|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА:**  на заседании  педагогического совета  МБДОУ ДС №44 «Золушка»  протокол от «30»августа 2018г.  № \_\_\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНА:**  приказом заведующего  МБДОУ ДС № 44 «Золушка»  от «30»августа2018г. № \_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Баранникова |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**образовательной деятельности по физическому развитию**

**общеразвивающей направленности для детей 3-7 лет**

**на 2018-2019 учебный год**

Составитель:

Васютина И. В.,

инструктор по физической культуре

Старый Оскол, 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ…………………………………………………………………………………………………………………………...........** 2

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………………………………………………………………....** 2

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ…………………………………………………………………………………………………… 4

1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ………………………………………………………………………. 5

1.3. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ……………………………………………. 9

1.4. КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ…………………………………………… 12

1.5. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»…………………………. 18

1.6. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ………………………………………………………………………………………………………………………………… 18

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ………………………………………………………………………………………………………………** 19

2.1. ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ…………………………………… 19

2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА…………………………………………………………………………………………………………… 21

2.3.РАЗВИТИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…………………………………………………………………………………………… 40

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ……………………………………………………………………………………………………………..** 42

1. ЦИКЛОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ…………………………………………………………………… 42
2. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ…………………………... 46
3. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ……………………………. 52
4. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ……………………………. 57
5. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ.. 64
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ……………………………………………………………………………..... 70
7. ПЛАН РАБОТЫ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ……………………………………………………………………………………………………. 71
8. ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ………………………………………………………………………………………………………….. 72
9. ПЛАН РАБОТЫ НА ЛЕТНИЙ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД……………………………………………………………………….. 74

**IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ…………………………………………………………………………………** 77

4.1. Паспорт физкультурного зала и спортивной площадки................................................................................................................................. 78

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе –образовательная деятельность, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры. При проведении образовательной деятельности на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.    Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»   и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников).  
Один раз в неделю следует круглогодично организовывать образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе (для детей 5-7 лет). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

Задача инструктора по физической культуре не превращать образовательную деятельность в урок, а использовать формы работы с детьми, соответствующие их возрасту, указанные в программе дошкольного образования «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

При разработке Программы учитывались следующие **нормативные документы:**

1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» вступил в силу 01.09 2013 г.

2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564).

3.Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»

4.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)

5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 г. Москва «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г. № 28908)

6. Проект программы дошкольного образования (далее - Программа) разработанный в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом проекта примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой на переходный период до создания федерального реестра примерных основных образовательных программ.

7. Устав МБДОУ детский сад №44 «Золушка».

Программы определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет по образовательной области «Физическое развитие».

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, воспитывающихся в образовательной организации.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи, поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:  
1. Работа с детьми:    построение  модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через   все направления работы с детьми:  
- организация   благоприятных условий для   формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;

- обновление  содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на  развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических  свойств и качеств, соответствующих возрас­тным, индивидуальным  и личностным особенностям и возможностям;

- воспитание у детей чувства ответственности за свое    здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;  
- использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.   
2. Работа с педагогами: повышение  уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей: реорганизация  деятельности методической службы направленной на    построение целостного педагогического процесса МБДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области  физического воспитания  и оздоровления детей;

- обеспечение использования в работе методической службы МБДОУ эффективных форм организации;  
- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;  
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.   
3. Работа с родителями: осуществление преемственности ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления  детей, изучение   и активизация  педагогического  потенциала  семьи: формирование у родителей   активной позиции   в  физическом воспитании  и оздоровлении ребенка; разработка  и внедрение  инновационных форм и приемов  работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни; систематизация  деятельности  через разработку перспективного планирования  работы с родителями  по формированию здорового образа жизни.  
4. Работа с социумом: организация на базе МБДОУ консультативного пункта    поддержки педагогов и родителей  в вопросах физического развития и здоровья детей: развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни; привлечение персонала дошкольных учреждений к организации  и участию в спортивных мероприятиях;   определение новых направлений работы с социальными институтами  детства; расширение спектра форм  работы МБДОУ  по  пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы МБДОУ в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение   форм  распространения своего опыта.

5. Предметно-развивающая среда: организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Принципы физического воспитания, в соответствии с которы­ми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесто­ронней физической подготовке ребенка к будущей жизни, рас­крытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими ди­дактическими принципами (сознательности и активности, нагляд­ности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выра­жают специфические закономерности физического воспитания. Пе­речислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспи­тания.

Общепедагогические принципы:

*Принцип осознанности и активности*направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию дви­жений. Осознание техники движения, последовательности его выпол­нения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоро­вительное воздействие физических упражнений на организм, ре­бенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает зна­комые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выпол­нять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельно­сти в действиях и волевым проявлениям.

*Принцип активности*предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.  
*Принцип систематичности и последовательности*обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последую­щего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего до­школьного возраста обеспечивают принцип систематичности.

Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последователь­ность физкультурных занятий с обязательным чередованием на­грузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими меро­приятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровитель­но-воспитательный режим, тогда как прекращение систематичес­ких занятий снижает функциональные возможности его организ­ма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков тре­буют их повторяемости.

*Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повто­рений образуются двигательные навыки, вырабатываются дина­мические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвое­нии нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности.*И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. [Стратегия](http://cityadspix.com/tsclick-CQCE4DPA-VRMIQXG0?&sa=&bt=20&pt=9&lt=1&tl=1&im=MTExMzUtMC0xNDEyODcwMDI4LTE4MjY3OTg0&kw=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F) и тактика систематического и последовательного обу­чения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

*Принцип наглядности —*предназначен для связи чувствительно­го восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сен­сорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная на­глядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.  
Опосредованная наглядность представлена демонстрацией по­собий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обес­печивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, раз­вивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формиро­вание двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.  
При разучивании новых движений принцип наглядности осу­ществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точ­ное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.  
*Принцип доступности и индивидуализации*имеет свои особенно­сти в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важ­ные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно вли­яет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступ­ности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выпол­нении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, моби­лизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.   
Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги по­лучают путем тестирования и диагностирования, изучения резуль­татов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского орга­низма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширя­ются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменя­ются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые по­степенно усложняются в различных формах двигательной деятель­ности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упраж­нений способствует преодолению трудностей при усвоении двига­тельных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения после­довательности в создании методических условий. Поскольку дви­гательные умения и навыки базируются на уже приобретенных уме­ниях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение мате­риала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с по­следующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к не­освоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Од­нако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное по­строение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принци­па доступности в работе дошкольного учреждения.

*Принцип индивидуализации*предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать поло­жительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осу­ществляется на основе общих закономерностей обучения и вос­питания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог все­сторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его раз­витие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребен­ка, его двигательных способностей и состояния здоровья намеча­ются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигатель­ной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.  
Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

*Принцип непрерывности*— выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важ­нейших принципов, обеспечивающих последовательность и пре­емственность между занятиями, частоту и суммарную протяжен­ность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и со­вершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип не­прерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы па­раметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от эта­па к этапу.  
Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на ос­нове *принципа постепенного наращивания развивающетренирующих воздействий.*Она выражает поступательный характер и гаран­тирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе фи­зического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от зако­номерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.*  
Реализация потенциальных двигательных возможностей орга­низма, прогрессивное изменение психофизических качеств про­исходит волнообразно и обеспечивает развивающетренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.  
Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности.*Он заключается в повторяющейся последова­тельности занятий, что обеспечивает повышение тренированно­сти, улучшает физическую подготовленность ребенка.  
Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функцио­нальные возможности организма развиваются в физическом вос­питании на основе*принципа возрастной адекватности*процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности.*Он со­действует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нрав­ственное и эстетическое — развитие личности ребенка. *Принцип оздоровительной направленности*решает задачи укреп­ления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не толь­ко на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его рабо­тоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадо­стности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными проце­дурами повышают функциональные возможности организма, спо­собствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непремен­но должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные спо­собы обучения:

- фронтальный — направленный на одновременное осо­знанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- групповой — обеспечивает возможность самостоятельно­го упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;  
- индивидуальный — позволяет каждому ребенку само­стоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.  
Использование разнообразных способов обучения обеспечива­ет *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, группо­вых и индивидуальных способов обучения,*что способствует эффек­тивному решению воспитательно-образовательных и оздоровитель­ных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в един­стве. Они реализуют оздоровительную направленность физическо­го воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жиз­нью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, фор­мируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.3. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.  
После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.4. КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе образовательной деятельной по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения образовательной деятельности:

1. Образовательная деятельность по традиционной схеме.

2. Образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

3. Тренировки в основных видах движений.

4. Ритмическая гимнастика.

5. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

6. Зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.

7. Сюжетно-игровая образовательная деятельность.

8. Различные виды образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

***Организация двигательного режима в МБДОУ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Формы организации*** | ***Младший возраст*** | | | | ***Старший дошкольный возраст*** |
| Младшие группы | Средние группы | | | Старшая и подготовительная группа |
| **Организованная деятельность** |  | 6 часов в неделю | | | 8 часов в неделю |
| **Утренняя гимнастика** | 5-7 минут | 5-7 минут | | | 5-7 минут |
| **Дозированный бег** |  | 2-3 минуты | | | 5-7 минут |
| **Упражнения после дневного сна** | 5-10 минут | 5-10 минут | | | 5-10 минут |
| **Подвижные игры** | не менее 2-4 раз в день | | | | |
| 6-8 минут | | 10-15 минут | 15-20 минут | |
| **Спортивные игры** |  | |  | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | |
| **Спортивные упражнения** | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю | | | | |
|  | | 8-12 минут | 8-15 минут | |
| **Физкультурные упражнения на прогулке** | Ежедневно с подгруппами | | | | |
| 5-10 мин | | 10-12 мин | 10-15 минут | |
| **Спортивные развлечения** | 1-2 раза в месяц | | | | |
| 15 минут | | 20 минут | 30-40 минут | |
| **Спортивные праздники** | 2- 4 раза в год | | | | |
| 15 минут | | 20 минут | 30-40 минут | |
| **День здоровья** | Не реже 1 раза в квартал | | | | |
| 1 день в месяц | | | 1 раз в месяц | |
| **Неделя здоровья** | Не реже 1 раза в квартал | | | | |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | ежедневно | | ежедневно | ежедневно | |

***Примерная модель двигательного режима***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Формы организации*** | ***Особенности организации*** |
| ***1*** | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут |
| ***2*** | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 7- 8 минут |
| ***3*** | Динамические паузы во время ОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
| ***4*** | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут |
| ***5*** | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин |
| ***6*** | Прогулки- походы | 1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений |
| ***7*** | Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин. |
| ***8*** | Гимнастика после дневного сна | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин. |
| ***9*** | ОД по физической культуре | 3 раза в неделю ( в разновозрастной старшего дошкольного возраста одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут |
| ***10*** | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| ***11*** | Физкультурно- спортивные праздники | 2-3 раза в год (последняя неделя квартала) |
| ***12*** | Неделя здоровья | 1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп |
| ***13*** | Физкультурный досуг | 2- 3 раза в год |
| ***14*** | Физкультурно- спортивные праздники | 1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин. |
| ***15*** | Спартакиады вне детского сада | Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности |
| ***16*** | Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи | По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин |
| ***17*** | Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении | Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей |
| ***18*** | Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей |

1.5.ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**»**

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:  
1. Охрана и укрепление здоровья детей  
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств  
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности  
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни  
5. Обеспечение физического и психического благополучия.  
Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).  
Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.  
В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

1.6. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

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

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

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

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

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

**Вторая младшая группа**

**(от 3 до 4 лет)**

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

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

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

восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания.

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

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

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

**Средняя группа**

**(от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

слышат).

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у

меня начался насморк»).

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа**

**(от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботить-

ся о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

**Подготовительная к школе группа**

**(от 6 до 7 лет)**

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

2.2.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.2.1.ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опус­кая голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колон­ну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.  
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях си­дя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.  
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.  
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенство­вать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.  
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, актив­ности в самостоятельной двигательной деятельности.

4.Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.  
5.Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем слезать с него.  
6.Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лы­жи на место.  
7.Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.  
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9.Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Вторая младшая группа**

**(от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Формы обучения и планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Формы и методы | Результат |
| - обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; - содействовать правильному  выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); - привлекать детей к коллективным  формам организации двигательной активности; - формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие; - приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; - добиваться овладения разными видами ходьбы и бега; - учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; - упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле; - приучать действовать совместно, в общем темпе; - учить поддерживать правильную осанку; - учить кататься на санках, трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи, ходить на них; - учить выполнять правила в подвижных играх. | - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня. | - имеет  первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх; - выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого; - ходит прямо, сохраняя  заданное направление, не шаркая ногами; - бегает изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием; - ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом; - прыгает на двух ногах, в длину, с места; - катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м,  бросает мяч двумя руками от  груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его; - метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.; - строится в колонну, шеренгу, круг; - сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; - самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга; - скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых; - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах; - кататься на 3-х колесном велосипеде. |

2.2.2.ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построени­ях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осоз­нанно относиться к выполнению правил игры.

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

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 45 минут.

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

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

**Средняя группа**

**(от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение

поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации

знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Формы обучения и планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы и методы** | **Результаты** |
| - формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий; - способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; - воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество); - закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; - учить ползать пролезать перелезать через предметы; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук; - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве; - учить прыгать через короткую скакалку; - учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения; - учить размыканию и смыканию на вытянутые руки; - учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений; - учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё; - учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке; - ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты подниматься на гору; - учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; - учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх; - развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; - формировать правильную осанку. | - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня. | - умеет ходить и бегать, согласуя движения рук и ног; - сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры; - ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами левой и правой рукой, отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд; - лазает по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; - ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;  - принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места; - умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты  на месте и переступанием; - может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее; - умеет самостоятельно скользить по ледяной дорожке; ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой»; - умеет кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево; - придумывает варианты подвижных игр; - имеет  четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях; - знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, самостраховки при выполнении физических упражнений. |

2.2.3.ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

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.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двига­тельной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.  
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.  
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.

**Старшая группа**

**(от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться,

отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

**Формы обучения и планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы и методы** | **Результаты** |
| - развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям; - приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений; - совершенствовать ранее освоенные движения; - создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности; - способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма; - добиваться коллективного  результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме; - формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; - добиваться правильной техники выполнения движений; - продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; - приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности; - учить бегать на перегонки с преодолением препятствий; - продолжать учить сочетать замах с броском при метании;  - учить кататься на коньках; - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп; - продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии; - учить сочетать замах с броском при метании; - учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали; - учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться; - выполнять движения ритмично, в указанном темпе; - учить выполнять упражнения из разных исходных положений; - продолжать учить самостоятельно скатываться с горки; - учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки; - учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно; - учить элементам спортивных игр; - продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения; - формировать потребность в ежедневной двигательной активности. | - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. | - умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурнами упражнениями, соответствующими их интересам. - быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - оказывает помощь товарищам, взрослым. - ухаживает за спортинвентарем. - выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - проявляет элементы двигательного творчества. - проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. - ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - выполняет движения на равновесие. - перебрасывает набивные мячи (1 кг.), бросает предметы в цель из разных положений. - попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. - прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., поднимается на горку, спускается, тормозит. - умеет кататься по прямой на коньках,  отталкиваясь поочередно, тормозить. - умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате.  - активно участвует в играх с элементами спорта. |

2.2.4.ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

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 вдвигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.

