

*Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 27 Калининского района Санкт-Петербурга
195221, Санкт-Петербург, пр. Металлистов, д.8б, корпус 2, литер А*

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом ГБДОУ №27
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ д/с №27
Калининского района Санкт-Петербурга
(Приказ № 57-од от 31.08.2023г.)
_____ Канатаева И.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ВОСПИТАННИКОВ ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
(с 2 – 7 (8) лет)**

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год

Программу составил:
Трофимов Дмитрий Александрович
(инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории)

Санкт-Петербург
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка:	3
Цель.....	3
Задачи	3
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
Нормативно-правовые документы.....	4
Характеристика детей и групп ДОО	5
Срок реализации рабочей программы.....	5
1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей	6
1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы	13
1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми	15
2. Содержательный раздел	17
2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.....	17
Первая младшая группа. От 2 до 3 лет	17
Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет.....	17
Средняя группа. От 4 до 5 лет	20
Старшая группа. От 5 до 6 лет.....	24
Подготовительная группа. От 6 до 7 лет	29
Задачи воспитания	35
2.2 Интеграция с другими образовательными областями	36
2.3 ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	37
2.4 Культурно-досуговая деятельность	81
2.6 Формы взаимодействия с родителями.....	83
3. Организационный раздел	88
3.1 Физкультурно-оздоровительная работа.....	88
3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды	116
3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности	121
4 Приложения	123
Перечень музыкальных произведений	123
4.1. Приложение Система валеологического и физического развития детей старшего дошкольного возраста.	124
4.2. Приложение ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	126

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка:

Цель	Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ 27 Калининского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;• обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;• обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;• приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;• создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;• построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;• создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;• обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;• достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

<p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<p>1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;</p> <p>2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;</p> <p>3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;</p> <p>4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</p> <p>5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</p> <p>6) сотрудничество ДОО с семьей;</p> <p>7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</p> <p>8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;</p> <p>9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</p> <p>10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.</p>
<p>Нормативно-правовые документы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023) • Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”» • Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся» • Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847) • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022); • Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

	<ul style="list-style-type: none"> • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; • Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; • Образовательная программа дошкольного образования; • Устав; • Локально-нормативные акты
<p>Характеристика детей и групп ДОО</p>	<p>Характеристика воспитанников ГБДОУ 27 на 2023-2024 учебный год: Общее количество детей – 280 человек 125 девочек 155 мальчиков ОПИСАНИЕ Первая младшая группа от 2 до 3 лет Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет Средняя группа. От 4 до 5 лет Старшая группа. От 5 до 6 лет Подготовительная группа. От 6 до 7 лет</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2023-2024 учебный год (1 сентября 2023 – 31 августа 2024 года)</p>

1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей

В настоящее время в детском саду инструктор по физической культуре проводит занятия в 10 группах, для детей в возрасте от 2 до 7 лет.

№	Группа	Возраст	Количество детей
1.	Теремок	2-3	25
2.	Улыбка	2-3	25
3.	Ромашки	3-4	28
4.	Веснушки	3-4	28
5.	Светлячки	4-5	28
6.	Смешарики	4-5	29
7.	Звездочки	3-4	29
8.	Сказка	3-4	28
9.	Ягодки	4-5	29
10.	Радуга	4-5	28
Итого	10 групп		

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

Группа	Возраст	Группа здоровья	Мальчиков	Девочек
Улыбка	2-3	I – II III		
Теремок	2-3	I – II III		
Ромашки	3-4	I – II III		
Веснушки	3-4	I – II III		
Звездочки	3-4	I – II III		
Сказка	3-4	I – II – III –		
Смешарики	4-5	I – II III		
Светлячки	4-5	I – II III		

Ягодки	4-5	I – II – III –		
Радуга	4-5	I – II – III –		

ВЫВОД:

Задача инструктора по физической культуре и педагогов – грамотно конструировать образовательный процесс, согласовывая и интегрируя различные виды детской деятельности. Привлекать родителей к активному участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях и соблюдению здорового образа жизни.

Первая младшая группа от 2 до 3 лет

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для: – укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;

- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности

Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения

Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.)

Основные движения:

Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).

Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.

Ползание, лазание. Вводится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке.

Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.

Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой.

Упражнения в равновесии следует разнообразить используя игровую форму.

Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях.

Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

Средняя группа. От 4 до 5 лет

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер,

совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Основные виды движения:

Ходьба. В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координировать движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.
Бег. Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритmicности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.

Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

Ползание, лазанье. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам даёт пояснения.

Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном среднем темпе.

Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном занятии по подгруппам.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

Старшая группа. От 5 до 6 лет

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель

уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Основные движения:

Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель

должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Основные виды движения:

Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.

Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На

седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течении дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы). Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей».

1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам	
1.	Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2.	Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
3.	Ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.
4.	Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения.
5.	Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре.
6.	Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
7.	Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам	
1.	Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
2.	ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
3.	Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности.
4.	Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
5.	Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
6.	Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.
7.	Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам	
1.	Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
2.	Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам.
3.	Показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4.	Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха.
5.	Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.
6.	Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
7.	Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.
8.	Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам	
1.	Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
2.	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
3.	Участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности.
4.	Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими.

5.	Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности.
6.	Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.
7.	Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики

ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Метод: наблюдение и анализ двигательного поведения ребёнка

Методика: «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина

ПЕРВАЯ ГРУППА: дети со средней, нормальной двигательной активностью, редко болеют

ВТОРАЯ ГРУППА: дети мало подвижны. Многие отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. На занятиях у них более спокойное поведение, т. к. уменьшение числа движений у тучных детей в условиях умственного утомления свидетельствует о несовершенстве процессов саморегуляции. Тучный ребёнок плохо владеет основными движениями. У таких детей развивается замкнутость, нерешительность.

