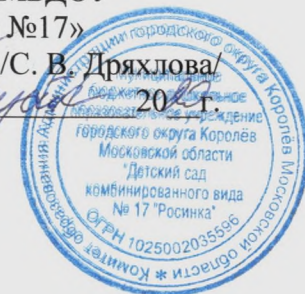


**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА**  
**КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 17 «РОСИНКА»**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №17»  
« 31 » Август 2020 г.  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №17»

С. В. Дряхлова  
« 31 » Август 2020 г.



**Рабочая программа инструктора по физической культуре**  
**на 2020– 2021 учебный год**  
**(образовательная область «Физическое развитие»)**  
**для детей 3 – 7 лет**

**Разработала:** инструктор по физической культуре  
Дорохова Лада Александровна

г.о. Королев  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка -----4
- 1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы -----4
- 1.3. Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования -----5
- 1.4. Цели и задачи реализации программы -----5-6
- 1.5. Принципы и подходы формирования программы----- 9-10
- 1.6. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста  
-----10-11
- 1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса -----11-12

### **II. Содержательный раздел.**

- 2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности --- -----13
  - 2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3 - 4 лет  
(четвертый год жизни) -----13-16
  - 2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы  
4-5 лет (пятый год жизни) -----24-29
- 2.2. Планируемые промежуточные результаты ----- -29-33
- 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников -----33-34
- 2.3. Коррекционная работа -----34-36
- 2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями----- ---36-38
  - 2.4.1 .Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ-----38-39
  - 2.4.2. Формы и методы оздоровления детей в МБДОУ д/с №17 «Росинка»----- ---39-40
  - 2.4.3. Физкультурно-оздоровительный режим в МБДОУ №17 «Росинка ---- ---40-41
  - 2.4.4. Физкультурно-оздоровительная работа -----42-43

2.4.5 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) ----  
-----43

**III Организационный раздел** -----44

3.1. Организация предметно-развивающей среды -----44

3.2. Основное физкультурное оборудование и инвентарь -----44-45

3.3. Технические средства обучения -----45

3.4. Расписание организованной образовательной деятельности в направлении физического развития детей 2020-21 уч.г.  
-----46

3.5. Перспективный план физкультурных досугов на I полугодие 2020-21 уч.год. МБДОУ д/с №17 «Росинка» -----  
-----47

3.6. Перспективный план физкультурных досугов на II полугодие 2020-21 уч.год. МБДОУ д/с №17 «Росинка» -----  
-----48

3.7. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы -----  
-----49-56

3.8. Программно-методическое обеспечение ----- 56

3.9. Перечень литературы ----- 57

3.10. Приложение №1 -----58-59

3.10. Приложение № 2 -----60-96

# **I. Целевой раздел**

## **1.1. Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 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.

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.

## **1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения;
2. Закон об образовании - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
6. Уставом и нормативными документами МБДОУ №17 «Росинка» Московской области г.о. Королев

### **1.3. Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость и способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата в системе организма;
- развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

### **1.4. Цели и задачи реализации программы**

#### **Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

## **Задачи программы:**

- Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.
- Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.
- Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.
- Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## **Конкретизация задач по возрастам:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни  
(четвертый год жизни, 3-4 года)*

### **Развитие физических качеств:**

*3-4 года*

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*4-5 лет*

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*4-5 лет*

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

### **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

*3-4 года*

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*4-5 лет*

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

*3-4 года*

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

## **1.5. Принципы формирования программы**



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

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

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

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

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

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

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

## **1.6. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие

этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

### **1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования: образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок 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;

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

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок 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.

## **II. Содержательный раздел. Обязательная часть.**

### **2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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

#### **2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3 - 4 лет (четвертый год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

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

2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

## Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений младшей группы

### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой 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, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (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.