3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмич­но, в указанном воспитателем темпе.

6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов­кость, гибкость.

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

8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гиб­кость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.  
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.  
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мяг­кое покрытие, в длину и высоту с разбега.  
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).  
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

**Подготовительная к школе группа**

**(от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать

движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным

достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Формы обучения и планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы и методы** | **Результаты** |
| - Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. - Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. - Совершенствовать ранее освоенные движения. - Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. - Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма. - Добиваться коллективного  результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме. - Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. - Добиваться правильной техники выполнения движений. - Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. - Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности. - Учить бегать на перегонки с преодолением препятствий. - Продолжать учить сочетать замах с броском при метании.  - Учить кататься на коньках.  - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. - Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. - Учить сочетать замах с броском при метании.  - Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали. - Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием. прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. - Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. - Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. - Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. - Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки. - Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки. - Учить кататься на самокате, двухколесном велосипеде. - Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно. - Учить элементам спортивных игр. - Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. | - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. | -Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - Оказывает помощь товарищам, взрослым. - Ухаживает за спортинвентарем. - Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - Проявляет элементы двигательного творчества. - Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. - Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Выполняет движения на равновесие. - Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. - Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., поднимается на горку, спускается, тормозит. - Катается по прямой на коньках,  отталкиваясь поочередно, тормозит. -  Катается на двухколесном велосипеде и самокате.  - Активно участвует в играх с элементами спорта. |

2.3. РАЗВИТИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Основные цели и задачи***

Создание условий для развития игровой деятельности детей.

Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры.

Развитие у детей интереса к различным видам игр.

Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-комму никативное).

Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

2.4.СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

**Вторая младшая группа**

**(от 3 до 4 лет)**

**Подвижные игры.** Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми группы. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазания, ползанья; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

**Средняя группа**

**(от 4 до 5 лет)**

**Подвижные игры.** Продолжать развивать двигательную активность; ловкость, быстроту, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность детей в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к самостоятельному выполнению правил. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание

вариантов игр, комбинирование движений).

**Старшая группа**

**(от 5 до 6 лет)**

**Подвижные игры.** Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми. Воспитывать честность, справедливость в самостоятельных играх со

сверстниками.

**Подготовительная к школе группа**

**(от 6 до 7 лет)**

**Подвижные игры.** Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры.

Проводить игры с элементами соревнования, способствующие развитию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Учить справедливо оценивать результаты игры. Развивать интерес к спортивным (бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и народным играм.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

1. ЦИКЛОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2018-2019 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **График работы** | | **Время** | | **Вид работ** |  |
| **Понедельник** | | | | | |
| **Время:**  **7.50-15.20** | | 7.50-8.00 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 8.00-8.36 | | 8.00-8.08 утренняя гимнастика*старшая группа № 3 (8 мин.)* |  |
| 8.08-8.16 утренняя гимнастика*старшая группа № 5, №9 (8 мин.)* |
| 8.16-8.26 утренняя гимнастика *подготовит. группа № 1 (10 мин.)* |
| 8.26-8.36 утренняя гимнастика *подготовит. группа № 2 (10 мин.)* |  |
| 8.36-8.55 | | взаимодействие с родителями |  |
| 8.55-9.00 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 9.00-9.15 | | вторая младшая группа № 11 |  |
| 9.15-9.25 | | педагогические наблюдения за детьми младшие группы |  |
| 9.25-9.45 | | средняя группа № 10 |  |
| 9.45-9.50 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 9.50-10.15 | | старшая группа № 3 |  |
| 10.15-10.20 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 10.20-10.45 | | старшая группа № 5 (ТНР) |  |
| 10.45-11.10 | | старшая группа № 9 на воздухе |  |
| 11.10-11.35 | | старшая группа № 6 (ЗПР) на воздухе |  |
| 11.35-12.05 | | подготовительная группа № 1 на воздухе |  |
| 12.05-12.35 | | педагогические наблюдения за детьми старшей группы |  |
| 12.35-13.00 | | уборка спортоборудования, зала |  |
| 13.00-13.40 | | взаимодействие с воспитателями средних групп |  |
| 13.40-14.00 | | работа с методической литературой |  |
| 14.00-15.00 | | изготовление нестандартного спортоборудования |  |
| 15.00-15.20 | | корригирующая гимнастика с детьми |  |
| **Вторник** | | | | | |
|  | | 7.50-8.00 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| **Время:**  **7.50-15.20** | | 8.00-8.36 | | 8.00-8.08 утренняя гимнастика*старшая группа № 3 (8 мин.)* |  |
| 8.08-8.16 утренняя гимнастика*старшая группа № 5, № 9 (8 мин.)* |
| 8.16-8.26 утренняя гимнастика *подготовит. группа № 1(10 мин.)* |
| 8.26-8.36 утренняя гимнастика *подготовит. группа № 2 (10 мин.)* |  |
| 8.36-8.55 | | взаимодействие с родителями |  |
| 8.55-9.00 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 9.00-9.20 | | средняя группа № 10 |  |
| 9.20-9.30 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 9.30-9.45 | | вторая младшая группа № 11 |  |
| 9.45-9.50 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 9.50-10.10 | | средняя группа № 7 |  |
| 10.10-10.15 | | педагогические наблюдения за детьми подготовительной группы |  |
| 10.15-10.40 | | старшая группа № 9 |  |
| 10.45-12.15 | | индивидуальная работа (подготовка к конкурсам, соревнованиям) |  |
| 12.15-13.00 | | взаимодействие с узкими специалистами |  |
| 13.00-13.20 | | уборка спортоборудования, зала |  |
| 13.20-14.00 | | работа с метод. литературой, написание статей, конспектов, выступлений |  |
| 14.00-14.30 | | Работа с родителями |  |
|  | | 14.30-15.00 | | Изготовление пособий, атрибутов, подбор музыкального репертуара |  |
|  | | 15.00-15.20 | | корригирующая гимнастика с детьми |  |
| **Среда** | | | | | |
| **Время:**  **8.00-16.30**  **Перерыв:**  **12.30-13.30** | | 8.00-8.36 | | 8.00-8.08 утренняя гимнастика*старшая группа № 3 (8 мин.)* |  |
| 8.08-8.16 утренняя гимнастика*старшая группа № 5, №9 (8 мин.)* |
| 8.16-8.26 утренняя гимнастика *подготовит. группа № 1 (10 мин.)* |
| 8.26-8.36 утренняя гимнастика *подготовит. группа № 2 (10 мин.)* |  |
| 8.36-8.55 | | работа с родителями |  |
| 8.55-9.00 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 9.00-9.30 | | подготовительная группа № 2 |  |
| 9.30-9.35 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 9.35-9.50 | | вторая младшая группа № 8 |  |
| 9.50-10.10 | | педагогические наблюдения за детьми группы №6 ЗПР |  |
| 10.10-10.30 | | педагогические наблюдения за детьми средней группы |  |
| 10.30-10.55 | | старшая группа № 6 (ЗПР) |  |
| 11.00-11.05 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 11.05-11.35 | | подготовительная группа № 2 на воздухе |  |
| 11.35-12.00 | | педагогические наблюдения за детьми группы №5 ОНР |  |
| 12.00-12.30 | | уборка спортоборудования, зала |  |
| 12.30-13.30 | | перерыв |  |
| 13.30-14.00 | | взаимодействие с воспитателями подготовительных групп |  |
| 14.00-15.00 | | работа с методической литературой, написание планов, консультаций |  |
| 15.00-15.10 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 15.10-15.35 | | корригирующая гимнастика |  |
| 15.35-15.40 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 15.40-16.00 | | средняя группа № 7 |  |
| 16.00-16.05 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 16.05-16.30 | | старшая группа № 3 на воздухе |  |
| **Четверг** | | | | | |
| **Время:**  **8.00-16.30**  **Перерыв:**  **12.30-13.30** | | 8.00-8.36 | | 8.00-8.08 утренняя гимнастика*старшая группа № 3 (8 мин.)* |  |
| 8.08-8.16 утренняя гимнастика*старшая группа № 5, №9 (8 мин.)* |
| 8.16-8.26 утренняя гимнастика *подготовит. группа № 1(10 мин.)* |
|  | | 8.26-8.36 утренняя гимнастика *подготовит. группа № 2 (10 мин.)* |  |
| 8.36-8.55 | | работа с родителями |  |
| 8.55-9.00 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 9.00-9.25 | | старшая группа № 9 |  |
| 9.25-9.30 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 9.30-9.45 | | вторая младшая группа № 8 |  |
| 9.45-10.00 | | педагогические наблюдения за детьми средней группы |  |
| 10.00-10.25 | | старшая группа № 5 (ТНР) |  |
| 10.25-10.30 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 10.30-11.00 | | подготовительная группа № 2 |  |
| 11.00-11.30 | | педагогические наблюдения за детьми подготовительной группы |  |
| 11.30-12.15 | | индивидуальная работа (подготовка к конкурсам, соревнованиям) |  |
| 12.15-12.30 | | уборка спортоборудования, зала |  |
| 12.30-13.30 | | перерыв |  |
| 13.30-14.00 | | взаимодействие с воспитателями старших групп |  |
| 14.00-15.00 | | работа с метод. литературой, написание статей, конспектов, выступлений |  |
| 15.00-15.10 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 15.10-15.40 | | корригирующая гимнастика |  |
| 15.40-15.55 | | вторая младшая группа № 11 |  |
| 15.55-16.05 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности |  |
| 16.05-16.25 | | средняя группа № 10 |  |
|  | | 16.25-16.30 | | уборка зала, спортоборудования |  |
| **Пятница** | | | | | |
| **Время:**  **8.00-16.30**  **Перерыв:**  **12.30-13.30** | 8.00-8.36 | | 8.00-8.08 утренняя гимнастика*старшая группа № 3 (8 мин.)* | |  |
| 8.08-8.16 утренняя гимнастика*старшая группа № 5, №9 (8 мин.)* | |
| 8.16-8.26 утренняя гимнастика *подготовит. группа № 1(10 мин.)* | |
| 8.26-8.36 утренняя гимнастика *подготовит. группа № 2 (10 мин.)* | |  |
| 8.36-8.55 | | работа с родителями | |  |
| 8.55-9.00 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности | |  |
| 9.00-9.30 | | подготовительная группа № 1 | |  |
| 9.30-9.35 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности | |  |
| 9.35-10.00 | | старшая группа № 3 | |  |
| 10.00-10.05 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности | |  |
| 10.05-10.30 | | старшая группа № 6 (ЗПР) | |  |
| 10.30-10.35 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности | |  |
| 10.35-11.05 | | подготовительная группа № 2 | |  |
| 11.00-11.30 | | педагогические наблюдения за детьми | |  |
| 11.30-11.55 | | индивидуальная работа (подготовка к конкурсам, соревнованиям) | |  |
| 11.55-12.20 | | старшая группа № 5 (ТНР) на воздухе | |  |
| 12.20-12.30 | | уборка спортоборудования, зала | |  |
| 12.30-13.30 | | перерыв | |  |
| 13.30-14.00 | | консультация с логопедом, с мед. сестрой | |  |
| 14.00-14.20 | | консультация по теме самообразования | |  |
| 14.20-15.00 | | изготовление нестандартного спортоборудования | |  |
| 15.00-15.05 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности | |  |
| 15.05-15.20 | | корригирующая гимнастика | |  |
| 15.20-15-40 | | взаимодействие с воспитателями младших групп | |  |
| 15.40-15.55 | | вторая младшая группа № 7 | |  |
| 15.55-16.00 | | подготовка к непосредственной образовательной деятельности | |  |
| 16.00-16.20 | | средняя группа № 8 | |  |
| 16.20-16.30 | | уборка зала, спортоборудования | |  |