ТРЕТЬЯ ГРУППА: дети с большой двигательной активностью («моторные дети») большой объём движений создаёт высокую физическую нагрузку на организм ребёнка, что может привести к отклонениям сердечно-сосудистой системы. Такие дети подвержены заболеваниям, т. к. после большой физической нагрузки они потеют, усиливается теплоотдача, наступает переохлаждение организма и, как следствие, заболевание.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ДЕТЯМ II И III ГРУППЫ:

Дети, относящиеся ко второй и третьей группе требуют пересмотра и уменьшения рациона питания (советы родителям) и увеличения двигательной активности.

Детей третьей группы следует ограничить в двигательной активности, регулировать физические нагрузки. Хорошие результаты показывает дружба детей с разной двигательной активностью. Полезны игры в шашки, шахматы.

УСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА:

ДЕТИ ПЕРВОЙ ГРУППЫ хорошо усваивают материал

ДЕТИ ВТОРОЙ И ТРЕТЬЕЙ ГРУППЫ обнаруживают низкие результаты, т. к. они выполняют задания в замедленном темпе

ДЕТИ ВТОРОЙ ГРУППЫ за счёт малой подвижности не восстанавливают свою умственную работоспособность

ДЕТИ ТРЕТЬЕЙ ГРУППЫ физически переутомляются, а это в свою очередь, приводит к умственной утомляемости

УРОВНИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ

Выполняют движения, но допускают ошибки; выполняют только при показе воспитателя; не соблюдают ритм. В игре участвуют, но не всегда соблюдают правила игры

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

Владеют техникой в большинстве движений, самостоятельно выполняют упражнения, но необходим предварительный показ воспитателя. При игре стараются соблюдать правила, в играх активны, играют с удовольствием, но во время игры забывают о результате игры. Новые упражнения выполняют охотно

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ

Интересуются физическими упражнениями. Пытаются выполнять контроль за выполнением движений детьми. В игре участвуют с удовольствием, соблюдают правила, замечают нарушения в игре.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО ГРУППАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

	Первая группа Средняя ДА	вторая группа малоподвижные дети	третья группа высокая ДА

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.

Первая младшая группа. От 2 до 3 лет

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках \на месте и с продвижением вперед; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами

Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
------------------------	--

	укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</i>	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с

ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).
3) <i>Спортивные упражнения:</i>	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).
5) <i>Активный отдых.</i>	Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Средняя группа. От 4 до 5 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
------------------------	---

	<p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>
<i>Направление</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в</p>

чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с

	<p>предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</p> <p>Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p>
<p>3) <i>Спортивные упражнения:</i></p>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p>

4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.
5) <i>Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе</p>

Старшая группа. От 5 до 6 лет

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p>
------------------------	---

	воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте</p> <p>10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя</p>

убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

	<p>Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</p> <p>Строевые упражнения: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</p> <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>
<p>3) <i>Спортивные игры:</i></p>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p>

	<p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p>
4) Спортивные упражнения:	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p> <p>Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.</p>
5) Формирование основ здорового образа жизни:	<p>педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p>
6) Активный отдых.	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p>

	<p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
--	---

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>
------------------------	---

<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>
<p><i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p>	<p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</p>

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

	<p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.</p> <p>Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.</p> <p>Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость,</p>

	<p>волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p>
<p>3) Спортивные игры:</p>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>
<p>4) Спортивные упражнения:</p>	<p>педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p>

	<p>Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p>
<p>5) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i></p>	<p>педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>
<p>6) <i>Активный отдых.</i></p>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде</p>

	одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.
--	---

Задачи воспитания

Ценности	«Жизнь», «Здоровье»
Задачи воспитания	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека. • Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни. • Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам. • Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств. • Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития • Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2 Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
Образовательная область «Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку).
Образовательная область «Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

2.3 ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

2.6. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

технологии, пособия	М.Ю. Картушина «Зелёный огонёк здоровья» В.Г. Алямовская. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993. – 110 с. М.А. Рунова Двигательная активность ребенка. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений. – СПб.: Детство-Пресс, 2006. – 352 с.
------------------------	--

Непрерывная образовательная деятельность:

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, скейтах и пр.)

Оздоровительно-закаливающие процедуры

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в помещении прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время — до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры («Зайчики скачут на лужайке», «Мышки убегают от кота в норки» и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплomu песку, траве (убедившись предварительно в чистоте и безопасности). После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ЖИЗНИ. 2-Я МЛАДШАЯ ГРУППА.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилокoй, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения.

Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу; Основные движения.

Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально- ритмические упражнения.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

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

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

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. - «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

СЕНТЯБРЬ

Задачи	Познакомить детей с выполнением физических упражнений, построением, ходьбой и бегом стайкой за воспитателем в определенном направлении. Развивать ловкость ориентировку в пространстве при ходьбе по извилистой дорожке. Формировать умение прокатывать мяч двумя руками. Развивать равновесие, прыжки.			
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом; бег враспынную с музыкальным сопровождением			
ОРУ	б\п	б\п	С мячом	Ритмическая гимнастика
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором по физической культуре. .Равновесие – Ходьба и бег между двумя линиями (25 см.).	Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за инструктором по физической культуре. .Прыжки – Подпрыгивание на месте.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания по сигналу. Метание – Прокатывание мяча в прямом направлении.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу, с выполнением заданий. Лазание – Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне»	«Кошки мышки»	«Кошки мышки»

ОКТАБРЬ

Задачи	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе. Формировать прыжки, ползание.			
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом; бег враспынную с музыкальным сопровождением			
ОРУ	С мячом	б\п	С мячом	Ритмическая гимнастика
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2Прыжки – Перепрыгивание через шнур.	1Прыжки – Прыжки из обруча в обруч. 2.Метание – Прокатывание мячей в прямом направлении.	1Метание – Прокатывание мяча в прямом направлении. 2Лазание – Ползание на четвереньках в прямом направлении.	1Лазание – Подлезание под перекладину на четвереньках (40 см.). 2Равновесие – Ходьба и бег между предметами.

