

Управление образования Администрации города Когалыма
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Чебурашка» города Когалыма

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МАДОУ «Чебурашка»
Протокол от «22» августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАДОУ «Чебурашка»
от «31» августа 2022 г. № 236

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА КОГАЛЫМА «ЧЕБУРАШКА»
на 2022-2023 учебный год**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Мирскова Жанна Мухтаровна

Когалым, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

I Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Характеристика возрастных особенностей развития детей	6
1.5	Целевые ориентиры, сформированные в ФГОС дошкольного образования	9
1.6	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения образовательной области «Физическое развитие»	9
II Содержательный раздел		
2.1.	Содержание психолого – педагогической работы	11
2.2	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	14
2.3	Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	17
2.4	Система физкультурно-оздоровительной работы	17
2.5	Инклюзивное образование	22
2.6	Содержание психолого-педагогической работы	24
2.6.1.	Содержание коррекционной работы по физической культуре «Физическое развитие»	24
2.6.2.	Основные направления и задачи коррекционно-педагогической работы	25
2.6.3.	Перспективное планирование работы по образовательной области «Физическое развитие»	28
2.6.4.	Организация работы с родителями (законными представителями)	37
2.6.5.	Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами в ходе коррекционно – развивающего процесса	38
2.6.6.	Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей по разделу «Физическая культура»	39
2.7	Способы направления поддержки детской инициативы	39
2.8	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	41
2.9	План работы по преемственности МАДОУ «Чебурашка» и МАУ «Дворец спорта на 2022 -2023 уч. год	43
2.2.1	Перспективное планирование работы по образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура»	43
2.2.2	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы о образовательной области «Физическое развитие»	67
III Организационный раздел		
3.1.	Условия реализации рабочей программы	71
3.1.1.	Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала	71
3.1.2.	Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»	73
3.2	Основные мероприятия в годовом цикле учебного года	73
	Календарно-тематический план воспитания дошкольников в детском саду и семье на 2022-2023 учебный год	74
	Список используемой литературы	75
	Приложение	76

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) составлена для реализации Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Чебурашка» (далее - Учреждение) в образовательной области «Физическое развитие», за основу взята Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (соответствует ФГОС ДО).

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)», (пункт 2.6., ФГОС ДО).

Настоящая программа обеспечивает развитие детей от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по образовательной области «Физическое развитие».

Срок реализации 2022 – 2023 учебный год.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- федеральный уровень:
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «О введении ФГОС ОВЗ» СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- учрежденческий уровень:
 - Положение о рабочей программе педагогического работника МАДОУ «Чебурашка», утвержденное приказом учреждения от 31.09.2022 №236.
 - Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Чебурашка».

Срок реализации данной программы – 1 год.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цели: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами.
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность.
- Формировать у детей начальное представление о здоровом образе жизни.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.
- Развивать способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

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

1. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
3. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств, методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
5. Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
6. Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

В программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно- исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно- воспитательном процессе. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

1.4. Характеристика возрастных особенностей воспитанников

Соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой М.А. Васильевой-3-е изд., испр. И доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2016.- 368 с.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3—4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно - сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3—4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной

потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

1.5. Целевые ориентиры, сформированные в ФГОС дошкольного образования

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО.

1.6. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения образовательной области «Физическое развитие»

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

ребенок овладевает основными культурными 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 конфликты;

ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

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 личной гигиены;

ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.

обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать - высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

Планируемые результаты к концу учебного года.

Вторая младшая группа.

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление; выполнять задания инструктора: остановиться, присесть, повернуться.

Бегают, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросать его вверх 2—3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на

расстояние не менее 5 м.

Выполняет движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Ползает на четвереньках, лазит по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Средняя группа

Планируемые результаты к концу учебного года.

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой. Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд, Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны, Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа

Планируемые результаты к концу учебного года.

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.) Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см) Прыгать на обозначенное место с высоты 30 см, Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см), 8 Прыгать через скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м. В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить, Отбивать мяч о землю на месте 10 раз, Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое

равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по два три, четыре; равняться, размыкаться в колонне, шеренге. Выполнять повороты направо, налево, кругом.

Подготовительная группа

Планируемые результаты к концу учебного года.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы: Выполняет правильно все виды основных движений, Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, прыгать через скакалку различными способами. Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений. Следит за правильной осанкой. Участвует в играх с элементами спорта. Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Вторая младшая группа (3-4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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 утренний 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 закалывания.

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.

Физическая культура

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.

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

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

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

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Продолжать закреплять умение кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

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

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

Средняя группа (4-5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении 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 («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

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

Физическая культура.

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 (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять 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.

Старшая группа (5-6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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 (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления 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 больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). 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.

Физическая культура.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, 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, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). 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.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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 влиянии на здоровье.

Физическая культура.

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 в области спорта.

Формы и способы организации образовательной деятельности

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

3- 4 года

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

3-5 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

4-6 лет

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

5-7 лет

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

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие».

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы физического развития:

Наглядные:

1. наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
2. наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
3. тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

1. объяснения, пояснения, указания;
2. подача команд, распоряжений, сигналов;
3. вопросы к детям;
4. образный сюжетный рассказ, беседа;
5. словесная инструкция.

Практические:

1. Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
2. Проведение упражнений в игровой форме;
3. Проведение упражнений в соревновательной форме

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

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

2.3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие. В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

«Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

«Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

«Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

Постоянно уделяется внимание выработке у детей правильной осанки. В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Разработан оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Уделяется внимание развитию инициативы детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений. У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, они обучаются возможностям использования физкультурного оборудования вне занятий (в свободное время).

С детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки и динамические паузы длительностью 1–3 минуты.

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующая, заместитель заведующей по ВОР)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.

3.	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4.	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
5.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.
6.	Педагог-психолог, учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

Формы и методы оздоровления детей

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • занятия в спортивных кружках; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • оздоровительный бег; • походы; • дозированная ходьба; • корригирующая гимнастика.
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук; • игры с водой;
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
6.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-спортивная деятельность;

7.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • коррекция поведения; • релаксация.
8.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • полоскание зева.
9.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед; • спецзанятия; • периодическая печать.

Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00-8.00	Воспитатели 1-ой смены
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Инструктор по ФИЗО
Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму	Повар, кладовщик, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Музыкальные занятия	По сетке	Музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, воспитатели
Корректирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели, инструктора по ФИЗО
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели

Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО,
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, медсестра
Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог

Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по ФИЗО
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра, зам. зав. по ВОР
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР, воспитатель

ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Инструктор по ФИЗО
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по ФИЗО
Проведение физкультминуток	По мере необходимости	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение упражнения для глаз	В течение года	Воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение дня здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО зам. зав. по ВОР
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра, зам. зав. по ВОР
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Заведующий ДОУ, Инструктор по ФИЗО
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по ФИЗО

Базисный учебный план

Группа	Организованная образовательная деятельность эстетической направленности	Праздники и развлечения	
		Праздники и развлечения	Досуги

	продолжительность	количество		продолжительность	количество	продолжительность	количество	
		в неделю	в год				в месяц	в год
2 младшая группа	15 мин	2	68	20 мин	2	20 мин	1	7
Средняя группа	20 мин	2	68	40 мин	2	30 мин	1	7
Старшая группа	25 мин	2	68	60-90 мин	2	30 мин	1	7
Подготовительная к школе группа	30 мин	2	68	60-90 мин	2	40-50 мин	1	7

2.5. Инклюзивное образование.

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной

социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированной объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

2.6. Содержание психолого-педагогической работы

2.6.1 Содержание коррекционной работы по физической культуре «Физическое развитие»

Физическое развитие тесно взаимосвязано со здоровьесберегающими технологиями и направлено на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации. Физическое развитие пронизывает всю организацию жизни детей в семье и дошкольной образовательной

организации. Содержание занятий по физическому развитию включают в себя определенные задания и упражнения, игры и развлечения на воздухе, а также отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Основной формой обучения детей движениям в дошкольной образовательной организации признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В тоже время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются и на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность) и в ходе прогулок, проводимых воспитателем. Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений /метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки/, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия. Стратегия организации физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего детского организма. И в ходе утренней гимнастики в семье и на занятиях в детском саду целесообразно предлагать детям основные виды движений в следующей последовательности: сначала движения на растягивание, в положении лежа, далее метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях, а затем переход к упражнениям в вертикальном положении (ходьба, лазание, бег) и к подвижным играм. Работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики проводится на специальных занятиях. На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию хватания, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, выделению каждого пальца. В ходе проведения занятий у детей отбатываются навыки удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременному выполнению движений пальцами и кистями обеих рук. Эти и подобные им движения выполняются в сочетании с речевым сопровождением и с опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.