2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МЛАДШАЯ ГРУППА

Количество часов:

Всего : *105 часов/ОД*; в неделю *3 час/ОД*.

Планирование составлено на основе *«Программы воспитания и обучения в детском саду» под общей редакцией М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой, В.В. Гербовой. МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2016*

Дополнительная литература: *Физкультурные занятия в детском саду. младшая группа Л.И. Пензулаева; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2012*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование разделов и тем** | **Количество НОД** | **Время проведения** | **Литература**Физкультурные занятия в детском саду. младшая группа Л.И. Пензулаева; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2014 |
| **1** | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить при ходьбе по уменьшенной площади опоры ,сохраняя равновесие | 3 | 1 неделя сентября | Стр.23 |
| **2** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах. | 3 | 2неделя сентября | Стр.24 |
| **3** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 3 | 3 неделя сентября | Стр.25 |
| **4** | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | 3 | 4неделя сентября | Стр.26 |
| **5** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры;развиватьумение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 3 | 1 неделя октября | Стр.28 |
| **6** | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги;в энергичном отталкивании мяча при прокатывании дуг другу. | 3 | 2 неделя октября | Стр.28 |
| **7** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 3 | 3 неделя октября | Стр.30 |
| **8** | Упражнять детей в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии. | 3 | 4 неделя октября | Стр.31 |
| **9** | Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной поверхности,в приземлении на полусогнутыеноги в прыжках. | 3 | 1 неделя ноября | Стр.33 |
| **10** | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий ; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу;развивать координацию движений и глазомер. | 3 | 2неделя ноября | Стр.34 |
| **11** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | 3 | 3 неделя ноября | Стр.37 |
| **12** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий ,развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании ,развивая координацию движений; в равновесии. | 3 | 4 неделя ноября | Стр.37 |
| **13** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную ,развивая ориентировку в пространстве; в сохранении равновесия и прыжках. | 3 | 1 неделя декабря | Стр.39 |
| **14** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги со скамейки; впрокатывании мяча. | 3 | 2 неделя декабря | Стр.40 |
| **15** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя ; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 3 | 3 неделя декабря | Стр.41 |
| **16** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную ,развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | 3 | 4 неделя декабря | Стр.42 |
| **17** |  |  |  |  |
| **18** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча развивая глазомер. | 3 | 2 неделя января | Стр.45 |
| **19** | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу ; повторить упражнение в ползании; развивая координацию движений. | 3 | 3 неделя января | Стр.46 |
| **20** | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола;сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 3 | 4 неделя января | Стр.47 |
| **21** | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд. | 3 | 1 неделя февраля | Стр.50 |
| **22** | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в задании с мячом. | 3 | 2 неделя февраля | Стр.51 |
| **23** | Упражнять детей в ходьбе и беге переменным шагом; развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур,не касаясь руками пола. | 3 | 3 неделя февраля | Стр.52 |
| **24** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу повторить упражнение в равновесии. | 3 | 4 неделя февраля | Стр.53 |
| **25** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; повторить прыжки между предметами. | 3 | 1 неделя марта | Стр.55 |
| **26** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную ;разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча. | 3 | 2 неделя марта | Стр.56 |
| **27** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 3 | 3 неделя марта | Стр.57 |
| **28** | Развивать координацию движений в беге и ходьбе между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 3 | 4 неделя марта | Стр58 |
| **29** | Повторить ходьбу и бег ходьбу и бег вокруг предметов ,прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 3 | 1неделя апреля | Стр. 60 |
| **30** | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 3 | 2 неделя апреля | Стр.61 |
| **31** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом ,упражнять в ползании на ладонях и ступнях | 3 | 3 неделя апреля | Стр.62 |
| **32** | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу повторить ползание между предметами;упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 3 | 4 неделя апреля | Стр.63 |
| **33** | Повторить ходьбу и бег врассыпную,развивать ориентировку в пространстве ; повторить задание в равновесии и прыжках. | 3 | 1 неделя мая | Стр.65 |
| **34** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | 3 | 2 неделя мая | Стр.66 |
| **35** | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя;упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползании по гимнастической скамейке. | 3 | 3 неделя мая | Стр. 67 |
| **36** | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лестнице; повторить задание в равновесии. | 3 | 4 неделя мая | Стр68 |
|  | Итого | 105 |  |  |

3. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДНЯЯ ГРУППА

Количество часов:

Всего : *105 часов/НОД*; в неделю *3 час/НОД*.