<i>Подвижные игры</i>	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»
-----------------------	-------------------------	--------------------	-------------------------	--------------------

НОЯБРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки, ползание.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег врассыпную с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	С мячом	б/п	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>1. Равновесие – Ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>2. Прыжки – Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.</p>	<p>1. Прыжки – Перепрыгивание из обруча в обруч.</p> <p>2. Метание – Прокатывание мяча в прямом направлении друг другу.</p>	<p>1. Метание – Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (0,5 м.).</p> <p>2. Лазание – Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p>	<p>1. Лазание – Подлезание под перекладину на четвереньках.</p> <p>2. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).</p>
<i>Подвижные</i>	«Зайка беленький»	«Пчелки»	«Зайка беленький»	«Пчелки»

ДЕКАБРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег врассыпную с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	С мячом	б/п	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8

<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2.Прыжки – Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Прыжки – из обруча в обруч. 2.Метание – Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Метание – Катание мяча друг другу через ворота (2 м.). 2.Лазание – Подлезание под перекладину.	1. Лазание Подлезание под перекладину в группировке. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (страховка инструктора по физической культуре).
<i>Подвижные игры</i>	«Зайка в домике»	«Поезд»	«Зайка в домике»	«Поезд»

ЯНВАРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	б/п	С мячом	б/п	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>			1.Метание – Катание мяча друг другу через ворота (2 м.). 2.Ползание - Ползание по прямой на четвереньках, с опорой на ладони и ступни	1. Лазание – Подлезание под перекладину в группировке. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).
<i>Подвижные игры</i>			«Зайка беленький»	«Снежинки кружатся»

ФЕВРАЛЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать умение ловить мяч двумя руками			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	б/п	Ритмическая гимнастика	б/п	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1.Равновесие – Ходьба с перешагиванием через шнуры, переменным шагом. 2.Прыжки – Прыжки из обруча в обруч.	1.Прыжки – Спрыгивание со скамейки. 2.Метание – Прокатывание мяча в прямом направлении.	1.Метание – Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Лазание – Подлезание под перекладину 50 см..	1.Лазание – Подлезание под дугу в группировке. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре)..
<i>Подвижные игры</i>	«Кошки и цыплята»	«Пузырь»	«Кошки и цыплята»	«Пузырь»

МАРТ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать умение ловить мяч двумя руками			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	Ритмическая гимнастика	С мячом	Ритмическая гимнастика	С мячом
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8

<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1 .Равновесие – Ходьба по доске боком приставным шагом. 2 .Прыжки – Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами	1 .Прыжки – Прыжки в длину с места. 2 .Метание – Прокатывание мяча друг другу в прямом направлении	1 .Метание – Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его. 2 .Лазание – Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (страховка инструктора по физической культуре).	1 .Лазание – Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 2 .Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).
<i>Подвижные игры</i>	«Пузырь»	«По кочкам»	«Пузырь»	«По кочкам»

АПРЕЛЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	Ритмическая гимнастика	С мячом	Ритмическая гимнастика	С мячом
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки – Прыжки в длину с места.	1.Прыжки – Прыжки из обруча в обруч. 2.Метание – Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его.	1.Метание – Бросание и ловля его двумя руками. 2.Лазание – Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (страховка инструктора по физической культуре).	1.Лазание – залезание гимнастическую скамейку. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре)..
<i>Подвижные игры</i>	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»

МАЙ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	Ритмическая гимнастика	С мячом	Ритмическая гимнастика	С мячом
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1.Равновесие – Ходьба по скамейке. 2.Прыжки – Перепрыгивание через перекладины.	1.Прыжки – Прыжки в длину. 2.Метание – Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его.	1.Метание – Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Лазание – Ползание по скамейке на четвереньках.	1.Лазание – Влезание на наклонную лестницу. 2.Равновесие – Ходьба по доске.
<i>Подвижные игры</i>	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»

ПЯТЫЙ ГОД ЖИЗНИ. СРЕДНЯЯ ГРУППА.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения:

Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег.

Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание.

Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек,

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и

сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

СЕНТЯБРЬ

<i>Задачи</i>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость ориентировку в пространстве. Формировать умение прокатывать мяч двумя руками. Развивать меткость, прыжки.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег враспынную с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	б\п	б\п	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1.Ходьба и бег друг за другом в прямом направлении за инструктором по физической культуре. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м)	1.Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за инструктором по физической культуре. 2.Прыжки – Подпрыгивание на месте.	1.Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания по сигналу. 2.Метание – Прокатывание мяча в прямом направлении друг другу.	1.Ходьба и бег в колонне по одному по кругу, с выполнением заданий. 2.Лазание – Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.
<i>Подвижные игры</i>	«Автомобили»	«Светофор»	«Автомобили»	«Светофор»

ОКТАБРЬ

<i>Задачи</i>	Формировать правильную осанку. Развивать равновесие, прыжки. Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе. Формировать прыжки, ползание, ловкость, равновесие.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег враспынную с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	С мячом	б\п	С мячом	Ритмическая гимнастика

<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2.Ловля мяча от инструктора (расстояние 2 метра)	1. Ловля мяча от инструктора (расстояние 2 метра) 2.Прыжки – Прыжки из обруча в обруч.	1. Прыжки – Прыжки из обруча в обруч. 2.Лазание – Ползание на четвереньках в прямом направлении по гимнастической скамейке.	1.Лазание – Подлезание под перекладину на четвереньках (40 см.). 2.Прыжки в длину с места
<i>Подвижные игры</i>	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»	«У медведя во бору»	«Найди свой домик»

НОЯБРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки, ползание. Формировать правильную осанку.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег враспынную с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	С мячом	б/п	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2. Прыжки – Перепрыгивание из обруча в обруч.	1. Прыжки – Перепрыгивание из обруча в обруч. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Метание – бросание мяча друг другу и ловля. 2.Ходьба змейкой между конусами.	1. Ходьба змейкой между конусами. 2. Лазание – Подлезание под перекладину на четвереньках.
<i>Подвижные игры</i>	«Зайка беленький»	«Пчелки»	«Зайка беленький»	«Пчелки»

ДЕКАБРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.
---------------	---

<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег врассыпную с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	С мячом	б/п	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1.Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). 2.Прыжки – Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Прыжки – из обруча в обруч на двух ногах. 2.Метание – Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Метание – бросание мяча в кольцо. 2.Лазание – Подлезание под перекладину на четвереньках.	1. Лазание – Подлезание под перекладину на четвереньках. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки на поясе (страховка инструктора по физической культуре).
<i>Подвижные игры</i>	«Зайка в домике»	«Зайка в домике»	«Мыши в кладовой»,	«Мыши в кладовой»

ЯНВАРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	б/п	С мячом	б/п	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>			1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (страховка инструктора по физической культуре). 2. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	1. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). 2.Метание – катание мяча друг другу.
<i>Подвижные игры</i>			«Зайка беленький»	«Сбей кегли»

ФЕВРАЛЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать умение ловить мяч двумя руками. Формировать представления о военной технике.			
<i>1-я Вводная часть:</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	б/п	Ритмическая гимнастика	б/п	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я Основные виды движений часть:</i>	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы, руки в стороны (страховка инструктора по физической культуре). 2.Прыжки – Прыжки из обруча в обруч.	1.Прыжки – Спрыгивание со скамейки. 2.Лазание – проползание под перекладиной, не задев ее.	1.Лазание – проползание под перекладиной, не задев ее. 2.Метание – Перебрасывание мяча друг другу, ловля его двумя руками.	1. Отбивание мяча об пол поочередно левой и правой руками. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (страховка инструктора по физической культуре).
<i>Подвижные игры</i>	«Самолеты»	«Эстафета – «Доставь конверт»»	«Эстафета – «Доставь конверт»»	«Самолеты»

МАРТ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе и ползании по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать умение ловить мяч двумя руками. Формировать правильную осанку.			
<i>1-я Вводная часть:</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	Ритмическая гимнастика	С мячом	Ритмическая гимнастика	С мячом
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8

<i>Основные виды движений</i>	1.Равновесие – Ходьба по доске боком приставным шагом. 2.Прыжки – Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч	1.Прыжки – Прыжки в длину с места. 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	1.Метание – Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его двумя руками. 2.Лазание – Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (страховка ИФК).	1.Лазание – Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 2.Прыжки в длину с места
<i>Подвижные игры</i>	«Воробышки и кот»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет»

АПРЕЛЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, равновесие и ориентировку в пространстве при ходьбе и ползании по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать правильную осанку			
<i>1-я часть:</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	Ритмическая гимнастика	С мячом	Ритмическая гимнастика	С мячом
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1.Прыжки – Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м).	1. Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м). 2. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).	1. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2.Лазание – Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (страховка инструктора по физической культуре).	1.Лазание – залезание на гимнастическую стенку. 2. Метание – Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
<i>Подвижные игры</i>	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»

МАЙ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать правильную осанку.
---------------	--

<i>1-я часть:</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	Ритмическая гимнастика	С мячом	Ритмическая гимнастика	С мячом
<i>№</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно (5 раз подряд). 2. Прыжки – Перепрыгивание через перекладины.	1. Прыжки - Перепрыгивание через перекладины. 2. Метание – Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его.	1. Метание – Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазание – Ползание по гимнастической стенке (на три перекладины вверх)	1. Лазание – Ползание по гимнастической стенке (на три перекладины вверх) 2. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно (5 раз подряд).
<i>Подвижные игры</i>	«Поймай комара»	«С кочки на кочку»	«Поймай комара»	«Мыши и кот»

ШЕСТОЙ ГОД ЖИЗНИ. СТАРШАЯ ГРУППА.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
4. Развивать творчества в двигательной деятельности;
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разнаой последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры *Городки.*

Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). *Баскетбол.* Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. *Бадминтон.* Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. *Футбол.* Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

СЕНТЯБРЬ

<i>Задачи</i>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием бедра, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрокидыванием пяток, подскоки.			
<i>ОРУ</i>	С мячом	б/п	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть:</i>	1. Ходьба и бег друг за	1. Бросание мяча вверх и	1. Прыжки – из обруча в	1. Метание – бросание
<i>Основные</i>	другом в прямом	ловля его двумя руками (не	обруч на двух ногах	мягкого мяча в мишень
<i>виды</i>	направлении.	менее 10 раз)	2. Метание – бросание	2. Равновесие – ходьба по
<i>движений</i>	2. Бросание мяча вверх и	2. Прыжки – из обруча в	мягкого мяча в мишень	гимнастической скамейке
	ловля его двумя руками (не менее 10 раз)	обруч на двух ногах		
<i>Подвижные игры</i>	«Охотники и зайцы»	«Бездомная пчелка»	«Охотники и зайцы»	«Бездомная пчелка»

ОКТАБРЬ

<i>Задачи</i>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.
---------------	---

<i>1-я Вводная часть:</i>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрокидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<i>ОРУ</i>	С мячом	б/п	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я Основные виды движений часть:</i>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носочках руки на поясе (страховка инструктора по физической культуре) 2. Отбивание мяча об пол левой и правой руками поочередно (не менее 10 раз)	1. Отбивание мяча об пол левой и правой руками поочередно (не менее 10 раз) 2. Прыжки в длину.	1. Прыжки в длину. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Бег змейкой между конусами
<i>Подвижные игры</i>	«С кочки на кочку»	«Бездомная пчелка»	«Охотники и зайцы»	«Бездомная пчелка»