2.6.2. Основные направления и задачи коррекционно-педагогической работы

На основе требований ФГОС ДО и с учетом образовательных потребностей умственно отсталых детей раннего и дошкольного возраста в программе выделена образовательная область: физическое развитие.

Образовательная область основывается на возрастных закономерностях развития ребенка, содержит концептуальные подходы к содержанию воспитания и обучения детей и обозначает целевые ориентиры их развития в разные возрастные периоды.

В данной области Программы рассматриваются условия, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья ребенка, определяются задачи формирования предпосылок и конкретных способов здорового образа жизни ребенка и членов его семьи.

Основные направления работы по физическому воспитанию: метание, построение, ходьба, бег, ползание, лазание, перелазание, прыжки, общеразвивающие упражнения (упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения, направленные на формирование правильной осанки, упражнения для развития равновесия, подвижные игры, плавание).

Метание – один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Общеизвестно, что в онтогенезе развития движений хватание развивается раньше прямохождения. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может

схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движение «от плеча», поэтому в программе данный вид занятий стоит на первом месте. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с умственной отсталостью.

Построение – направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Ходьба – направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, на совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительнодвигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка. **Бег** – способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки совместных действий, эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности. Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

Прыжки – направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Физиологами доказано, что для безопасного выполнения прыжков необходимо наличие у ребенка развитого брюшного пресса и S-образного изгиба позвоночника. Поэтому прыжки нужно вводить постепенно и очень осторожно. Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника. Для совершенствования навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

Ползание, лазание, перелазание – направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывает положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног; на укрепление внутренних органов и систем. При этом являются одним из важнейших направлений работы, имеющей высокую коррекционную значимость как для физического, так и психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания. Поэтому одна из задач физического воспитания – восполнить этот пробел в их развитии.

Общеразвивающие упражнения – способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических качеств и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяются следующие группы движений: • упражнения без предметов; • упражнения с предметами; • упражнения, направленные на формирование правильной осанки; • упражнения для развития равновесия. Подвижные игры – закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослыми и детьми.

Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Дети учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья. Также в процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников. В данный раздел включено обучение плаванию, поскольку оно оказывает колоссальное стимулирующее воздействие на растущий организм ребенка. Физические свойства водной среды, в частности, плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы. Плавание закаливает, тренирует вестибулярный аппарат. Занятия в воде необходимо сочетать с общеразвивающими упражнениями и подвижными играми на суше.

Основными задачами обучения и воспитания являются: от 4-х до 5-ти лет:

- учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
- учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого;
- формировать у детей интерес к участию в подвижных играх, знать правила некоторых подвижных игр;
- учить детей бросать мяч в цель двумя руками;
- учить детей ловить мяч среднего размера;
- учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку – веревка, лента, палки;
- учить детей ходить по «дорожке» и «следам»;
- учить детей бегать вслед за воспитателем;
- учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками;
- учить детей ползать по гимнастической скамейке;
- формировать у детей умение подползать под скамейку;
- учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе;
- учить детей подтягиваться на перекладине.

от 5-ти до 6-ти лет:

- учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);
- учить детей ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- учить детей метать в цель мешочек с песком;
- учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- учить детей подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
- формировать у детей умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
- учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед;
- учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки;
- учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;
- формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
- учить детей бегать змейкой, прыгать «лягушкой»;
- учить детей передвигаться прыжками вперед;

- учить детей выполнять скрестные движения руками.

от 6-ти до 7 (8-ми) лет:

- учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- учить детей попадать в цель с расстояния 5 метров;
- продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера;
- учить детей находить свое место в шеренге по сигналу;
- учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп; - учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- продолжать учить детей перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- учить детей ходить по наклонной гимнастической доске;
- учить детей лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
- продолжать детей учить езде на велосипеде;
- учить детей ходить и бегать с изменением направления – змейкой, по диагонали;
- закрепить умение у детей прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- продолжать обучить выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;
- формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать сверстникам участвовать в играх;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
- воспитывать у детей потребность в выполнении гигиенических навыков;
- обращать внимание детей на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды; - закрепить представление детей о режиме дня и необходимости и полезности его соблюдения.

Дети могут научиться:

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 метров;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелазить на соседний пролет стенки; • ездить на велосипеде (трех или двухколесном);
- ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
- выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
- соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

2.6.3 Перспективное планирование работы по образовательной области «Физическое развитие»

Задачи работы с детьми 3-4 лет

- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения.
- Принимать активное участие в подвижных играх.
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Месяц	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	- Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; - в беге друг за другом	- Учить ходить по рейке, положенной на пол; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны	- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; - Упражнять в прыжках из кружка в кружок	- Учить ползать на четвереньках по прямой	- Учить катать мяч друг другу
октябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; - в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	- Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны	- Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами	- Учить перелезть через бревно; - Учить ползать на четвереньках между предметами	- Учить катать мяч в воротца - Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу
ноябрь	- Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; - в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	- Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами.	- Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; - Учить пролезать в обруч	- Учить катать мяч между предметами - Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди
декабрь	- Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях - в беге в медленном темпе, змейкой	-Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; -Упражнять в медленном	- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур	- Учить ползать на четвереньках между предметами	- Учить катать мяч в воротца -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди

		кружении в обе стороны			
январь	- Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; - в беге по прямой и змейкой	- Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	- Упражнять в прыжках через предметы; между предметами	- Учить ползать на четвереньках между предметами; - Учить пролезать в обруч	- Учить катать мяч между предметами -метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой
февраль	-Упражнять в ходьбе врассыпную, с выполнением заданий - в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	- Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	-Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; -Упражнять в умении прыгать через линию	-Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;	-Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди -Учить ловить мяч, брошенного взрослым
март	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, врассыпную - в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе	- Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	-Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте; -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий	-Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;	-Учить бросать, ловить мяч - Учить катать мяч между предметами
апрель	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом); -в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	-Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	-Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую) -Учить прыгать в длину с места	-Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять в ползании на четвереньках по прямой	-Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой - ловить мяч, брошенный взрослым
май	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием);	-Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с	-Учить прыгать в длину с места, с высоты;	-Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под	-Упражнять в бросании и ловле мяча; в метание мяча в вертикальную

	- в беге в медленном и быстром темпе	перешагивание м через предметы;	- Упражнять в прыжках вверх с места	препятствие, не касаясь руками пола	цель правой и левой рукой
--	--------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

Задачи работы с детьми 4-5 лет

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках - Учить бегать в колонне по двое	- Учить ходить по ребристой доске и бревну	- Учить прыгать на одной ноге - Упражнять в прыжках с места	- Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять перелезть через бревно	- Учить метать предметы на дальность -Учить прокатывать обруч друг другу
октябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой - в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе	- Упражнять в ходьбе по веревке	- Упражнять в прыжках с места; -Учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой	- Учить ползать на животе по гимнастической скамейке	- Учить ловить мяч двумя руками - Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд
ноябрь	- Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; - в беге в колонне по два;	- Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове.	- Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом.	- Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске -Упражнять в ползании между предметами	- Упражнять в ловле мяча -Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой -Упражнять в метании

					предметов на дальность
декабрь	- Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; -Учить бегать со сменой ведущего	- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове -Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола	-Учить прыгать поочередно через линии -Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом	-Упражнять в ползании между предметами -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	- Упражнять в ловле мяча -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой
январь	- Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью	-Учить в ходьбе по гимнастическо й скамейке с перешагивание м через предметы; -Учить перешагивать через рейки лестницы	-Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижение м вперед	-Упражнять в умении ползать по наклонной доске -Учить ползать змейкой	-Учить метать предметы в горизонтальную цель -Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами
февраль	- Упражнять в ходьбе с изменением направления -Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом	-Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове	-Учить прыгать - ноги вместе, ноги врозь - Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом	-Учить подлезать под веревку правым и левым боком -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	-Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой -Учить метать предметы в вертикальную цель
март	-Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп -Упражнять в беге со сменой ведущего	-Учить перешагиванию через набивные мячи -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Упражнять в прыжках - ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты -Учить прыгать с короткой скакалкой	-Учить лазать по гимнастическо й стенке (с одного пролета на другой) -Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком	-Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании и через препятствие