Планирование составлено на основе *«Программы воспитания и обучения в детском саду» под общей редакцией М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой, В.В. Гербовой. МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2016*

Дополнительная литература: *Физкультурные занятия в детском саду. средняя группа Л.И. Пензулаева; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2012*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование разделов и тем** | **Количество НОД** | **Время проведения** | **Литература** |
| **1** | 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. | 3 | 1 неделя сентября | Стр.20 |
| **2** | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | 3 | 2неделя сентября | Стр.22 |
| **3** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | 3 | 3 неделя сентября | Стр.25 |
| **4** | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 3 | 4неделя сентября | Стр.28 |
| **5** | 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. | 3 | 1 неделя октября | Стр.31 |
| **6** | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | 3 | 2 неделя октября | Стр.34 |
| **7** | 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. | 3 | 3 неделя октября | Стр.36 |
| **8** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | 3 | 4 неделя октября | Стр.37 |
| **9** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | 3 | 1 неделя ноября | Стр.40 |
| **10** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | 3 | 2неделя ноября | Стр.42 |
| **11** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | 3 | 3 неделя ноября | Стр.31 |
| **12** | 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. | 3 | 4 неделя ноября | Стр.34 |
| **13** | 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. | 3 | 1 неделя декабря | Стр.49 |
| **14** | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 3 | 2 неделя декабря | Стр.51 |
| **15** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | 3 | 3 неделя декабря | Стр.53 |
| **16** | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | 3 | 4 неделя декабря | Стр.55 |
| **17** |  |  |  |  |
| **18** | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | 3 | 2 неделя января | Стр.60 |
| **19** | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 3 | 3 неделя января | Стр.62 |
| **20** | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | 3 | 4 неделя января | Стр.64 |
| **21** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | 3 | 1 неделя февраля | Стр.66 |
| **22** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 3 | 2 неделя февраля | Стр.68 |
| **23** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | 3 | 3 неделя февраля | Стр.70 |
| **24** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | 3 | 4 неделя февраля | Стр.71 |
| **25** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 3 | 1 неделя марта | Стр.73 |
| **26** | 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. | 3 | 2 неделя марта | Стр.75 |
| **27** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниe задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | 3 | 3 неделя марта | Стр.77 |
| **28** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | 3 | 4 неделя марта | Стр.79 |
| **29** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках. | 3 | 1неделя апреля | Стр.81 |
| **30** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | 3 | 2 неделя апреля | Стр.83 |
| **31** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | 3 | 3 неделя апреля | Стр.85 |
| **32** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 3 | 4 неделя апреля | Стр.87 |
| **33** | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | 3 | 1 неделя мая | Стр.89 |
| **34** | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 3 | 2 неделя мая | Стр.90 |
| **35** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | 3 | 3 неделя мая | Стр.31 |
| **36** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | 3 | 4 неделя мая | Стр.93 |
|  | итого | 105 |  |  |

4. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТАРШАЯ ГРУППА

Количество часов:

Всего : *105 часов/НОД*; в неделю *3 час/НОД*.

Планирование составлено на основе *«Программы воспитания и обучения в детском саду» под общей редакцией М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой, В.В. Гербовой. МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2016*

Дополнительная литература: *Физкультурные занятия в детском саду. старшая группа Л.И. Пензулаева; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2012*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование разделов и тем** | **Количество НОД** | **Время проведения** | **Литература** |
| **1** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | 3 | 1 неделя сентября | Стр.14 |
| **2** | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | 3 | 2неделя сентября | Стр. 18 |
| **3** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | 3 | 3 неделя сентября | Стр.20 |
| **4** | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | 3 | 4неделя сентября | Стр.23 |
| **5** | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | 3 | 1 неделя октября | Стр.27 |
| **6** | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. | 3 | 2 неделя октября | Стр.29 |
| **7** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | 3 | 3 неделя октября | Стр.32 |
| **8** | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | 3 | 4 неделя октября | Стр.34 |
| **9** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. | 3 | 1 неделя ноября | Стр.38 |
| **10** | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | 3 | 2неделя ноября | Стр.41 |
| **11** | Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. | 3 | 3 неделя ноября | Стр.43 |
| **12** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | 3 | 4 неделя ноября | Стр.45 |
| **13** | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | 3 | 1 неделя декабря | Стр.47 |
| **14** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. | 3 | 2 неделя декабря | Стр.50 |
| **15** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. | 3 | 3 неделя декабря | Стр.52 |
| **16** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | 3 | 4 неделя декабря | Стр.54 |
| **17** |  |  |  |  |
| **18** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | 3 | 2 неделя января | Стр.60 |
| **19** | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | 3 | 3 неделя января | Стр.62 |
| **20** | Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. | 3 | 4 неделя января | Стр.64 |
| **21** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | 3 | 1 неделя февраля | Стр.67 |
| **22** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | 3 | 2 неделя февраля | Стр.69 |
| **23** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. | 3 | 3 неделя февраля | Стр.70 |
| **24** | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. | 3 | 4 неделя февраля | Стр.72 |
| **25** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 3 | 1 неделя марта | Стр.75 |
| **26** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. | 3 | 2 неделя марта | Стр.78 |
| **27** | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. | 3 | 3 неделя марта | Стр.80 |
| **28** | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. | 3 | 4 неделя марта | Стр.82 |
| **29** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | 3 | 1неделя апреля | Стр.85 |
| **30** | Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. | 3 | 2 неделя апреля | Стр.87 |
| **31** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. | 3 | 3 неделя апреля | Стр.88 |
| **32** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. | 3 | 4 неделя апреля | Стр.90 |
| **33** | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. | 3 | 1 неделя мая | Стр.25 |
| **34** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. | 3 | 2 неделя мая | Стр.95 |
| **35** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | 3 | 3 неделя мая | Стр.97 |
| **36** | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. | 3 | 4 неделя мая | Стр.99 |
|  | итого | 105 |  |  |

5. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Количество часов: Всего : *105 часов/НОД*; в неделю *3 час/НОД*.