#### *2. Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

#### *4. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

## **2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

Формирование правильной осанки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

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

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



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

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

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

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

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

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно 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), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и переключивание предметов с места на место стопами ног

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

### *3. Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

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

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

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

### *4. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

**Народные игры.** «У медведя во бору».

## 2.2. Планируемые промежуточные результаты

*3 – 4 года (младшая группа):*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

*4 – 5 лет (средняя группа):*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

### **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

*Традиционно различаются три группы методов.*

#### **1. Наглядные методы, к которым относятся:**

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

2. К *словесным методам* относятся проговаривание инструктором по физической культуре название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

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

Наряду с методами значительное внимание отводится **средства 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.

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультурминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### **Коррекционная работа**

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 тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, разрабатываются 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 дозированности 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.

#### **2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений современной государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы

заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

### **Работа с родителями (законными представителями)**

**Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

### **ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание работы</b>
<b>Сентябрь</b>	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.
<b>Октябрь</b>	Консультация. «Игры на площадке».
<b>Декабрь</b>	Консультация. «Режим дня в жизни дошкольника».
<b>Январь</b>	Консультация «Зимние забавы»
<b>Февраль</b>	Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
<b>Март</b>	Консультация. «Безопасность в спортивных играх».

<b>Апрель</b>	Фотовыставка. «Вот так мы спортом занимаемся!»
<b>Май</b>	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы

### 2.4.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

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

<b>№</b>	<b>Специалисты</b>	<b>Содержание работы</b>
1.	Администрация детского сада	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, 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

### 2.4.2. Формы и методы оздоровления детей

#### в МБДОУ д/с №17 «Росинка» корпус 3

Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в адаптационный период;</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микроклимата;</li> <li>• определение оптимальной нагрузки</li> </ul>
Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• занятия в спортивных кружках;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> </ul>
Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> <li>• игры с водой;</li> </ul>

Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• сон при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• обеспечение светового режима</li> </ul>
Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги</li> </ul>
Психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> </ul>
Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> </ul>
Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курс лекций и бесед</li> </ul>

#### 2.4.3. Физкультурно-оздоровительный режим в МБДОУ д/с №17«Росинка »

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	ежедневно с 8.00- 9.00	воспитатели
Утренняя гимнастика	ежедневно по режиму	воспитатели
Физкультурные занятия	по расписанию	инструктор по физ. Культуре, воспитатели
Музыкальные занятия	по расписанию	музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	в середине статических занятий	воспитатели

Игры между занятиями	ежедневно	воспитатели
Прогулка	по режиму	воспитатели
Подвижные игры	по плану	воспитатели
Спортивные игры	по плану	инструктор по физ. Культуре, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	по плану педагога	воспитатели
физкультурный досуг	1 раз в квартал	инструктор по физ. Культуре, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	инструктор по физ. Культуре; воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. Культуре
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, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	в течение дня ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. Культуре
Обследование физического развития детей	2 раза в год	инструктор по физ. Культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	заведующий, инструктор по физ. Культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-	1 раз в месяц в каждой группе	заведующий, заместитель заведующего

оздоровительных мероприятий		
Тепловой и воздушный режим	по нормативам	воспитатели, завхоз
Санитарно- гигиенический режим	постоянно	воспитатели, помощники воспитателей
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	заведующий, инструктор по физ. Культуре, воспитатели, педагог-психолог
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	заведующий, заместитель заведующего, инструктор по физ. Культуре, педагог-психолог

#### 2.4.4. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
<b>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Составление плана прохождения учебного материала физического развития по всем возрастным группам	ежемесячно	инструктор по физ. Культуре
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими образовательную программу ДОУ	сентябрь-октябрь	инструктор по физ. Культуре

Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	сентябрь-октябрь	инструктор по физ. культуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	инструктор по физ. культуре
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	ежемесячно	инструктор по физ. культуре
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>		
Антропометрия	сентябрь, май	воспитатели
Уточнение списка детей по группам здоровья	сентябрь	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	по плану	заведующий ДОУ, зам. зав.
Проведение мониторинга по физическому развитию детей	сентябрь-октябрь; май-апрель.	Инструктор по физ. культуре, зам. зав., воспитатели
<b>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</b>		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздух(летом) в помещение (в холодное время года)	в течение года	воспитатели
Физкультурные занятия	по плану	инструктор по физ. культуре
Проведение физкультминуток	в середине статических занятий	воспитатели
Проведение гимнастики после сна	в течение года	воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	в течение года	воспитатели
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>		
Проведение дня здоровья	По плану	инструктор по физ. культуре,



		зам. зав.
Участие в спортивных мероприятиях	по плану	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	в течение года	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
<b>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</b>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	по плану администрации	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	в течение года	заведующий ДОУ, инструктор по физической культуре
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	в течение года	инструктор по физ. культуре

#### **2.4.5. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

<b>Группы</b>	<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>Количество занятий (в неделю)</b>
---------------	---	--------------------------------------

Младшая группа	15-мин	2 в зале. 1- бассейн
Средняя группа	20 мин	2 в зале. 1- бассейн

### III Организационный раздел программы

#### Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют её в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

### 3.2. Основное физкультурное оборудование и инвентарь

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	3 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	3 шт.
Канат 10 м	1 шт
Мячи: теннисные средние (резиновые), большие	25 шт. 30шт. 2 шт.
Гимнастический мат	3 шт
Палка гимнастическая (длина 70 см)	25 шт.
Скакалка детская	25 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский	25 шт.
Конус для эстафет	8 шт.
Дуга для подлезания	4 шт.
Кубики пластмассовые	10 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	60 шт.
Веревка для общеразвивающих упражнений	30 шт
Конус разметочный	20 шт
Мешочки для метания	25 шт
Шнур 5 м	5 шт

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.

### **3.3. Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка. В МБДОУ д/с №17 «Росинка» имеется:

- музыкальный центр, фонотека, компьютер, мультимедийное оборудование, интернет.

#### **Наглядно – дидактический материал**

Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта); игровые атрибуты для подвижных игр.

### **3.4. Расписание организованной образовательной деятельности**

**в направлении физического развития 2019-20 уч. год.**

	Группа	Время проведения
<b>Понедельник</b> <b>(спортивный зал)</b>	«Василек» ( младшая)	9.00-9.15
	«Ромашки» ( младшая)	9.25-9.40
	«Незабудки» (средняя)	9.50-10.10
	«Ландыш» (средняя)	10.20-10.40
<b>Среда</b> <b>(бассейн)</b>	«Василек» (младшая)	15.15-15.30
	«Ромашки» (Младшая)	15.40-15.55
	«Незабудки» (средняя)	9.00-9.15
	«Ландыш» (средняя)	9.25-9.40
<b>Четверг</b> <b>(спортивный зал)</b>	«Василек» (младшая)	9.00-9.15
	«Ромашки» (младшая)	9.25-9.40
	«Незабудки» (средняя)	9.50-10.10
	«Ландыш» (средняя)	10.20-10.40
<b>Пятница</b> <b>(бассейн,</b> <b>доп. образование)</b>	«Василек» (младшая)	15.15-15.30
	«Ромашки» (младшая)	15.40-15.55
	«Незабудки» (средняя)	9.50-10.10
	«Ландыш» (средняя)	10.20-10.40

### 3.5. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ 2019-20 уч. г.

месяц	наименование	мероприятие	группы	ответственные
октябрь	1.«Здравствуй осень золотая!»	Спортивный досуг	младшие группы	инструктор по физ. культуре, воспитатели
	2.«Дружные ребята»	Спортивное развлечение	средние группы	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Январь	1. «Наши дети смелые, ловкие, умелые!»	Физкультурный досуг	младшие группы	инструктор по физ. культуре, воспитатели
	2.«Зимние забавы +»	Спортивное развлечение	средние группы	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Апрель	1.«В гостях у сказки»	Спортивный досуг	младшие группы	инструктор по физ. культуре, воспитатели, муз. руководитель
	2.«Мой веселый звонкий мяч»	Физкультурное развлечение	средние группы	инструктор по физ. культуре, воспитатели, муз. руководитель
Июнь	«Малыши- крепыши»	Спортивный досуг	младшие группы	инструктор по физ. культуре, воспитатели, муз. руководитель
	«Вот оно какое, наше лето!»	Физкультурное развлечение	средние группы	инструктор по физ. культуре, воспитатели, муз. руководитель