НОЯБРЬ

<i>Задачи</i>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<i>1-я Вводная часть:</i>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрокидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<i>ОРУ</i>	С мячом	б/п	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я Основные виды движений часть:</i>	1. Бег змейкой между конусами 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 2. Отбивание мяча об пол левой и правой руками поочередно (не менее 10 раз)	1. Отбивание мяча об пол левой и правой руками поочередно (не менее 10 раз) 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. 2. Метание набивных мешочков на дальность левой и правой руками поочередно

<i>Подвижные игры</i>	«Бездомный заяц»	«Эстафеты»	«Эстафеты»	«Эстафеты»
-----------------------	------------------	------------	------------	------------

ДЕКАБРЬ

<i>Задачи</i>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<i>1-я Вводная часть:</i>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрыкидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<i>ОРУ</i>	б/п	б/п	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Метание набивных мешочков на дальность левой и правой руками поочередно 2. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге (левая или правая)	1. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге (левая или правая) 2. Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см).	1. Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, перешагивая предметы (страховка инструктора по физической культуре)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, перешагивая предметы (страховка инструктора по физической культуре) 2. Бросание мини баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо (2-3 раза)
<i>Подвижные игры</i>	«Эстафеты»	«Два мороза»	«Два мороза»	«Эстафеты»

ЯНВАРЬ

<i>Задачи</i>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<i>1-я Вводная часть:</i>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрыкидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<i>ОРУ</i>	С обручем	б/п	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений			1.Бросание мини баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо (2-3 раза) 2. Прыжки в высоту через перекладину	1. Прыжки в высоту через перекладину 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (страховка инструктором по физической культуре)
Подвижные игры			«Два мороза»	«Эстафеты»

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие. Формировать представление о Российской армии, о военной технике.			
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрыкидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
ОРУ	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (страховка инструктором по физической культуре) 2. Бег змейкой между конусами	1. Бег змейкой между конусами 2. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах, руки на поясе	1. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах, руки на поясе 2. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой)	1. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой) 2. Прыжки в высоту с места через перекладину
Подвижные игры	«Эстафеты»	«Эстафеты»	«Эстафеты»	«Эстафеты»

МАРТ

	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрыкидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			

<i>ОРУ</i>	б/п	Ритмическая гимнастика	С гимнастической палкой	б/п
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки в высоту с места через перекладину 2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 2. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой)	1. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой) 2. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны, перешагивая предметы	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны, перешагивая предметы 2. Подлезание через перекладину снизу, не задев ее
<i>Подвижные игры</i>	«Кто быстрее возьмет кубик»	«Кто быстрее возьмет кубик»	«Мышеловка»	«Мышеловка»

АПРЕЛЬ

<i>Задачи</i>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрыкидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<i>ОРУ</i>	С обручем	Ритмическая гимнастика	С гимнастической палкой	б/п
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Подлезание через перекладину снизу, не задев ее 2. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед	1. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед 2. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой)	1. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой) 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках руки в стороны	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках руки в стороны 2. Лазание по гимнастической стенке (попеременное переставление рук и ног)
<i>Подвижные игры</i>	«Рыбак»	«Рыбак»	«Горячая картошка»	«Горячая картошка»

МАЙ

	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрыкидыванием пяток, подскоки, приставным шагом, спиной вперед			
<i>ОРУ</i>	С мячом	б/п	С гимнастической палкой	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Лазание по гимнастической стенке (попеременное переставление рук и ног) 2. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед	1. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед 2. прыжки из обруча в обруч на одной ноге (на левой или на правой)	1. прыжки из обруча в обруч на одной ноге (на левой или на правой) 2. Бросание мини баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо (не менее 3-х раз)	1. Бросание мини баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо (не менее 3-х раз) 2. Лазание по гимнастической стенке (попеременное переставление рук и ног)
<i>Подвижные игры</i>	«Рыбак»	«Мышеловка»	«Горячая картошка»	«Кто быстрее возьмет кубик»

СЕДЬМОЙ ГОД ЖИЗНИ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость-координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр.

Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.

Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения.

Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.

Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

Катание на самокате. Отталкивание одной ногой.

Плавание. скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.

Катание на санках.

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

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

СЕНТЯБРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать ходьбу и бег в колонне по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Развивать равновесие на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Формировать правильную осанку.
---------------	---

<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; ходьба и бег с заданиями; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроение из одной шеренги в две. Расчет по порядку, расчет на 1-2			
<i>ОРУ</i>	б\п	б\п	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расстояние 2м). прыжки из обруча в обруч на одной ноге	1.Прыжки из обруча в обруч на одной ноге 2.Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расстояние 4м). Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) 2.Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой.	Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой. Эстафеты: «Дорожка препятствий» 2.»Быстро передай»
<i>Подвижные игры</i>	«Горячая картошка»	«Ловишка с мячом»	«Удочка»	Эстафеты

ОКТАБРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать ходьбу и бег в колонне по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Развивать равновесие на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Формировать правильную осанку.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; ходьба и бег с заданиями; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроение из одной шеренги в две. Расчет по порядку, расчет на 1-2			
<i>ОРУ</i>	Без предметов	Ритмическая гимнастика	С мячом	С обручем

<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки на поясе; приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки в длину</p> <p>Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками.</p>	<p>Прыжки в высоту (через перекладину)</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками, от груди.</p> <p>Пролезание: - через обруч; - в обруч прямо и боком.</p>	<p>Ведение мяча: по прямой.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки в длину</p>	<p>1. Прыжки в длину</p> <p>2. Отбивание мяча об пол на месте (поочередно левой и правой руками)</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>«Кто быстрее?» (ведение мяча)</p> <p>«Не задень»</p>
<i>Подвижные игры</i>	«Светофор»	«Горелки»	«Светофор»	«Кубики»

НОЯБРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать ходьбу и бег в колонне по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Развивать прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; проползании под перекладину; кручение обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную; с ускорением; «змейкой»; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба и бег с выполнением заданий.			
<i>ОРУ</i>	Без предметов	С малым мячом	С гимнастической палкой	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8

<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Отбивание мяча об пол на месте (поочередно левой и правой руками) 2. Ходьба по канату боком приставным шагом (в носочках). 3. Прыжки через перекладины разной высоты 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах из обруча в обруч.	1. Прыжки попеременно на левой и правой ногах из обруча в обруч. 2. Ползание под перекладину боком. 3. Кручение обруча на поясе 4. «Попади в корзину» (расстояние 2 м).	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние 3 м). 3. лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс. 2. Бросание и ловля мяча двумя руками с хлопком. Эстафеты 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).
<i>Подвижные игры</i>	«Бездомная пчелка»	«Мышеловка»	«Кубики»	«Горячая картошка»

ДЕКАБРЬ

<i>Задачи</i>	Формировать навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; перестроение с одной колонны в 2; формировать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать прыжки; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; формировать правильную осанку.			
<i>1-я часть: Вводная ОРУ</i>	Ходьба и бег с выполнением движений; с поворотом в другую сторону по сигналу.			
<i>№ занятия</i>	Без предметов	Ритмическая гимнастика	С малым мячом	Ритмическая гимнастика
	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). 3. Отбивание мяча в ходьбе. 4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. 2. Прыжки на двух ногах через перекладины; обручи. 3. Бег змейкой с ускорением 4. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после 2 хлопков.	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после 2 хлопков. 2. Ведение мини баскетбольного мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо Эстафеты «Хоккей» «Забрось снежок»

Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Кубики»	«Два мороза»	«Два мороза»
----------------	-------------------	----------	--------------	--------------

ЯНВАРЬ

Задачи	Формировать навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег приставным шагом; метание мешочков, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; прыжки со скамейки и приземляться на полусогнутые ноги. Развивать равновесие на гимнастической стенке.			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
ОРУ	Без предметов	Ритмическая гимнастика	С обручем	Без предметов
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений			1. Ведение мини баскетбольного мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками 4. Ходьба по канату боком приставными шагами (в носочках)	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 3. Прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч. Эстафеты 1Ловкий хоккеист» 2Пронеси – не урони» 1. «Пробеги – не задень»
Подвижные игры			«Горячая картошка»	«Мышеловка»

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Формировать навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, ползание по гимнастической скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Развивать равновесие на гимнастической стенке, прыжки через скакалку.
--------	--

<i>1-я Вводная часть:</i>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
<i>ОРУ</i>	Без предметов	Ритмическая гимнастика	С мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я Основные виды движений часть:</i>	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками (после 2-х хлопков) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5- 6м). 	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). Лазание по гимнастической стенке (попеременная постановка рук и ног). 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Игровые задания</i> 1. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. 2. прыжки в высоту через несколько перекладин разной высоты <i>Эстафеты</i> «Мяч от пола»
	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки с мячом, зажатым между колен (5- 6м). 	<ul style="list-style-type: none"> 3. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. 4. прыжки в высоту через несколько перекладин разной высоты 	<ul style="list-style-type: none"> 2. «Через тоннель»
<i>Подвижные игры</i>	Совушка»	Кубики»	Бездомная пчелка»	«Эстафеты»

МАРТ

<i>Задачи</i>	Формировать навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег приставным шагом; метание мешочков. Перестроение из 1 шеренги в 2, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Развивать равновесие на гимнастической скамейке; умение группироваться.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».			
<i>ОРУ</i>	б/п	С палкой	С малым мячом	Ритмическая гимнастика
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я Основны движений	часть: виды	1. прыжки в высоту через несколько перекладин разной высоты 2. Ходьба по гимнастической скамейке: приставляя пятку к носку другой ноги с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	Прыжки в длину с места. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны	метание мячей в горизонтальную цель Пролезание в обруч в группировке Прыжки в длину Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	1. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. Отбивание мяча об пол поочередно левой и правой руками <i>Эстафеты</i> «Пробеги – не сбей» «Ловкачи»
Подвижные игры		«Совушка»	Мы веселые ребята»	Горелки»	«Эстафеты»

АПРЕЛЬ

Задачи	Развивать ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической стенке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; ползание по гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением: равновесие: прыжки через короткую скакалку: сохранение равновесия при ходьбе по канату.				
1-я Вводная	часть:	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; бег со средней скоростью (1,5 мин); ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по одному;			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С гимнастическими палками	Ритмическая гимнастика	
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8	
2-я Основны движений	часть: виды	Отбивание мяча об пол поочередно левой и правой руками Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку на двух ногах произвольным способом.	Прыжки через скакалку на двух ногах. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. Прыжки через шнур (влево - вправо) Прыжки в длину с места	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, на носочках, руки на поясе. Ходьба боком приставным шагом, по канату.	Ходьба боком приставным шагом, по канату. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее» 2. «Переправа»

Подвижные игры	«Кубики»	«Кубики»	«Совушка»	«Эстафеты»
----------------	----------	----------	-----------	------------

МАЙ

Задачи	Развивать бег со средней скоростью. Формировать умение в прыжках в длину с места; в высоту; в перебрасывании мяча в шеренгах; в забрасывании мяча в корзину двумя руками; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег с выполнением заданий; строевые упражнения.			
ОРУ	Без предметов	Ритмическая гимнастика	Без предметов	Без предметов
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 2. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. Метание набивного мяча. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	Бег на скорость (30 м). Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками (расстояние 2м) Ведение мяча ногой по прямой; змейкой между конусами.	1. Ведение мяча ногой по прямой; змейкой между конусами. 2. Прыжки через скакалку. Бег со средней скоростью. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину.	Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. Прыжки через скакалку на двух ногах произвольным способом. <i>Эстафеты</i> 1. «Боулинг» 2. «Пробеги-не задень»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Ловишка»	«Удочка»	«Эстафеты»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

ИЮНЬ

РАННИЙ ВОЗРАСТ

Тема: «Здравствуй, солнечное лето!»

Продолжительность: первая неделя июня

Задачи: 1. Создать радостное настроение от совместных игр;
2. Закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при совместной деятельности;
3. Разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений;

Название и форма проведения итогового мероприятия: «В гостях у клоуна» - игры-забавы

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей» Комплекс ОРУ из занятия для детей первой младшей группы № 5 май (с мячом) Замена: 3 упр. И.п. стоя, мяч внизу. По очереди поднимать согнутые в колене ноги и дотрагиваться до мяча коленом.	Ходьба по прямой и извилистой дорожке; Бег враспынную; Лазание по лесенке; Прыжки в длину с места через верёвочки, палочки; Прыжки вверх;	Сила; Быстрота; Выносливость.	«Перепрыгнем через ручеёк»; «Дорожки»; «Весёлые жучки»; «Солнышко и дождик»; «Одуванчики»; «Найди свой цветок»; «Лягушки»; «Весёлые бабочки»; «Пчёлки и ласточка»; «Стрекоза»; «Цветочки»; «На речке»; «Медведь и пчёлы».	Мячи; Верёвочки; Зонтик; Цветы; Лесенка из спортивного комплекса; Маски.	Провести беседу с родителями на тему: «Спортивная форма (форма одежды) для совместной деятельности на прогулке».

Тема: «Кто у нас хороший?»

Продолжительность: вторая неделя июня

Задачи: 1. Познакомить детей друг с другом посредством коммуникативных подвижных игр;

2. Закреплять умения ходить и бегать в колонне по одному;
3. Закрепить умения бросать и ловить мяч;
4. Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила;
5. Формировать правильную осанку.

Название и форма проведения итогового мероприятия: «Маша и мишка» - досуг на основе ритмопластики

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей	Организация развивающей	Взаимодействи е с
---	-------------------------	----------------------

Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения	среды для самостоятельной деятельности детей	родителями/соц. партнёрами
С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей» Комплекс ОРУ из занятия для детей первой младшей группы № 3 май (с платочками) Замена: 2 упр. И.п. стоя; 3 упр. И.п. стоя, платочек в правой руке. Поднять руку вверх, помахать. Тоже самое сделать другой рукой.	Ходьба стайкой; Ходьба в колонне по одному; Бег стайкой; Бег в колонне по одному; Броски мяча двумя руками снизу; Ловля мяча; Прокатывание мяча;	Быстрота; Сила.	«Лови-лови!»; «Давайте познакомимся!»; «Расскажи о себе»; «Кто живёт у нас в квартире?»; «Наседка и цыплята»; «Лохматый пёс»;	Платочки; Мячи; Ориентиры; Скамейка.	Консультация для родителей: «О летнем отдыхе детей»

Тема: «Синим, жёлтым, красным цветом вокруг нас цветы цветут»

Продолжительность: третья неделя июня

- Задачи:**
1. Расширить представления детей о цветах посредством подвижных игр;
 2. Упражнять в беге в разных направлениях;
 3. Закрепить навык соблюдать дистанцию во время передвижения;
 4. Развивать способность ориентироваться в пространстве.

Название и форма проведения итогового мероприятия: «Полевые цветы» – игровой досуг

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей	Организация развивающей	Взаимодействие с
---	-------------------------	------------------

Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения	среды для самостоятельной деятельности детей	родителям и/соц. партнёрам и
С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей» Комплекс ОРУ из занятия для детей первой младшей группы № 6 апрель (с лентой) Замена: 2 упр. И.п. стоя; 3 упр. И.п. стоя, лента в правой руке. Поворот вправо, ленту отвести в сторону. Тоже самое сделать в левую сторону.	Бег в разных направлениях; Ходьба и бег с остановкой и приседаниями;	Быстрота; Координация.	«Мы посадим все цветы»; «Цветы и пчёлка»; «Одуванчик»; «Садовник и цветы»; «Сорви цветок».	Ленты; Цветы; Маски пчёлки; Совочки; Обручи; Ориентиры.	Помощь родителей в изготовлении цветов.

Тема: «По дороге в детский сад»

Продолжительность: четвёртая неделя июня

- Задачи:**
1. расширять представление детей об окружающем мире, о правилах дорожного движения, о видах наземного транспорта посредством подвижных игр;
 2. закреплять умения ходить и бегать по ограниченной поверхности;
 3. закреплять умения быстро реагировать на сигнал.

Название и форма проведения итогового мероприятия: досуг «Путешествие на музыкальном автобусе»

Ф.И.О. ответственного за итоговое мероприятие: музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре и воспитатели

Совместная деятельность взрослого и детей		
---	--	--

С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями и/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей» Комплекс ОРУ из занятия для детей первой младшей группы № 6 май (с обручем) Замена: 2 упр. И.п. стоя, обруч в обеих руках впереди. Поворот вправо, поворот влево – «смотрим в окошко».	Ходьба и бег по ограниченной поверхности (верёвочки, скамейка, бревно); Бег по кругу с остановкой на сигнал; Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд;	Быстрота; Координация; Сила;	«По мостику»; «Мы – шофёры»; «Поезд едет, поезд мчит»; «По ровненькой дорожке»; «Поезд»; «Самолёты»; «Светофор и автомобили»; ; «Гаражи»; «Воробышки и автомобили»; ; «Цветные автомобили» .	Обручи; Верёвочки; Скакалки; Скамейка; Рули; Сигналы светофора; Маски птичек.	Консультация для родителей: «Здоровый образ жизни семьи»

МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Тема: «Всё зазеленело... Солнышко блестит...»

Продолжительность: первая неделя июня

Задачи: 1. Создать радостное настроение от совместных игр;

2. Закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при совместной деятельности;

3. Разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений;

Название и форма проведения итогового мероприятия: «В гостях у клоуна» - игры-забавы

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности и детей	Взаимодействие с родителями и/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 39 (замена - с флажками) для детей 3-4 лет Замена: 4 упр. И.п. стоя.	Бег врассыпную; Прыжки вверх, с целью достать предмет; Прыжки в длину с места через верёвочки, палочки; Ходьба в сочетании с наклонами и приседаниями; Лазание по лесенке.	Быстрота; Сила; Ловкость; Гибкость.	«Перепрыгнем через ручеёк»; «Дорожки»; «Поймай комара»; «Солнышко и дождик»; «Лягушки»; «Одуванчики»; «Найди свой цветок»; «Весёлые бабочки»; «Пчёлки и ласточка»; «Стрекоза»; «Цветочки»; «Медведь и пчёлы»; «У медведя в бору».	Флажки; Скакалки; Верёвки; «Комар» на палочке; Зонт; Цветы; Маски;	Провести беседу с родителями и на тему: «Спортивная форма (форма одежды) для совместной деятельности на прогулке».

Тема: «Солнце, воздух и вода – лучшие друзья человека и природы»

Продолжительность: вторая неделя июня

Задачи: 1. Закрепить понятия детей о солнце, воздухе, тепле и п.т. посредством подвижных игр;

2. Приучать детей к ежедневному выполнению комплекса общеразвивающих упражнений;
3. Закреплять умения ходить и бегать в колонне по одному;
4. Закреплять умения выполнять правила в подвижных играх;

Название и форма проведения итогового мероприятия: досуг «Есть у солнышка друзья»

Ф.И.О. ответственного за итоговое мероприятие: музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре и воспитатели

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности и детей	Взаимодействие с родителями/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 37 (с платочком) для детей 3-4 лет	Ходьба в колонне по одному; Бег в колонне по одному; Бег в разных направлениях; Прыжки в длину с места через верёвочки, палочки;	Сила; Ловкость.	«На пляже»; «Ветер и солнышко»; «Перепрыгнем через ручеёк»; «Делай так»; «Дождик»; «Солнышко и дождик»; «Друзья помогли»; «Греет солнышко теплее».	Платочки; Скакалки; Верёвочки; Гимнастические палочки; Зонтик;	Консультация для родителей: «О летнем отдыхе детей»

Тема: «Я живу в Санкт-Петербурге»

Продолжительность: третья неделя июня

- Задачи:**
1. Расширить представление детей о правилах дорожного движения, о видах наземного транспорта посредством подвижных игр;
 2. Закреплять умения быстро реагировать на звуковой сигнал;
 3. Закреплять умения соблюдать дистанцию во время передвижения;

Название и форма проведения итогового мероприятия: Тематический досуг «На прогулке по Петербургу»

Ф.И.О. ответственного за итоговое мероприятие: музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре и воспитатели

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности и детей	Взаимодействие с родителями и/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 41 (без предметов) для детей 3-4 лет Замена: 4 упр. И.п. стоя. 5 упр. И.п. стоя, руки перед собой на уровне пояса, ладонными вниз. Поднять согнутую в колене правую ногу вверх и коснуться коленом правой ладони. Тоже самое сделать другой ногой.	Ходьба и бег по ограниченной поверхности (скамейка, бревно); Бег в разных направлениях; Бег в рассыпную, с остановкой на звуковой и зрительный сигналы; Броски мяча двумя руками снизу; Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд;	Быстрота; Координация; Сила.	«По мостику»; «Кто живёт у нас в квартире?»; «Мы – шофёры»; «Поезд едет, поезд мчит»; «По ровненькой дорожке»; «Поезд», «Самолёты»; «Автомобили»; «Как у нашей мамы руки»; «Улица»; «Птицы и автомобиль»; ; «Цветные автомобили» .	Скамейка; Бревно; Рули; Обручи; Маски; Ориентиры; Мячи; Флажки; Сигналы светофора;	Консультация для родителей: «Здоровый образ жизни семьи»

Тема: «Во саду ли, в огороде, на лугу...»

Продолжительность: четвёртая неделя июня

Задачи: 1. Расширить представления детей о растениях сада, огорода, луга посредством подвижных игр;

2. Формировать правильную осанку;

3. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения;

4. Стимулировать двигательную активность.

Название и форма проведения итогового мероприятия: Праздник «На лесной полянке»

Ф.И.О. ответственного за итоговое мероприятие: музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре и воспитатели

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности и детей	Взаимодействие с родителями/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 40 (с мячом) для детей 3-4 лет Замена: 4 упр. И.п. стоя, ноги врозь. 5 упр. И.п. стоя, мяч перед собой. Поднять согнутую в колене правую ногу вверх и коснуться коленом мяча. Тоже самое сделать другой ногой	Бег с ловлей и увёртыванием; Бег с ускорением; Ходьба в сочетании с наклонами и приседаниями;	Быстрота; Ловкость; Гибкость. Развитие творчества в движении.	«Мы посадим все цветы»; «Цветы и пчёлка»; «Одуванчик»; «Садовник и цветы»; «Сорви цветок».	Мячи; Совочки; