечики, пчелы, жуки», «Найди свой остров».

для обучающихся 6-7 лет

Основные движения

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая

предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Бросание, ловля, метание.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

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

Групповые упражнения с переходами.

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикально оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, на одной ноге.

Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Ходьба на лыжах.

Спортивные игры

Городки.

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

Элементы баскетбола.

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея.

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

Подвижные игры

«Яблоки, груши и сливы», «Ежик в лесу», «Птицы и пугало», «Ветер и желтые листочки», «Птицы и пугало», «Лебеди и гуси», «Мы теперь водители», «Погрузи мебель в машину», «Чашки, ложки, самовары», «Забавные шляпы», «Стоп», «Совушка», «Веселая собачка», «Мышки в домиках», «Новогодние шары», «Светофор», «Быстрые санки», «Найди свое место», «Цветочные горшки», «Олени в тундре», «Ловцы и обезьяны», «Ловкие солдаты», «Платки», «Мячи в кругах», «Зима и весна», «Скворцы и кошка», «Матрешки и карусели», «Невод и золотые рыбки», «Разноцветные планеты», «Мы веселые дельфины», «Перемена», «Веселые мотыльки», «Золотые ворота», «Медведи и пчелы», «Мы ребята – дошколята», «Паук и мухи», «Весною в городе».

Малоподвижные игры

«Огород», «Мухомор», «Поле пройдем», «Осенний букет», «Поле пройдем», «Ловушка», «Тик-так-тук», «Займи свободный стульчик», «Звонкие ложки», «Разноцветные платочки», «Зима невидимка», «Воробей, ворона, голубь», «Кошка», «У белки в дупле», «Не урони снежки», «Веселые друзья», «Чтоб здоровье сохранить», «Роза, фиалка, кактус», «Медвежья зарядка», «Попугай», «Конники-наездники», «Тюльпан», «Угадай-ка», «Путаница», «Петрушка», «Подскажи словечко», «Космический ветер», «Море волнуется», «Замечательный класс», «Дни недели», «Кузнечики, пчелы, жуки», «Самый внимательный», «Кузнечики, пчелы, жуки», «Шмель», «В летнем саду».