### **3.7. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы**

#### **Педагогическая диагностика (2020-2021 уч. г)**

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябрь, май). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При проведении мониторинга учитываются положения следующих нормативных документов:

ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования»);

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248) примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков в ДОУ используется авторское пособие «Физическое развитие и диагностика физической подготовленности дошкольников» И. М. Воротилкиной.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой (это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.).

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

## Уровни освоения Программы физического развития

### Низкий

Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

### Средний

Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

### Высокий

Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, (Приложение № 1) и планируется дальнейшая работа.

### Показатели физической подготовленности детей

#### Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47



4 года	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

### **Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11. 2	11.3 – 13.3
	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2

5 лет	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
6 лет	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
7 лет	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

### **Выносливость.**

#### **Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)**

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
5 лет	мальчики	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2

7 лет	девочки			
-------	---------	--	--	--

### Гибкость

**Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

**Результат:** заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

### Ловкость.

**Челночный бег 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обождать каждый кубик не задев его.

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

### **Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м.)

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

ДОУ посещают 1 ребёнок с ОВЗ, и 1 ребёнок с инвалидностью. Для этого контингента детей в ДОУ реализуется программы:

1.«Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей старшего дошкольного возраста с нарушением речи»

2. Специальная индивидуальная программа развития».

Инструктор по физической культуре с этим контингентом детей проводит работу по развитию общей и мелкой моторики, координационных способностей, развитию правильного дыхания, координации речи и движения в индивидуальной форме.

### **3.8. Программно-методическое обеспечение**

Основная общеобразовательная Программа дошкольного образования МБДОУ д/с №17 «Росинка».

Примерная общеобразовательная Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

### **3.9. Список использованной литературы:**

В.В Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет.» Издательство «Учитель, Волгоград: Учитель,2009 год.

А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.

Е.И.Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». Издательство «Учитель» г.Волгоград 2010 год.

М.Д. Маханева «С физкультурой дружить –здоровым быть!». Издательство «ТЦ Сфера»2009 год.

И.М Коротков «Подвижные игры для детей». Издательство «Советская Россия»1987 год,Москва.

В.Г Фролов, Г.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». Издательство «Просвещение»1983 год, Москва.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».Средняя группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева ««Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Е.К. Воронова «Игры - эстафеты для детей 5-7 лет» Издательство «Аркти» Москва, 2009 г.

**Индивидуальная карточка**

ФИО ребенка		Группа здоровья	
-------------	--	-----------------	--

Выполнение нормативов

год	Бег на скорость			Прыжки в длину с места		Прыжки в длину с разбега		Прыжки в высоту		Метание			
	10	20	30	нач. года	кон. года	нач. года	кон. года	нач. года	кон. года	правая	левая	правая	левая
3 — 4	/												
4 — 5		/											
5 — 6			/										
6 — 7			/										

Дополнительные сведения

**Сводные таблицы мониторинга по группам**

**2 младшая группа**

№	ФИ ребенка	Дата рождения	Гр. Здор.	Бег 10 м- 9,0-10,0 сек		Прыжки в длину с места 40 см		Метание 2-5метра			Средний балл
				результат	балл	результат	балл	правая	левая	балл	
1											
2											
Итого по группе											

**Подготовительная группа**

№	Дата рождения	Гр зд	Бег на скорость 30 метров 7,5-6,5сек	Прыжки в длину	Прыжки в высоту с разбега 50см	Равновесие стойка на 1 ноге (сек) 40-60	Приседание за 30секунд 20-25	Брос + хлопок 10 раз	Метание на дальность 6-12м	Средн. балл

	к	а																		
					Место 100см	Разбег 180-190см														
							рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл
					рез	балл	рез	балл												
1																				
2																				
Итого по группе																				



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения(ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	8-10 мин		
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	Без предметов	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Аист» и «Аист и лягушки»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Собери дрова. 2. «Прокати и догони».	«Мойдодыр»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры,	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до флажка»	Храбрые солдаты	Игра «Найдем жучка».

## ОКТАБРЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	ОРУ без предметов «Строители»	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов «Труд людей в деревне»	1.Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	«Собираем урожай»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Лесные деревья».
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Ёжики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

## Ноябрь

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке».  Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Птички в гнездышке».	Игра «Найдем зайчонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото».  2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «День и ночь»	Игра «Солнышко просыпается».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».  2. «Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».  2.Равновесие	Подвижная игра «Колобок»..	Игра м.п. «Пекари».

# Декабрь

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутой ноге в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.русская народная игра «Ворота» 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	Игра малой подвижности «колокольчик».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках «Орлята учатся летать»	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

# Январь

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
2 не де ля	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. русская народная игра «Ворота» 2. Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	Игра малой подвижности «Телевизор».
3 не де ля	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с лентами «Цветочки».	1. Ползание по скамейке 2. Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «На лесной лужайке».	Игра малой подвижности «Собери букет».
4 не де ля	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Сказочные герои».	Игра малой подвижности «Найди героя сказки».

# Февраль

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Полоса препятствий «Вездеход»	Подвижная игра «Мишки в тайге».	Игра малой подвижности «По лесной дорожке»
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  «По горам»	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Горные козлики». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Серебряное копытце».	Игра «Найдем сову».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с флажком.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Красный-белый-синий».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками «Строим храм»	1. Лазание под дугу в группировке 2. Равновесие «По дороге»	Подвижная игра. «Колокольчик. зазвени» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

## АПРЕЛЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. «Скалолазы» 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «В горах».	Игра «Эхока».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур)  «Я на солнышке лежу».	1.Прыжки «На морском берегу». 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «Море волнуется».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрось мяч другу 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Дружные ребята».	Игра м.п.. «Позови по имени»
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробы остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

# МАЙ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).	Равновесие  Прыжки через шнуры.	Подвижная игра: «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок»?
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Прокатывают мяч друг другу.	Подвижная игра: «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по скамейке.	Подвижная игра: «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку. Ходьба по доске, положенной на пол.	Подвижная игра: «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ  
СЕНТЯБРЬ**

Недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3—4 минуты	12—15 минут			3-4 минут
1 Н Е Д Е Л Я	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	Построение в шеренгу, проверка равенства (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя  2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ..».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

# ОКТАБРЬ

Недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3—4 минуты	12—15 минут			3-4 минут
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2 Н Е Д Е Л Я	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,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П. «Автомобили поехали в гараж»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

Неделя	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	
		3-4минуты	12—15 минут	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения		Подвижные игры (ПИ)
				Общеразвивающие упражнения с кубиком	Общеразвивающие упражнения без предметов.		Общеразвивающие упражнения с мячом
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, вперед звено, победившее в игре «Самолеты».	
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и курь».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.	

# Декабрь

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3-4 минуты	12—15 минут			3-4 минут
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. По сигналу, перестроение в колонну.	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

# Январь

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3-4 минуты	12—15 минут			3-4 минут
1 Н Е Д Е Л Я	<b>РОЖДЕСТВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ</b>					
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

# Февраль

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			3-4 минуты	12—15 минут		
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

# МАРТ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3-4 минуты	12—15 минут			3-4 минут
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	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, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазании по гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

# АПРЕЛЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			3-4 минуты	12—15 минут		
<b>АПРЕЛЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.



# МАЙ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			3-4 минуты	12—15 минут		
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котят и щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котят и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	Обще развивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя в бору».	Ходьба в колонне по одному.