апрель	-Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове -Упражнять в беге с изменением темпа	-Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук	-Упражнять в прыжках через предметы - Учить прыгать на одной ноге поочередно	-Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке	-Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы;
май	-Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках -Упражнять в беге со сменой ведущего	- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове -Упражнять в перешагивание через рейки лестницы	-Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом	-Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони -Упражнять пролезать в обруч	-Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой -Упражнять в прокатывании обручей

Задачи работы с детьми 5-6 лет

- Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
- Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
- Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	-Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп -Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена	Совершенство вать навыки ходьбы по ребристой доске -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Учить прыгать на одной ноге поочередно -Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой	-Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч -Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой	-Учить ловить мяч двумя руками -Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие

октябрь	-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках -Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена	-Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине -Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой	-Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	-Учить прокатывать набивные мячи -Упражнять в метание предметов в горизонтальную цель	
ноябрь	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой -Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках	-Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см)	-Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени -Учить перелезть через несколько предметов подряд	-Учить метать предметы на дальность -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
декабрь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп -Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках	-Упражнять в прыжках разными способами -Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см)	-Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч -Учить пролезать в обруч разными способами	-Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками -Учить прокатывать набивные мячи
январь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое -Учить бегать в среднем темпе; враспынную	-Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) -Учить прыгать с высоты в обозначенное место	-Учить лазать по гимнастической стенке -Учить пролезать в обруч разными способами	-Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую -Упражнять в метании предметов на дальность

февраль	-Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках -Учить бегать в среднем темпе; челночном беге	- Учить в ходьбе по гимнастическо й скамейке с перешагивани ем через набивные мячи; по наклонной доске на носках	-Учить прыгать в высоту с места прямо и боком -Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой	-Учить лазать по гимнастическо й стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой	-Учить перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. и из одной руки в другую -Упражнять в метании предметов на дальность
март	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом -Упражнять в челночном беге	-Учить ходить по гимнастическо й скамейке с прокатывание м перед собой мяча; с раскладывани ем и собиранием предметов	-Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком	-Учить лазать по гимнастическо й стенке с изменением темпа; -Упражнять в пролезании в обруч разными способами	-Упражнять в перебрасывани и мяча из одной руки в другую -Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли
апрель	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий -Учить бегать на скорость; врассыпную; на носках по наклонной доске	-Упражнять в ходьбе по гимнастическо й скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Учить прыгать через короткую скакалку -Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие	-Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч	-Упражнять в метании предметов в цель -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
май	-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп -Упражнять в беге мелким и широким шагом	-Учить ходить по гимнастическо й скамейке с раскладывани ем и собиранием предметов -Упражнять в ходьбе по скамейке боком	-Учить прыгать через длинную скакалку	-Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	-Упражнять в перебрасывани и мяча различными способами -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками

Задачи работы с детьми 6-7 лет

- Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
- Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).

- Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
- Целенаправленно развивать ловкость движений

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках -Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках;	-Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке -Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу	-Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом -Упражнять прыгать через длинную скакалку	-Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	-Учить метать в горизонтальную цель -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую
октябрь	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом -Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом	-Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу -Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	-Учить прыгать с зажатым мешочком -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами -Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	-Упражнять в метание предметов на дальность -Учить перебрасывать мяч через сетку
ноябрь	-Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад -Учить бегать с различными заданиями -Упражнять в беге в чередовании с ходьбой	-Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча перед собой -Учить кружиться с закрытыми глазами	-Учить прыгать с зажатым мешочком -Учить прыгать через набивные мячи последовательно	-Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой (по диагонали)	-Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками -Упражнять в метание предметов на дальность

декабрь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад -Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад	-Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу	-Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа -Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега	-Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	-Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой -Учить бросать и ловить мяч одной рукой
январь	-Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад -Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего	-Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа;	-Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног	-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками -Упражнять в перебрасывание мяча через сетку
февраль	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках; -Упражнять в непрерывном беге	-Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу	-Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами -Учить лазать по гимнастической стенке	-Учить отбивать мяч в движении и на месте -Учить метать в цель из положения стоя на коленях
март	-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге	-Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами	-Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед	-Упражнять в подлезании в обруч разными способами -Учить ползать по скамейке на спине	-Учить метать в цель из разных исходных положений -Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом
апрель	-Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом	-Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и	-Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа -Упражнять прыгать с разбега	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по	-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками

	-Учить бегать с прыжком	поворотом кругом		гимнастическо й стенке с изменением темпа	-Учить ведению мяча в разных направлениях
май	-Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе; -Упражнять в беге на скорость; челночном	-Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом	-Учить прыгать через большой обруч -Упражнять прыгать через скакалку	-Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами	-Учить метать в движущуюся цель -Учить отбивать мяч в движении и на месте

2.6.4 Организация работы с родителями (законными представителями)

Ведущие цели 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 семьей

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на праздники, создание памяток.

Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных праздников, прогулок, экскурсий, к спортивным развлечениям, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

Содержание направлений работы с семьей по ОО «Физическое развитие» раздел «Физическая культура»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе). Привлекать родителей к разнообразному по содержанию и формам сотрудничеству (участию в деятельности семейных и родительских клубов, ведению семейных календарей, подготовке концертных номеров (родители - ребенок) для родительских собраний, досугов детей), способствующему развитию свободного общения взрослых с детьми в соответствии с познавательными потребностями дошкольников.

2.6.5 Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами в ходе коррекционно – развивающего процесса

Специалисты	Педагог-психолог	Учитель-логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатель	Медсестра	Учитель-дефектолог
Инструктор по физической культуре	Комплексная коррекция нарушений психофизического развития	Развитие экспрессивной стороны речи, формирование фонетического восприятия, звукопроизношение и дифференциация звуков, формирование грамматиче	Развитие зрительной моторной координации, ритмических структур, координации и движения, музыки, речи	Обеспечение двигательной активности. Коррекций нарушений физического развития	Антропометрия. Диагностика физического развития. Определение групп здоровья	Организационные особенности педагогической работы, направленные на развитие двигательной сферы

2.6.6 Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей по разделу «Физическая культура»

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Построение			ОРУ			ОВД			Ритмические упражнения			П/И			Средний балл/уровень		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			

Примечание. 1 – начало года; 2 – середина года; 3 – конец года.

Уровни сформированности основных линий развития:

Актуальный уровень – 3,1 - 4 балла;

Зона ближайшего развития – 2,1 - 3 баллов;

Ниже зоны ближайшего развития – 1-2 баллов.

Уровень сформированности	Начало года %	Середина года%	Конец года%
Актуальный уровень			
Зона ближайшего развития			
Ниже зоны ближайшего развития			
	Начало года	Середина года	Конец года
Средний балл			

Инструктор по ФИЗО _____

2.7. Способы направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает физическое развитие личности детей на фоне создания образовательной среды, использования разнообразных форм двигательной активности, воспитания интереса к движению, расширения двигательной самостоятельности детей.

3-4 года: Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость.

4-5 лет: Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли.

- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе подвижных игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры;
- опираться на их желание во время занятий.

5-6 лет: приоритетная сфера инициативы — внеситуативно-личностное общение. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для дополнительных занятий спортом, физической культуры.

6-7 лет: приоритетная сфера инициативы — научение. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования двигательной активности детей;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, и т.п. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;
- поддерживать чувство гордости за свои успехи и удовлетворения его результатами;
- создавать условия для разнообразной спортивной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- реализовывать пожелания и предложения детей;
- создавать условия и выделять время для дополнительной двигательной активности детей по их интересам.

2.8. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников: о консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Задачи:

- Пропагандировать основы ЗОЖ.
- Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
- Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- -Наглядно-информационный блок (предоставление в распоряжение родителей программы, создание специальных стендов; папки-передвижки; памятки, буклеты для родителей; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада).
- -Информационно-аналитический блок (анкетирование; беседы, опросы; наблюдения; интервьюирование).
- - Консультации; беседы; семинары-практикумы, игровые тренинги; совместное проведение родительских собраний.
- -Досуговый блок – (проведение «Недели здоровья», «Дня здоровья» и физкультурных праздников с родителями)

Перспективное планирование работы с родителями

№	Формы работы	Содержание	Время проведения
1.	Родительские собрания	1.Возрастные особенности физического развития дошкольников. 2.Условия для физического развития ребенка в семье. 3.Особенности совместной работы педагогов и родителей по укреплению здоровья детей.	По плану воспитателей всех возрастных групп.
2.	Консультации	1.Как проводить спортивные занятия и упражнения с детьми дошкольного возраста. 2.Физическое развитие ребенка. 3.Физические упражнения в домашних условиях. 4.Индивидуальные консультации.	1 квартал 2 квартал 3 квартал постоянно
3.	Анкетирование родителей	«Какое место занимает физическая культура в вашей семье».	В течении года
4.	Физкультурно-музыкальный праздник с участием мам.	1. «Моя мамочка самая спортивная» -старшая группа 2. «Мамочка и я – верные друзья» - подготовительная группа.	Ноябрь
5.	Конкурс рисунков	«Зимние виды спорта», старшая группа, подготовительная группа	Декабрь
6.	Консультация Беседы, рекомендации	1. «Дыхательная гимнастика» 2. «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Все возрастные группы

7.	Совместное мероприятие, посвящённое защитника Отечества. Дню	1. «День нашей армии сегодня» старшая группа 2. «Школа молодого бойца» - подготовительная группа	Февраль
8.	Фотоконкурс	«Мы - спортивная семья»	Март
9.	День открытых дверей	«За здоровьем в детский сад»	Апрель
10.	Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом	«Игры с мячом»	Май

**2.9. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРЕЕМСТВЕННОСТИ МАДОУ «Чебурашка»
и МАУ «Дворец спорта» на 2022-2023 учебный год**

Цель: создание единого образовательно-оздоровительного пространства ДОУ со спортивными учреждениями города.

№ п/п	Название мероприятия	Место проведения	Время проведения
	Экскурсия в МАУ «Дворец спорта»	МАУ «Дворец спорта»	Ноябрь (дата по согласованию)
	Экскурсия в Ледовый дворец «Айсберг»	Ледовый дворец «Айсберг»	Январь (дата по согласованию)
	Экскурсия во Дворец спорта «Юбилейный»	Дворец спорта «Юбилейный»	Март (дата по согласованию)
	Посещение соревнований, выступлений	МАУ «Дворец спорта»	в течение года (даты по согласованию)

2.2.1. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ», РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Перспективное планирование работы по образовательной области
«Физическое развитие»
во второй младшей группе на 2022-2023 учебный год**

Месяц	Тема	Программное содержание
Сентябрь	Конспект занятия № 1 (игровые упражнения)	Учить детей медленному бегу и прыжкам. Развивать внимание. Формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором.

	Конспект занятия № 2 (игровые упражнения)	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором. Учить метанию на дальность.
	Конспект занятия № 3 «Здравствуй, детский сад»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	Конспект занятия № 4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
	Конспект занятия № 5 игровые упражнения	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании
	Конспект занятия № 6	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	Конспект занятия № 7 «Весёлый огород» (сюжетное)	Формировать потребность в занятиях физическими упражнениями.
	Конспект занятия № 8	Упражнять в навыках ходьбы и бега в заданном направлении; в прыжках на двух ногах на месте
Октябрь	Конспект занятия № 9 «Кладовая леса: ягоды и грибы»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	Конспект занятия № 10	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	Конспект занятия № 11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	Конспект занятия № 12 «Золотая осень»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
	Конспект занятия № 13 игровые упражнения	Формировать потребность в занятиях физическими упражнениями. Закреплять знания о явлениях природы (солнце, дождь). Упражнять в навыках ходьбы и бега стайкой ха педагогом.
	Конспект занятия № 14 (игровое)	Продолжать знакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении, сохраняя равновесие. Обучать прыжкам на двух ногах вокруг предмета. Упражнять в навыках ходьбы по мостику (ширина 20 см). В игре

		формировать умение прокатывать мяч впереди себя, наклонившись. Развивать умение внимательно слушать инструктора.
	Конспект занятия № 15 (мониторинг)	Проверить навыки бега на скорость (челночный бег); прыжках в длину с места – скоростно – силовые качества; бросание мешочка правой и левой рукой
	Конспект занятия № 16 (мониторинг)	Проверить навыки бега на скорость (челночный бег); прыжках в длину с места – скоростно – силовые качества; бросание мешочка правой и левой рукой
Ноябрь	Конспект занятия № 17	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках
	Конспект занятия № 18	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги
	Конспект занятия № 19	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами
	Конспект занятия № 20	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии
	Конспект занятия № 21	Учить по сигналу перестраиваться в круг, подлезать под шнур на четвереньках, не задевая погремушки
	Конспект занятия № 22 (сюжетно-образное)	Учить мягкому приземлению после прыжка со скамейки на полусогнутые ноги. Познакомить с атрибутом – массажный мяч
	Конспект занятия № 23	Закреплять навыки энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг друга. Закреплять умение ползать на четвереньках прямо (5м), «змейкой» между предметами
	Конспект занятия № 24	Учить подлезанию под шнур (высота 40 см), сгруппировавшись в комочек, не задевая его и не касаясь руками пола
Декабрь	Конспект занятия № 25	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивать ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках
	Конспект занятия № 26	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча
	Конспект занятия № 27	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу

	Конспект занятия № 28	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске
	Конспект занятия № 29 (игровое)	Формировать потребность в занятиях физическими упражнениями. Закреплять умение держать равновесие на ограниченной плоскости
	Конспект занятия № 30	Развивать физические качества. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках
	Конспект занятия № 31 (игровые упражнения)	Упражнять в навыках ходьбы и бега в колонне по одному, кружении на месте, ходьбы широким шагом
	Конспект занятия № 32 (игровые упражнения)	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором. Учить метанию на дальность.
Январь	Конспект занятия № 33	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед
	Конспект занятия № 34	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер
	Конспект занятия № 35	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу
	Конспект занятия № 36	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола
	Конспект занятия № 37 (игровое)	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором, ориентировке в пространстве. Формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга
	Конспект занятия № 38 (сюжетно-образное)	Обучать в игровой форме перебрасыванию мячей в вертикальную цель. Упражнять в навыках подлезания под веревкой под мячом, сгруппировавшись в комочек
Февраль	Конспект занятия № 39	Упражнять в ходьбе и в беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом
	Конспект занятия № 40	Упражнять в ходьбе и в беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги
	Конспект занятия № 41	Упражнять в ходьбе и в беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер

	Конспект занятия № 42	Упражнять в ходьбе и в беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии
	Конспект занятия № 43	Определить уверенность в манипулировании и метании вдаль в играх с палками разных размеров
	Конспект занятия № 44	Упражнять в ходьбе и в беге (в колонне по одному и врассыпную), согласовывая движения рук и ног
	Конспект занятия № 45 (сюжетное)	Учить прыгать с высоты (15 см), обращать внимание на толчок, соскок и приземление. Развивать слуховое внимание
	Конспект занятия № 46 (игровое)	Разучить бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Учить катать мяч в прямом направлении в парах
Март	Конспект занятия № 47	Упражнять детей в ходьбе и в беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами
	Конспект занятия № 48	Упражнять в ходьбе и в беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча
	Конспект занятия № 49	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре
	Конспект занятия № 50	Развивать координацию движений в ходьбе и в беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре
	Конспект занятия № 51 (игровое)	Упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами; прыжки через предметы
	Конспект занятия № 52 (сюжетно-игровое)	Упражнять в беге с препятствиями, в прыжках с продвижением вперед на двух ногах. Поощрять проявление самостоятельности при выполнении упражнений
	Конспект занятия № 53 (игровое)	Потренироваться в лазанье по гимнастической лестнице. В игровой форме закрепить прыжки с продвижением вперед и метание мелких предметов
	Конспект занятия № 54 (мониторинг)	Проверить навыки бега на скорость (челночный бег); прыжках в длину с места – скоростно – силовые качества; бросание мешочка правой и левой рукой
Апрель	Конспект занятия № 55 (мониторинг)	Проверить навыки бега на скорость (челночный бег); прыжках в длину с места – скоростно – силовые качества; бросание мешочка правой и левой рукой
	Конспект занятия № 56	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры

	Конспект занятия № 57	Упражнять в ходьбе и в беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом
	Конспект занятия № 58	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом
	Конспект занятия № 59	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между предметами
	Конспект занятия № 60 (игровое)	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и лазании по нижней рейке гимнастической стенки приставным шагом
	Конспект занятия № 61 (сюжетно - образное)	Обучать технике выполнения прыжка в высоту через палку (высота 20-25 см). Закреплять в игровой форме навыки выполнения упражнений – бег, галоп, прыжки
	Конспект занятия № 62 (игровые упражнения)	Учить ходить «змейкой» за взрослым. Обучать умению ползать на четвереньках по скамейке
Май	Конспект занятия № 63 (мониторинг)	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках
	Конспект занятия № 64	Упражнять детей в ходьбе и в беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу
	Конспект занятия № 65	Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке
	Конспект занятия № 66	Упражнять детей в ходьбе и в беге по сигналу инструктора: в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии
	Конспект занятия № 67	Повторить ходьбу с выполнением задания, задания в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры
	Конспект занятия № 68 (игровое)	Тренировать в беге на выносливость до 1 минуты. Учить отбивать мяч двумя руками о пол и ловить после отскока. Воспитывать чувство уверенности в себе

**Перспективное планирование работы по образовательной области
«Физическое развитие»
в средней группе на 2022-2023 учебный год**

Месяц	Тема	Программное содержание
Сентябрь	Конспект занятия № 1	Способствовать овладению игровой деятельностью: выполнять основные действия

	(занятие, построенное на игровых упражнениях и подвижных играх)	и правила, действия, отвечающие характеру изображаемого образа. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
	Конспект занятия № 2 (занятие, построенное на игровых упражнениях и подвижных играх)	Способствовать овладению игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, действия, отвечающие характеру изображаемого образа. Развивать у детей интерес к подвижным играм, формировать умения играть дружно.
	Конспект занятия № 3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
	Конспект занятия № 4	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
	Конспект занятия № 5 (игровые упражнения)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками
	Конспект занятия № 6	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	Конспект занятия № 7	Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча
	Конспект занятия № 8	Учить сохранять равновесие на повышенной опоре; мягко приземляться во время прыжков на 2-х ногах; формировать слитность перехода от одного прыжка к другому; упражнять в энергичном отталкивании от пола во время выполнения прыжков с продвижением вперед; развивать у детей умение сохранять правильную осанку во время ходьбы.
Октябрь	Конспект занятия № 9 «На именины к Вини Пуху» (равновесие, прыжки).	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре с выполнением заданий; совершенствовать навык слитного перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед; закрепить умение мягко приземляться на носки; упражнять в ходьбе с закрытыми глазами и построении по сигналу в одну шеренгу.

	Конспект занятия № 10	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.
	Конспект занятия № 11	Закреплять умение детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; закреплять умение прокатывать мяч между предметами
	Конспект занятия № 12	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.
	Конспект занятия № 13	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять в подбрасывании мяча
	Конспект занятия № 14	Учить прыгать через веревку боком. Упражнять в равновесии во время ходьбы по скамейке через предметы, по веревке боком. Развивать смелость, выносливость, ловкость.
	Конспект занятия № 15 контрольно-проверочные занятия (мониторинг)	Проверить навыки бега на скорость (челночный бег); в прыжках в длину с места – скорость – силовые качества; бросание набивного мяча (весом 1 кг.) из-за головы; проверить гибкость позвоночника и силу мышц брюшного пресса
	Конспект занятия № 16 контрольно-проверочные занятия (мониторинг)	Проверить навыки бега на скорость (челночный бег); в прыжках в длину с места – скорость – силовые качества; бросание набивного мяча (весом 1 кг.) из-за головы; проверить гибкость позвоночника и силу мышц брюшного пресса
Ноябрь	Конспект занятия № 17	Упражнять в ходьбе и в беге колонной по одному, в ходьбе и в беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола
	Конспект занятия № 18	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
	Конспект занятия № 19	Упражнять в ходьбе и в беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках
	Конспект занятия № 20	Упражнять в ходьбе и в беге по кругу, в ходьбе и в беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча

	Конспект занятия № 21	Упражнять в ходьбе и в беге с изменением направления движения; в бросках мяча об пол и ловле его двумя руками
	Конспект занятия № 22	Упражнять в ходьбе и в беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость
	Конспект занятия № 23	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге; упражнять в энергичном отталкивании от пола в прыжках на двух ногах
	Конспект занятия № 24	Упражнять детей в ходьбе и в беге с остановкой по сигналу инструктора; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия, прыжки, изучить лазание по гимнастической стенке приставным шагом, правильным хватом, с пролёта на пролёт
Декабрь	Конспект занятия № 25	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и в беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
	Конспект занятия № 26	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами
	Конспект занятия № 27	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках
	Конспект занятия № 28	Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии
	Конспект занятия № 29	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и в беге, в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие
	Конспект занятия № 30	Упражнять детей в ходьбе и в беге, продолжать учить ловле мяча двумя руками после подбрасывания его вверх, упражнять в прыжках на двух ногах
	Конспект занятия № 31	Упражнять детей в ходьбе и в беге, закрепить навыки ловле мяча двумя руками после подбрасывания его вверх, после отскока от пола, учить броску мяча одной рукой в пол
	Конспект занятия № 32 (игровые упражнения)	Создать положительный эмоциональный настрой у детей, отрабатывать навыки

		прокатывание обручей прямо, упражнять в выполнении прямого галопа
Январь	Конспект занятия № 33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры
	Конспект занятия № 34	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу
	Конспект занятия № 35	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом
	Конспект занятия № 36	Упражнять в ходьбе со сменной ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур
	Конспект занятия № 37	Закрепить выполнение основных видов движений: ползание на четвереньках по скамейке, прыжки в высоту через предметы
	Конспект занятия № 38	Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру; упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места приземляться на две ноги
Февраль	Конспект занятия № 39	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках
	Конспект занятия № 40	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками
	Конспект занятия № 41	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепить навык ползание на четвереньках
	Конспект занятия № 42	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами
	Конспект занятия № 43	Учить пасовать мяч ногами друг другу, точно попадая по мячу; упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге
	Конспект занятия № 44	Учить выполнять прыжки на двух ногах вдоль каната (ноги врозь, ноги вместе); упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу
	Конспект занятия № 45	Учить приемам метания в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в размыкании во время перестроения в колонны и шеренги.

	Конспект занятия № 46	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге, в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие
Март	Конспект занятия № 47	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную
	Конспект занятия № 48	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках
	Конспект занятия № 49	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку
	Конспект занятия № 50	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную
	Конспект занятия № 51	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
	Конспект занятия № 52	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно)
	Конспект занятия № 53	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках
	Конспект занятия № 54	Проверить навык бега на скорость (челночный бег); в прыжках в длину с места – скоростно – силовые качества; бросание набивного мяча (весом 1 кг.) из –за головы, проверить гибкость позвоночника и силу мышц брюшного пресса
Апрель	Конспект занятия № 55	Проверить навык бега на скорость (челночный бег); в прыжках в длину с места – скоростно – силовые качества; бросание набивного мяча (весом 1 кг.) из –за головы, проверить гибкость позвоночника и силу мышц брюшного пресса
	Конспект занятия № 56	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках
	Конспект занятия № 57	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель

	Конспект занятия № 58	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
	Конспект занятия № 59	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках
	Конспект занятия № 60	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер
	Конспект занятия № 61	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках
	Конспект занятия № 62	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча
Май	Конспект занятия № 63	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места
	Конспект занятия № 64	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом
	Конспект занятия № 65	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ходьбе и бегу по кругу; повторить задание с бегом и прыжками.
	Конспект занятия № 66	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом
	Конспект занятия № 67	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге в рассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках
	Конспект занятия № 68	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность

**Перспективное планирование работы по образовательной области
«Физическое развитие»
в старшей группе на 2022-2023 учебный год**

Месяц	Тема	Программное содержание
Сентябрь	Конспект занятия № 1 (занятие, построенное на игровых упражнениях и подвижных играх)	Способствовать овладению игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, действия, отвечающие характеру изображаемого образа. Развивать и

		совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
	Конспект занятия № 2 (занятие, построенное на игровых упражнениях и подвижных играх)	Способствовать овладению игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, действия, отвечающие характеру изображаемого образа. Развивать у детей интерес к подвижным играм, формировать умения играть дружно.
	Конспект занятия № 3 (занятие, построенное на игровых упражнениях и подвижных играх)	Способствовать овладению игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, действия, отвечающие характеру изображаемого образа. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
	Конспект занятия № 4	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывание мяча
	Конспект занятия № 5	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.
	Конспект занятия № 6	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони
	Конспект занятия № 7	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед
	Конспект занятия № 8	Учить детей принимать правильное исходное положение во время ползания на предплечьях и коленях; подбрасывать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на 2-х ногах при доставании предмета
Октябрь	Конспект занятия № 9	Учить прыгать боком через веревку, лежащую на полу. Упражнять в равновесии во время ходьбы по скамейке через предметы; упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания под дуги, в обруч боком.

	Конспект занятия № 10	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках.
	Конспект занятия № 11	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча
	Конспект занятия № 12	Разучить с детьми поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.
	Конспект занятия № 13	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель
	Конспект занятия № 14 (игровые упражнения)	Вызвать у детей положительный эмоциональный заряд; закреплять и совершенствовать полученные навыки и умения; формировать умение ориентироваться в окружающей среде; развивать ловкость, быстроту, координацию движений. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.
	Конспект занятия № 15 контрольно-проверочные занятия (мониторинг)	Проверить навыки бега на время, меняя направление. Развивать физические качества: ловкость, выносливость, силу. Побуждать детей к преодолению различных трудностей, привлекать к совместным играм и упражнениям
	Конспект занятия № 16 контрольно-проверочные занятия (мониторинг)	Проверить навыки бега на время, меняя направление. Развивать физические качества: ловкость, выносливость, силу. Побуждать детей к преодолению различных трудностей, привлекать к совместным играм и упражнениям
Ноябрь	Конспект занятия № 17	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии
	Конспект занятия № 18	Упражнять в ходьбе с парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках
	Конспект занятия № 19	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты;

		упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»
	Конспект занятия № 20	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах
	Конспект занятия № 21	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 гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами
	Конспект занятия № 22	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом
	Конспект занятия № 23	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках
	Конспект занятия № 24	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с предметом в руках; упражнять в метании мяча в цель
Декабрь	Конспект занятия № 25	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу при наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия
	Конспект занятия № 26	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись по кругу, с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед
	Конспект занятия № 27	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия
	Конспект занятия № 28	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках
	Конспект занятия № 29	Учить двигаться боковым галопом правым и левым боком; энергичному отталкиванию мяча от себя вверх двумя руками; упражнять в лазании по наклонной доске на высоких четвереньках
	Конспект занятия № 30 (п/и)	Закреплять и совершенствовать полученные навыки и умения; формировать умение ориентироваться в окружающей среде; закреплять правила подвижных игр
	Конспект занятия № 31	Учить прыгать через предметы по прямой на двух ногах. Совершенствовать навыки

		лазания по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа
	Конспект занятия № 32	Закреплять и совершенствовать полученные навыки и умения; формировать умение ориентироваться в окружающей среде; закреплять правила подвижных игр
Январь	Конспект занятия № 33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске
	Конспект занятия № 34	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой
	Конспект занятия № 35	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии
	Конспект занятия № 36	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек
	Конспект занятия № 37	Учить прыгать боком через веревку, лежащую на полу. Упражнять в равновесии во время ходьбы по скамейке через предметы
	Конспект занятия № 38	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба и бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках
Февраль	Конспект занятия № 39	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре
	Конспект занятия № 40	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча об пол
	Конспект занятия № 41	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку перешагивании через нее
	Конспект занятия № 42	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре
	Конспект занятия № 43	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо двумя руками с места. Упражнять в катании мяча правой и левой рукой, бросании вверх во время ходьбы, отбивание правой и левой рукой на месте
	Конспект занятия № 44	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с командами; закреплять

		выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко
	Конспект занятия № 45	Познакомить детей с умением подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке; закрепить выполнение всех элементов в прыжках в длину с места
	Конспект занятия № 46	Обучать детей различным видам движений в парах; формировать навык самоконтроля, соблюдения безопасной дистанции и техники безопасности при выполнении двигательных действий
Март	Конспект занятия № 47	Упражнять детей ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове
	Конспект занятия № 48	Упражнять детей 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
	Конспект занятия № 49	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, ползании между предметами
	Конспект занятия № 50	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками
	Конспект занятия № 51	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках
	Конспект занятия № 52	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии
	Конспект занятия № 53	Учить ведению мяча по прямой, закрепить передачи мяча в парах, броски в корзину от груди. Воспитывать взаимное уважение к друг другу
	Конспект занятия № 54 контрольно-проверочные занятия (мониторинг)	Проверить навыки бега на время, меняя направление. Развивать физические качества: ловкость, выносливость, силу. Побуждать детей к преодолению различных трудностей, привлекать к совместным играм и упражнениям
Апрель	Конспект занятия № 55 контрольно-проверочные занятия (мониторинг)	Проверить навыки бега на время, меняя направление. Развивать физические качества: ловкость, выносливость, силу. Побуждать детей к преодолению различных трудностей,

		привлекать к совместным играм и упражнениям
	Конспект занятия № 56	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании
	Конспект занятия № 57	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей
	Конспект занятия № 58	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде инструктора; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер
	Конспект занятия № 59	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках
	Конспект занятия № 60	Учить прыгать по скамейке двумя ногами, сохраняя равновесие; упражнять в прыжках на одной ноге через обручи; в равновесии во время ходьбы по канату прямо, ползании на четвереньках, толкая мяч головой
	Конспект занятия № 61	Учить детей правильно выполнять энергичное отталкивание в прыжках в длину с места. Упражнять детей в умении выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирая способ броска
	Конспект занятия № 62	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку прыжком; упражнять в равновесии и прыжках
Май	Конспект занятия № 63	Упражнять детей в ходьбе и беге поворотом в другую сторону по команде инструктора; в сохранении равновесия на повышенной опоре
	Конспект занятия № 64	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)
	Конспект занятия № 65	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча
	Конспект занятия № 66	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем
	Конспект занятия № 67	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках
	Конспект занятия № 68	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по

		гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами
--	--	--

**Перспективное планирование работы по образовательной области
«Физическое развитие»
в подготовительной группе на 2022-2023 учебный год**

Месяц	Тема	Программное содержание
Сентябрь	Конспект занятия № 1 (традиционное: равновесие, прыжки, подлезание)	Уточнить с детьми правильное положение головы и туловища во время ходьбы; упражнять в равновесии во время ходьбы по гимнастической скамейке; в умении выполнять слитные прыжки при продвижении в вперед, регулировать силу отталкивания, закрепить умение приземляться мягко; закрепить умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.
	Конспект занятия № 2 (традиционное: равновесие, прыжки, бросание)	Учить в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; упражнять в прыжках на две ноги через шнуры; в умении перебрасывать мяч друг другу: двумя руками снизу, двумя руками из-за головы; развивать точность при перебрасывании мяча, ловкость, быстроту, силу.
	Конспект занятия № 3 «Мы волейболисты»	Совершенствовать работу с мячом, умение с ним обращаться, не бояться работать с ним. Упражнять в бросании мяча вверх, о землю и ловле двумя руками; одной рукой; отбивании мяча на месте и в движении от пола; перебрасывании мяча друг другу и ловле его с отбивкой о землю; отбивании о стену, метании вдаль на 5-9 м.
	Конспект занятия № 4 (традиционное: равновесие, прыжки, лазание)	Упражнять в равновесии с предметом в руках; в умении лазать по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет; развивать выносливость, координацию движений, ориентацию в пространстве. Вызвать у детей положительный эмоциональный заряд.
	Конспект занятия № 5 (традиционное: ведение и забрасывание мяча, прыжки, ползание)	Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; в умении выполнять группировку при запрыгивании; ползать по – пластунски, используя перекрестную координацию; в быстром темпе лазания, не пропуская реек. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на скамейку, смелость, ловкость, быстроту. Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

	Конспект занятия № 6 (традиционное: лазание, прыжки, ползание)	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой. Закрепить умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке, лежа на животе.
	Конспект занятия № 7	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	Конспект занятия № 8 (традиционное: ведение мяча, ходьба, прыжки)	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой руками и забрасывать мяч в кольцо; упражнять в быстром лазании на высоту; упражнять детей в умении выворачивать круг. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот; в прыжках через предметы развивать силу отталкивания.
Октябрь	Конспект занятия № 9 (занятие, построенное на игровых заданиях)	Поддерживать интерес к играм. Закреплять умения детей ходить и бегать, используя разные виды. Упражнять детей в передаче мяча разными способами; метании мяча в цель; в прыжках на двух ногах разными способами. Развивать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость.
	Конспект занятия № 10 (традиционное: прыжки, подлезание, подтягивание)	Упражнять детей в умении выполнять энергичный толчок, слитно выполнять разбег и толчок в прыжках в длину с разбега; в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты. Развивать выносливость, ловкость, быстроту, правильное дыхание.
	Конспект занятия № 11	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.
	Конспект занятия № 12	Продолжать упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	Конспект занятия № 13 (игровое)	Упражнять в метании предметов разного диаметра, прыжках на двух ногах, подлезании, лазании, равновесии. Развивать выносливость, быстроту, умение действовать сообща, единым коллективом, стремиться к

		намеченной цели. Воспитывать честность, упорство.
	Конспект занятия № 14	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине
	Конспект занятия № 15 контрольно-проверочные занятия (мониторинг)	Проверить навыки бега на скорость (челночный бег); в прыжках в длину с места – скоростно – силовые качества; бросание набивного мяча (весом 1 кг) из – за головы; проверить гибкость позвоночника и силу мышц брюшного пресса
	Конспект занятия № 16 контрольно-проверочные занятия (мониторинг)	Проверить навыки бега на скорость (челночный бег); в прыжках в длину с места – скоростно – силовые качества; бросание набивного мяча (весом 1 кг) из – за головы; проверить гибкость позвоночника и силу мышц брюшного пресса
Ноябрь	Конспект занятия № 17	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур
	Конспект занятия № 18	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу
	Конспект занятия № 19	Упражнять в ходьбе и в беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии
	Конспект занятия № 20	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом
	Конспект занятия № 21	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переходом с одного пролета на другой
	Конспект занятия № 22	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом
	Конспект занятия № 23	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость
	Конспект занятия № 24	Развитие ловкости, выносливости, быстроты. Развитие двигательных навыков. Совершенствование работы с мячами

Декабрь	Конспект занятия № 25	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием)
	Конспект занятия № 26	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
	Конспект занятия № 27	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание
	Конспект занятия № 28	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер
	Конспект занятия № 29	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по –медвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие
	Конспект занятия № 30	Обогащать двигательный опыт детей, стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений, научить результативно манипулировать мешочком
	Конспект занятия № 31	Развитие силовых качеств в висе на гимнастической стенке, при прыжках в высоту, подвижных играх, развитие выносливости при подъёме туловища в сед, развитие гибкости, быстроты в играх - эстафетах
	Конспект занятия № 32	Упражнять в правильности выполнения основных видов движений (подлезание, прыжки, бросание и ловля, ползание). Развивать силу, смелость, ловкость, гибкость
Январь	Конспект занятия № 33	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора
	Конспект занятия № 34	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной опоры, прыжки на двух ногах через препятствие
	Конспект занятия № 35	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками
	Конспект занятия № 36	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять прыжках в длину с места;

		развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке
	Конспект занятия № 37	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом
	Конспект занятия № 38	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках
Февраль	Конспект занятия № 39	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках
	Конспект занятия № 40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровые задание с клюшкой и шайбой, игровые задания с прыжками
	Конспект занятия № 41	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу)
	Конспект занятия № 42	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков
	Конспект занятия № 43	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки
	Конспект занятия № 44	Закреплять умение передвигаться разными способами; упражнять в умении сочетать разбег и толчок в прыжках в высоту с разбега
	Конспект занятия № 45	Закрепить умение выполнять ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. Развивать способность лазать перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой
	Конспект занятия № 46	Закреплять умения детей ходить и бегать, используя разные виды. Упражнять детей в передаче мяча разными способами
Март	Конспект занятия № 47	Упражнять детей в ходьбе и в беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием
	Конспект занятия № 48	Упражнять детей в ходьбе и в беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом

	Конспект занятия № 49	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом
	Конспект занятия № 50	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель
	Конспект занятия № 51	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в подлезании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре
	Конспект занятия № 52	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку
	Конспект занятия № 53	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки
	Конспект занятия № 54 контрольно-проверочные занятия (мониторинг)	Проверить навыки бега на скорость (челночный бег); в прыжках в длину с места – скоростно – силовые качества; бросание набивного мяча (весом 1 кг) из – за головы; проверить гибкость позвоночника и силу мышц брюшного пресса
Апрель	Конспект занятия № 55 контрольно-проверочные занятия (мониторинг)	Проверить навыки бега на скорость (челночный бег); в прыжках в длину с места – скоростно – силовые качества; бросание набивного мяча (весом 1 кг) из – за головы; проверить гибкость позвоночника и силу мышц брюшного пресса
	Конспект занятия № 56	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом
	Конспект занятия № 57	Повторить игровые упражнения с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками
	Конспект занятия № 58	Повторить упражнения ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу
	Конспект занятия № 59	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна п два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии
	Конспект занятия № 60	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии
	Конспект занятия № 61	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом
	Конспект занятия № 62	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	Конспект занятия № 63	Упражнять детей в ходьбе и в беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом
	Конспект занятия № 64	Упражнять детей в ходьбе и в беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и в беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии
	Конспект занятия № 65	Упражнять детей в ходьбе и в беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках
	Конспект занятия № 66	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом
	Конспект занятия № 67	Упражнять детей в ходьбе и в беге враспынную, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, змейкой по диагонали
	Конспект занятия № 68	Упражнять в метании предметов разного диаметра, прыжках на двух ногах, подлезании, лазании, равновесии. Развивать выносливость, быстроту, умение действовать сообща, единым коллективом, стремиться к намеченной цели

2.2.2. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие»

Мониторинг проводится 2 раза в год (в сентябре, в мае) инструктором по физической культуре. В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

Вторая младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни			
Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), знает об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними	Знает о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека	Имеет представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье	Имеет представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим)
Знает о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах,	Различает понятия «здоровье» и «болезнь»	Имеет представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека	Имеет представления о правилах и видах закаливания, о пользе

полезных для здоровья человека			закаливающих процедур
Может сообщить о своем самочувствии взрослым, осознает необходимость лечения	Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием	Умеет охарактеризовать свое самочувствие	Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье
Сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни	Имеет представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека	Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	
Физическая культура			
Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног	Умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком	Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры	Умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности
Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях	Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы согласно задачам	Умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий	Владеет техникой основных движений, добивается естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения
Умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед	Умеет перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)	Умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп	Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге
Умеет принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.	Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве	Умеет 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	Умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега
Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении	Умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении	Умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой,	Умеет перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали

упражнений в равновесии	сохранять равновесие в прыжках в длину и высоту с места	отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе	
Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх	Умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди)	Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место	Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе
	Умеет выполнять построения, соблюдает дистанцию во время передвижения		Умеет сохранять статическое и динамическое равновесие, развита координация движений и ориентировка в пространстве
	Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей		Умеет самостоятельно следить за состоянием спортивной формы Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным собственным достижениям в области спорта

Диагностика уровня развития физических качеств старших дошкольников

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

➤ **Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.**

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

➤ **Прыжок в длину с места**

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2

метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении в сантиметрах. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

➡ **Метание мешочков правой и левой рукой на дальность**

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мешочка (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

➡ **Челночный бег 3*10 метров**

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

➡ ***Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.***

На полу мелом наносится линия, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии. Расстояние между пятками - 20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тесты по определению силовой выносливости.

➡ **Подъем туловища в сед (за 30 секунд)**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

**Ориентировочные показатели
физической подготовленности детей 3-7 лет**
(утверждены Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
4	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
5	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации рабочей программы

3.1.1. Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала.

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровьесбережения и здоровьеукрепления. В ДОУ имеется один физкультурный зал, спортивная площадка, оснащенные оборудованием и инвентарем.

Физкультурные залы располагаются в здании МАДОУ «Чебурашка» на первом этаже. Спортивные залы предназначены для проведения непрерывно непосредственной образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений, досугов.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ

№	Название	Количество
1.	Шведская стенка	5 шт.

2.	Гимнастические скамейки	3 шт.
3.	Тоннель мягкий	2 шт.
4.	Тоннель тряпичный	2 шт.
5.	Мешочек для метания	71 шт.
6.	Стойка с обручем напольная	1 шт.
6.	Фитбол-мячик	8 шт.
7.	Щиты-мишени навесные	2 шт.
8.	Дорожки для профилактики плоскостопия	4 шт.
9.	Коврик массажный	45 шт.
10.	Обручи пластмассовые (маленький)	29 шт.
11.	Обручи металлические (маленький)	4 шт.
12.	Обручи металлические (большие)	3 шт.
13.	Обручи пластмассовые (большие)	4 шт.
14.	Стойки для подлезания (деревянные) «Радуга»	4 комплекта
15.	Стойки для подлезания (металлические)	6 шт.
16.	Баскетбольное кольцо (подвесное)	2 шт.
17.	Тренажеры: диск «Здоровье»	10 шт.
18.	Палки гимнастические (большие)	30 шт.
19.	Палки гимнастические (средние)	9 шт.
20.	Палки гимнастические (маленькие)	30 шт.
21.	Маты	2 шт.
22.	Набор мягких модулей	1 комплект
23.	Турник настенный	4 шт.
24.	Мяч резиновый (большой)	41 шт.
25.	Мяч резиновый (средний)	29 шт.
26.	Мяч резиновый (маленькие)	30 шт.
27.	Мячи набивные m -1 кг	6 шт.
28.	Мяч футбольный	3 шт.
29.	Массажные мячи (маленькие)	40 шт.
30.	Массажные мячи (большие)	13 шт.
31.	Массажные мячи (маленькие, мягкие)	7 шт.
32.	Массажные мячи (большие, мягкие)	3 шт.
33.	Шары пластмассовые	82 шт.
34.	Скакалки	26 шт.
35.	Бубен	1 шт.
36.	Флажки (деревянная ручка) маленькие	67 шт.
37.	Флажки (п/м ручка) маленькие	9 шт.
38.	Флажки (деревянная ручка) большие	14 шт.
39.	Флажки «Флаг России»	13 шт.
40.	Флажки (п/м ручка) большие	6 шт.
41.	Ленточки длинные	30 шт.
42.	Ленточки короткие	86 шт.
43.	Султанчики (маленькие)	59 шт.
44.	Султанчики (большие)	25 шт.
45.	Канат	5 шт.
46.	Гантели пластмассовые	60 шт.
47.	Гантели металлические (0,5 кг.)	22 шт.
48.	Кубики пластмассовые (большие)	72 шт.
49.	Кубики пластмассовые (маленький)	47 шт.
50.	Массажеры для ног напольные	11 шт.

51.	Лапта (плоская)	4 шт.
52.	Лапта (круглая)	22 шт.
53.	Спортивные игры: - кегли -кегли (в разнобой) - городки - кольцебросы - баскетбольная сетка (на ножке) - диск круглый (маленький) - диск круглый (большие) -мешки для прыжков -кольца для перепрыгивания	2 набор. 31 шт. 50 шт. 2 сетка; 2 шт. 23 шт. 8 шт. 4 шт. 24 шт.
54.	Платочки (большие)	45 шт.
55.	Платочки (маленькие)	31 шт.
56.	Коврик (мягкий) для йоги	24 шт.
57.	Ролик гимнастический с ручками	27 шт.
58.	Набор перчаток для ловлей мяча	5 шт.
59.	Самокаты	2 шт.
60.	Эспандеры	1 шт.
61.	Мягкие модули «Альма»	1 комплект
62.	«Карусель»	2 шт.
63.	«Поймай мая»	2 шт.
64.	Пирамидки	3 шт.
65.	Маски для подвижных игр (вязаные)	7 шт.
66.	Корзина для инвентаря	12 шт.
67.	Подвесная сетка для мячей	1 шт.
68.	Конус п/м (большой)	27 шт.
69.	Конус п/м (маленький)	3 шт.
70.	Круги для перепрыгивания «С кочки на кочку»	16 шт.

**Инфраструктура развивающей предметно – пространственной среды
физкультурного зала**

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно-игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	1. Укреплять здоровье детей. 2. Развивать двигательные навыки и физические качества. 3. Расширять двигательный опыт. 4. Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: -традиционного -нестандартного	Разнообразие организации Двигательной деятельности детей	1.Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в самостоятельной деятельности. 2.Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий.

		3. Оптимизация режима двигательной активности. 4. Повышать интерес к физическим упражнениям. 5. Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	1. Развивать глазомер. 2. Закреплять технику метания; 3. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	1. Обучать технике прыжков. 2. Развивать силу ног, прыгучесть. 3. Использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	1. Овладеть техникой различных способов и видов лазанья. 2. Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах.

3.1.2. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Методические пособия	Наглядно-дидактические пособия
<ul style="list-style-type: none"> • Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. • Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа (3-4 года). • Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа (4-5 лет). • Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа (5-6 лет). • Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа (6-7 лет). • Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. • Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». 2. Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня». 3. Серия «Расскажите детям о...»: «...зимних видах спорта», «...олимпийских играх», «...олимпийских чемпионах». 4. Плакаты: «Зимние виды спорта», «Летний виды спорта».

3.2. ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Месяц	Праздники	Развлечения	События	Досуг
-------	-----------	-------------	---------	-------

Сентябрь	Праздник картошки, Турслет	Малые олимпийские игры	День знаний	
Октябрь	Здравствуй, Осень!	Спортивное развлечение «Осенний марафон»	Международный день пожилых людей	
Ноябрь				День матери
Декабрь	Семейный праздник «Новый год»			
Январь		Спортивное развлечение «Зимние забавы»	Ура, каникулы!	
Февраль	День защитника Отечества «Школа мужества»			
Март	Женский день - 8 Марта	Спортивные соревнования «Губернаторские состязания»		
Апрель	День здоровья	«Чистота – залог здоровья»	Всемирный день авиации и космонавтики	День смеха
Май	Выпускные вечера День Победы		15 мая – День семьи	
Июнь	День защиты детей		День России	

**Календарно-тематический план воспитания дошкольников
в детском саду и семье на 2022-2023 учебный год**

Направления воспитания	Мероприятия	Месяц	Целевая аудитория	Ответственные
Формирование основ гражданской идентичности	Музыкально-спортивный праздник «Школа мужества», посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Старшие, подготовительные группы	Воспитатели, музыкальные руководители, инструктор по ФИЗО
Формирование основ социокультурных ценностей	Развлечение «Зимние забавы» (каникулы в ДОУ)	Январь	Все группы	Воспитатели, инструктор по ФИЗО, музыкальные руководители
	Музыкально-спортивное развлечение	Апрель	Старшие, подготовительные группы	Воспитатели, инструктор по ФИЗО

	«Чистота-залог здоровья»			
--	-----------------------------	--	--	--

Список используемой литературы

1. М.Н. Кузнецова «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей» М.: АРТИ 2003
2. Л.П. Банникова «Программа оздоровления детей в ДОУ» М.: Сфера, 2007
3. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ» М.: 2005
4. Н.С, «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» М.:2007
5. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» М.: «Творческий центр», 2005
6. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - М.: ЛИНКА-Пресс, 2000.Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997
7. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду» М.: «Сфера», 2008
8. Образовательная область «Физическая культура». Методические пособия
9. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
10. Екжанова, Е.А. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта (Коррекционно-развивающее обучение и воспитание) / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М. : Просвещение, 2003.
11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
15. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
16. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
17. Наглядно-дидактические пособия

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. 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, рейки, по лестнице, 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 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, 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 палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

СРЕДНЯЯ ГРУППА

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), врассыпную. 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, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), 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, перелезание через бревно, 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.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, 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); переключать 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. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

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

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Щапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

СТАРШАЯ ГРУППА

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках,

боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к

гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

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.

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса»,

«Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая 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). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и

разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОНСУЛЬТАЦИЙ С ПЕДАГОГАМИ, И
МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
КОНСУЛЬТАЦИИ С ПЕДАГОГАМИ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Месяц	Темы консультаций	Группы
Сентябрь	Знакомство с планом работы на учебный год. Совместное проведение диагностики.	Все группы
Октябрь	«Утренняя гимнастика – заряд бодрости и настроения на весь день!»	Все группы
Ноябрь	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре» Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.	Все группы
Декабрь	«Профилактика плоскостопия»	Старший и подготовительный возраст
Январь	«Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?»	Младший и средний возраст
Февраль	«Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики.	Все группы
Март	«Профилактика нарушения осанки»	Все группы
Апрель	«Физическая готовность детей к школе»	Подготовительные группы
Май	«Организация двигательной активности детей в летний период» Совместное проведение диагностики.	Все группы

**КОНСУЛЬТАЦИИ С МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Срок	Темы консультаций	Примечания
Сентябрь	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей.	Заполнение листов здоровья.
Декабрь	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре. Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.
Март	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.	Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях. Комплекс упражнений.
Май	Подведение итогов диагностики на конец учебного года. Рекомендации по охране здоровья в летний период.	Памятка для родителей.