Планирование составлено на основе *«Программы воспитания и обучения в детском саду» под общей редакцией М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой, В.В. Гербовой. МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2010*

Дополнительная литература: *Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа Л.И. Пензулаева; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2012*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование разделов и тем** | **Количество НОД** | **Время проведения** | **Литература** |
| **1** | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | 3 | 1 неделя сентября | СТР.23 |
| **2** | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | 3 | 2неделя сентября | СТР.24 |
| **3** | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; по­вторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | 3 | 3 неделя сентября | СТР. 27 |
| **4** | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | 3 | 4неделя сентября | СТР.29 |
| **5** | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом | 3 | 1 неделя октября | СТР.31 |
| **6** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом. | 3 | 2 неделя октября | СТР.33 |
| **7** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 3 | 3 неделя октября | СТР.35 |
| **8** | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. | 3 | 4 неделя октября | СТР.37 |
| **9** | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | 3 | 1 неделя ноября | СТР.39 |
| **10** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | 3 | 2неделя ноября | СТР.42 |
| **11** | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; по­вторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. | 3 | 3 неделя ноября | СТР.45 |
| **12** | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, разви­вая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнас­тическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упраж­нения в прыжках и на равновесие. | 3 | 4 неделя ноября | СТР.47 |
| **13** | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 3 | 1 неделя декабря | СТР.49 |
| **14** | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попере­менно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | 3 | 2 неделя декабря | СТР.51 |
| **15** | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорени­ем и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | 3 | 3 неделя декабря | СТР.53 |
| **16** | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторо­ну; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить уп­ражнение в прыжках и на равновесие. | 3 | 4 неделя декабря | СТР.55 |
| **17** |  |  |  |  |
| **18** | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упраж­нять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | 3 | 2 неделя января | СТР.59 |
| **19** | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (пе­решагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражне­ниях с мячом; повторить лазанье под шнур. | 3 | 3 неделя января | СТР.61 |
| **20** | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | 3 | 4 неделя января | СТР.63 |
| **21** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повы­шенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упраж­нения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 3 | 1 неделя февраля | СТР.65 |
| **22** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). | 3 | 2 неделя февраля | СТР.67 |
| **23** | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в ме­тании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упраж­нения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | 3 | 3 неделя февраля | СТР.69 |
| **24** | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением за­дания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; по­вторить упражнения на равновесие и прыжки. | 3 | 4 неделя февраля | СТР.72 |
| **25** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохра­нении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | 3 | 1 неделя марта | СТР.75 |
| **26** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врас­сыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мя­чом. | 3 | 2 неделя марта | СТР.77 |
| **27** | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ме­тании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в пол­зании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | 3 | 3 неделя марта | СТР.79 |
| **28** | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равнове­сие и прыжки. | 3 | 4 неделя марта | СТР.81 |
| **29** | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | 3 | 1неделя апреля | СТР.84 |
| **30** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу | 3 | 2 неделя апреля | СТР.86 |
| **31** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в полза­нии, в равновесии. | 3 | 3 неделя апреля | СТР. 88 |
| **32** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | 3 | 4 неделя апреля | СТР.90 |
| **33** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | 3 | 1 неделя мая | СТР. 92 |
| **34** | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | 3 | 2 неделя мая | СТР.94 |
| **35** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | 3 | 3 неделя мая | СТР.97 |
| **36** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | 3 | 4 неделя мая | СТР.100 |
|  | итого | 105 |  |  |

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЛАДШАЯ ГРУППА** | **СРЕДНЯЯ ГРУППА** | **СТАРШАЯ ГРУППА** | **ПОДГОТОВИТЕЬНАЯ ГРУППА** |
| сентябрь | «Веселые зайчата» | «Мои любимые ручки» | «На празднике у животных» | «Веселые старты» |
| октябрь | В гости к мишке | Путешествие в осенний лес | Сильным, ловким вырастай. | Олимпийские игры |
| ноябрь | Встреча со снеговиком | Мои любимые ножки | Готовимся к зиме | Путешествие в страну чудес |
| декабрь | Путешествие в зимнюю сказочную страну | Папа, мама, я –спортивная семья. | Путешествие за кладом | День здоровья «Неболей-ка» |
| февраль | В гости к солнышку | Хотим мы быть здоровыми | День защитника отечества | Нашей Родины сыны нынче прославляются |
| март | Путешествие в весенний лес | Путешествие в страну здоровья | Путешествие вокруг леса | Широкая масленница |
| апрель | Веселые мишки | Веселые старты. | Веселые старты | Один день в детском саду |
| май |  | В гости к белочке | Наше солнечное лето | Папа, мама, я – спортивная семья! |

7. ПЛАН РАБОТЫ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Организационно-педагогическая работа** | **Методическая работа и взаимодействие с педагогами** |
| 1 | Сентябрь | Организация физического воспитания в ДОУ | Рекомендации для педагогов |
| 2 | Октябрь | Закаливание детей в ДОУ | Консультация |
| 3 | Ноябрь | Нетрадиционные методы оздоровления | Индивидуальные беседы с воспитателями |
| 4 | Декабрь | Профилактика плоскостопия | Консультация |
| 5 | Январь | Профилактика нарушения осанки | Встреча с врачом. Консультация |
| 6 | Февраль | Роль организации проведения прогулок в зимний период для формирования ЗОЖ детей | Консультация |
| 7 | Март | Детские пальчиковые игры | Консультация. Разработка картотеки. |
| 8 | Апрель | Игры с обручем | Консультация. |
| 9 | Май | 1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.  2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики. | 1.Педсовет по результатам диагностики.  2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. |

8. ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

**Задачи:**

* Доставить радость общения и единения детям и родителям;
* повышать интерес детей к физической культуре,
* расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;
* побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях;
* познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах. Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей;
* дать представление родителям о формировании здорового образа жизни. Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Срок** | **Возраст** | **Содержание работы** | **Форма** |
| **октябрь** | Вторая младшая, средняя группы | «Воспитание правильной осанки у детей» | Консультация (стендовый материал) |
| Старшая и подготовительная  группы | «Чрезмерный вес ребенка - угроза здоровью»  Оздоровительный кружок «Крепыш» | Консультация (стендовый материал)  Консультация устная |
| **ноябрь** | 2 младшая и средняя группы | «Зарядка – это весело»  «Растём здоровыми, ловкими, быстрыми» | Консультация  Фотовыставка  на сайте. |
| Старшая и подготовительная  группы | «Вылечим простуду гимнастикой»  «Спорт – радость – здоровье» | Консультация  Фото-выставка |
| **декабрь** | 2 младшая и средняя группы | «Одежда и здоровье  детей» | Консультация |
|  | Старшая и подготовительная  группы | «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» | Консультация |
| **январь** | 2 младшая и средняя группы | Показ утренней гимнастики | День открытых дверей |
|  | Старшая и подготовительная  группы | «Закаляйтесь вместе с нами»  Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия | День открытых дверей (индивидуальные беседы, письменные рекомендации). |
| **февраль** | 2 младшая и средняя группы | «Мой папа- самый, самый» | Развлечение совместно с родителями |
| Старшая и подготовительная  группы | «Физкультура зимой» | Консультация |
| **март** | 2 младшая и средняя группы | «Одежда и здоровье детей» | Консультация |
| Старшая и подготовительная  группы | «Мама и я дружим с физкультурой»  «Активный отдых всей семьёй» | Спортивное развлечение с участием мам. |
| **апрель** |  | «Тайная сила рук» | Консультация |
|  | «Моя спортивная семья» | Выставка рисунков |
| **май** | 2 младшая и средняя группы | «Подвижные игры летом на прогулке» | Консультация |
| Старшая и подготовительная  группы | «Летний отдых» | Консультация |

9. ПЛАН РАБОТЫ НА ЛЕТНИЙ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

**Цели:** - сохранять и укреплять здоровье дошкольников, используя физические упражнения, игры различной интенсивности, утреннюю гимнастику, физкультминутки;- организовывать и соблюдать здоровьесберегающий режим.

**Задачи:**- создавать комфортные условия для физического развития каждого ребёнка;

- повышать интерес к различным видам спорта;

- развивать и закреплять двигательные навыки детей;- воспитывать интерес к спорту, смелость.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИЮНЬ** | | | | | | | | |
| №п./п. | | Содержание работы | Дата | | | Группа | | |
| 1 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | | Развлечение « День защиты детей» |  | | | вторая мл., средняя | | |
| 2. | | Физкультурный праздник «Таинственные острова» |  | | | средняя, старшая,  подготовительные группы | | |
| 2 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | | Туристический поход на территории детского сада, приуроченный ко Дню независимости России |  | | | Старшая, подготовительная группа | | |
| 2. | | Любовь к Отчизне пронесём, ценя её с рождения!- развлечение |  | | | подготовительная группа | | |
| 3. | | Играем под русской берёзкой |  | | | вторая младшая группа | | |
| 3 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | | « Учим, играя сигналы светофора» ( игры) |  | | | вторая младшая, средняя группы | | |
| 2. | | Развлечение « Страна дорожных знаков» |  | | | Подготовительные группы, старшая группа | | |
| 4 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | | Играем с мячом на воздухе |  | | | вторая младшая группа | | |
| 2. | | Праздник  « Олимпийские игры» |  | | | Средняя, старшая и подготовительные группы | | |
| **ИЮЛЬ** | | | | | | | | |
| 1 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | | Молодецкие игрища  ( соревнования для мальчиков) | | |  | | | средняя, старшая  группы |
| 2. | | Игры на спортивной площадке со взрослыми | | |  | | | вторая младшая группа |
| 3. | | « День Нептуна» | | |  | | | средняя, старшая,  подготовительные |
| 2 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | | Досуг « Спорт- это здоровье» | |  | | все группы | | |
| 2. | | Спортивные игры | |  | | все группы | | |
| 3 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | | Игры с мячом | |  | | | вторая младшая, средняя, старшая, подготовительные группы | |
| 4 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | Летние игровые физкультминутки | | |  | | | вторая младшая, средняя группы | |
| 2. | Соревнование  « Быстрые, ловкие,  Смелые» | | |  | | | старшая, подготовительные группы | |
| **АВГУСТ** | | | | | | | | |
| 1 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | Туристический поход по интересным местам родного города | | |  | | | старшая, подготовительные группы | | |
| 2. | подвижные игры на природе | | |  | | | вторая младшая, средняя группы | | |
| 2 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | Папа, мама, я- спортивная семья» | | |  | | | старшая, подготовительные группы | | |
| 2. | Оформление плаката « Моя семья и спорт» | | |  | | | все группы | | |
| 3 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | Подвижные игры на свежем воздухе  « Что мы знаем про овощи» | | |  | | | все группы | | |
| 4 Неделя | | | | | | | | |
| 1. | « Путешествуем по тропинкам детского сада» | | |  | | | вторая младшая группы | | |
| 2. | Досуг « Лесные забавы» | | |  | | | средняя, старшая  группы | | |
| 3. | «Веселые старты» на лесной полянке | | |  | | | подготовительные  группы | | |
| 4. | « До свидания, лето!» | | |  | | | все группы | | |

**IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программно-методическое обеспечение**

1. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
2. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7лет. Методическое пособие/ Автор-составитель Степаненкова Э.Я. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
5. Физкультурные занятия в детском саду. младшая группа Л.И. Пензулаева; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2014
6. Физкультурные занятия в детском саду. средняя группа Л.И. Пензулаева; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2014
7. Физкультурные занятия в детском саду. старшая группа Л.И. Пензулаева; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2014
8. Физкультурные занятия в детском саду. подготовительная группа Л.И. Пензулаева; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2014
9. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.

**4.1. Паспорт физкультурного зала и спортивной площадки**

**Общие сведения**

Спортивный зал располагается на первом этаже в здании МБДОУ ДС № 44 «Золушка».

**Цель: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Физкультурный зал предназначен для проведения различных форм физкультурно-оздоровительной работы, для приобщения к здоровому образу жизни.**

Предназначен для проведения непосредственно образовательной деятельности, развлечений и праздников по физической культуре.

Ответственный: инструктор по физической культуре.

**Спортивный зал**

|  |  |
| --- | --- |
| Расположение | 1 этаж |
| Площадь (кв. м) | 55,67 |
| Количество окон | 4 |
| Оснащение окон сеткой | да |
| Искусственное освещение (л.д.с.) | л.д.с. |
| Электророзетки (количество) | 2 |
| Пожарная сигнализация / дымоуловители | да |

**Спортивная площадка**

|  |
| --- |
| Расположение        на территории МБДОУ ДС №44 |
| Площадь (кв. м)                                                    82 |

**График проветривания**

|  |  |
| --- | --- |
| **время** | **Дни** |
| 7.30-8.00  9.15-9.20, 10.15-10.20,11.40-11.50  9.20-.9.30, 10.00-10.15, 11.30-11.40  9.30-9.40, 9.50-10.00, 11.35-11.45  9.25-9.30, 10.25-10.35.12.00-12.20  9.39-9.40, 10.30-10.40, 12.00-12.20 | ЕЖЕДНЕВНО  понедельник  вторник  среда  четверг  пятница |

**ГРАФИК КВАРЦЕВАНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **время** | **Дни** |
| 13.30 – 14.00 | ЕЖЕДНЕВНО |

**Расписание проведения утренней гимнастики**

**на 2017-2018 уч.г.**

|  |  |
| --- | --- |
| ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ | ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, № ГРУППЫ |
| ***ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ*** | |
| 08.00  08.10  08.20  08.20 | старшая группа № 3  старшая группа № 9 , № 5  подгот. группы № 1  подгот. группа № 2 |

**РАСПИСАНИЕ НОД по физическому развитию на 2017-2018 уч. год**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДЕНЬ НЕДЕЛИ** | **№ ГРУППЫ, ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ** |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | 9.00-9.15 № **11** (младшая группа)  9.25-9.45 № **10** (средняя группа)  9.50–10.15 № **3** (старшая группа)  10.20-10.45 № **5** (старшая группа ОНР)  ***Физич. культура на воздухе***  10.50-11.15 № **9** (ст. группа)  11.15-11.40 № **6** (старшая группа ЗПР)  11.50-12.20 № **1** (подгот. группа) |
| ВТОРНИК | 9.00-9.20 № **10** (средняя группа)  9.30-9.45 № **11** (младшая группа)  9.50-10.10 № **7** (средняя группа)  10.15-10.40 № **9** (старшая группа) |
| СРЕДА | 9.00-9.30 № **1** (подгот. группа)  9.35-9.50 № **8** (младшая группа)  10.30-10.55 № **6** (старшая группа ЗПР)  ***Физич. культура на воздухе***  11.05-11.35 № **2**(подгот. группа)  15.40-16.00 № **7** (средняя группа) ***зал***  16.05-16.30 № **3** (старшая группа)***ул*** |
| ЧЕТВЕРГ | 9.00-9.25 № **9** (старшая группа)  9.30-9.45 № **8** (младшая группа)  10.00-10.25 № **5** (старшая группа ОНР)  10.35-11.05 № **2** (подгот. группа)  ***Физич. культура на воздухе***  15.40-16.00 № **10** (младшая группа)  16.05-16.25 № **11** (средняя группа) |
| ПЯТНИЦА | 9.00-9.30 № **1** (подгот. группа)  9.35-10.00 № **3** (старшая группа)  10.05-10.30 № **6** (старшая группа ЗПР)  10.35-11.05 № **2** (подгот. группа)  ***Физич. культура на воздухе***  11.10-11.35 № **5** (старшая группа ОНР)  ***Физич. культура на воздухе***  15.40-16.00 № **7**(средняя группа)  16.00-16.15 № **8**(младшая группа) |

**Документация ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. Анализ работы инструктора по физкультуре за учебный год.
2. Годовой план работы инструктора по физкультуре.
3. Диагностика уровня освоения программы области «Физическое развитие».
4. Картотека физкультминуток.
5. Наглядно – просветительский материал.
6. План – график распределения рабочего времени инструктора по физкультуре
7. Планы – конспекты утренней гимнастики.
8. Планы – конспекты гимнастики после дневного сна.
9. Планы – график физкультурных развлечений и спортивных досугов.
10. Подвижные игры по правилам дорожного движения.
11. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
12. Консультации для родителей и выступления на собраниях.
13. Сценарии и конспекты.
14. Тематический план непосредственно образовательной деятельности по физической культуре для второй младшей группы.
15. Тематический план непосредственно образовательной деятельности по физической культуре для средней группы.
16. Тематический план непосредственно образовательной деятельности по физической культуре для старшей группы.
17. Тематический план непосредственно образовательной деятельности по физической культуре для подготовительной к школе группы..

# Оснащенность физкультурного зала

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Размеры** | **Кол-во (шт.)** |
| 1 | Бадминтон | - | 6 наборов |
| 2 | Батут детский | Диаметр-1000-1200 | 1 |
| 3 | Тактильная дорожка | Модули 7 шт. | 1 |
| 4 | Тактильный комплекс | Деревянные модули | 1 |
| 5 | Сенсорная дорожка | Фракции 7 шт. | 1 |
| 6 | Дорожка массажная | Пласт | 1 |
| 7 | Коврик координационный | 3 дорожки | 1 |
| 8 | Велотренажёр детский | - | 1 |
| 9 | Дорожка равновесия | Детали 6 шт | 1 |
| 10 | Доска с ребристой поверхностью | Д-1500, Ш-200 | 2 |
| 11 | Дорожка балансир | Д-2500, Ш-300 | 1 |
| 12 | Дуга большая | В-500, Ш-500 | 2 |
| 13 | Дуга малая | В-300, Ш-500 | 2 |
| 14 | Канат круглый | Д-2000, Д-60 | 3 |
| 15 | Коврики для ОРУ | Д-1000, Ш-500 | 20 |
| 16 | Кегли (набор) | Большие и малые | 3 |
| 17 | Кольцеброс (набор) | Большой и малый | 3 |
| 18 | Контейнер для хранения мячей | - | 3 |
| 19 | Куб деревянный малый | Ребро-200 | 4 |
| 20 | Куб деревянный большой | Ребро-400 | 5 |
| 21 | Лента короткая | Д-500-600 | 40 |
| 22 | Лыжный детский комплект | Рост-1000-1200 | 40 |
| 23 | Массажные дорожки (разноцветные) | Д-2000 | 2 |
| 24 | Мат большой | Д-2000, Ш-1500, В-70 | 2 |
| 25 | Мат малый | Д-1500, Ш-1000, В-70 | 2 |
| 26 | Мат с разметками | Д-2000, Ш-1400, В-50 | 1 |
| 27 | Мешочки с грузом (для метания) | М-150-200г. | 14 |
| 28 | Мишень навесная (кож.зам.) | Д-600, Ш-600 | 3 |
| 29 | Мячи большие | Д-200-250 | 20 |
| 30 | Мячи средние | Д-210 | 18 |
| 31 | Мячи малые | Д-100-120 | 15 |
| 32 | Мячи набивные | М-0,5кг, 1кг. | 1 |
| 33 | Обруч малый | Д-550-600 | 5 |
| 34 | Обруч большой | Д-1000 | 15 |
| 35 | Палка гимнастическая короткая (пластмассовая) | Д-750 | 25 |
| 36 | Палка гимнастическая длинная (деревянная) | Д-1000 | 3 |
| 37 | Скакалка короткая | Д-1500 | 25 |
| 38 | Скакалка длинная | Д-2500 | 25 |
| 39 | Скамейка | Д-3000. Ш-2400, В-300 | 1 |
| 40 | Стенка гимнастическая деревянная | В-2700, Ш-800, Диам.-30 | 1 пролет |
| 41 | Тоннель с каркасом | Д-1800 | 2 |
| 42 | Уголок передвижной с набором мелких пособий | - | 1комплект |
| 43 | Фитбол ( мяч с ручкой) | Диам.-550-630 | 15 |
| 44 | Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки. | - | 10 |
| 45 | Щит навесной баскетбольный с корзиной | стандарт | 1 |
|  | **Коррегирующее оборудование** | |  |
| 46 | Тактильная дорожка | Дл-500 мм., ш-300мм, кол-во модулей – 7шт.(камни, трава мягкая, трава жесткая, металл, резина, ковролин, дерево. | 1 |
| 47 | Тактильный комплекс | Дл 900мм., ш.120 мм, в.1800мм. Материал – ковролин мягкий, ковролин жесткий, акрил, рифленый алюминиевый композит, искусственное пластиковое напольное покрытие травка, резиновый коврик, пластиковые колпачки, деревянные бруски, натуральная пробка. | Кол-во модулей-10шт.  Кол-во соединителей – 12шт. |
| 48 | Сенсорная дорожка | Дл-3500мм, ш-350мм, фракции- элементы с наполнителями, канат, пуговицы, палочки, массажный коврик. Материал –винилискожа . Кол-во фракций 7шт. | 1шт. |
| 49 | Дорожка массажная | Дл-2000мм, ш-300мм, кол-во следов 10шт., пластмассовые палочки, чехол | 1шт. |
| 50 | Коврик координационный | Дл-1500мм, ш-1200мм, вс-100мм, (изобраение-«Следочки», «Грибочки», «Ладошки». | 2 шт. |
| 51 | Дорожка равновесие | Коврик 470x470  Детали: прямой скат 240\*240\*150мм  Вогнутый скат240\*240\*150мм | 22шт.  6шт.  12шт. |
| 52 | свисток |  | 2 шт. |
| 53 | секундомер |  | 1 шт. |

**ТСО**

* Магнитофон
* Диски с музыкальными записями
* Пианино

**ПАСПОРТ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ**

**Перечень оборудования спортивной площадки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип  оборудования | Наименование | Размер,  масса | Кол-во |
| Лазание и перелезание | Гимнастические лестницы | 6м х 3м | 2шт. |
| Скамья |  | 2м | 6шт. |
| Баскетбол | Баскетбольный щит | 1м х 1м | 2шт. |
| Волейбол | Стойка для крепления волейбольной сетки | 2м | 1шт. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Перечень используемой литературы:**  1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой (2016г.) в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.  2. «Физическая культура в детском саду» младшая группа Пензулаева Л.И. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,-80с  3. «Физическая культура в детском саду» средняя группа Пензулаева Л.И. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015,-112с  4. «Физическая культура в детском саду» старшая Пензулаева Л.И. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015,-128с  5. «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа Пензулаева Л.И. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016,-112с  6. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений 3-7 лет Пензулаева Л.И. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016,-128с  7. «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Борисова М.М. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016,-48с  8. «Сборник подвижных игр» Степаненкова Э.Я. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016,-144с  9. Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П. Волгоград:  10. Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ» Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г. СПб: «Детство-Пресс»,2000-352с  11. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет «Игры-эстафеты» Воронова Е.К.Волгоград: «Учитель»,2012-127с  12. Формирование двигательной активности детей 3-7 лет «Фитбол-гимнастика» Соломенникова М.Н., Машина Т.Н. Волгоград: «Учитель»,2013-159с  13. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» Соломенникова Н.М. .Волгоград: «Учитель»,2013-135с  14. «Занятия на тренажерах» Железняк Н.Ч.Москва: «Скрипторий2003»,2009-120с  15. «Навстречу Олимпиаде» Кириллова Ю.А. СПб: «Детство-Пресс»,2014-80с  16.«Бодрящая гимнастика для дошкольников» Харченко Т.Е. СПб: «Детство-Пресс»,2013-96с  17. «Физическое развитие» Байкова Г.Ю., Моргачева В.А., Пересыпкина Т.М. Волгоград: «Учитель»,2015-171с  18. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ» М.Ю.Картушина Москва: «ТЦ Сфера»,2009-128с  19. «Школа мяча»Н.И.Николаева СПб: «Детство-Пресс»,2008-96с  20. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет» Т.М.Бондаренко Воронеж:ИП Лакоценина,2012-176с  21. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет» Т.М.Бондаренко Воронеж:ИП Лакоценина,2012-208с  22. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет» Т.М.Бондаренко Воронеж:ИП Лакоценина,2012-216с  23. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет» Т.М.Бондаренко Воронеж:ИП Лакоценина,2012-224с |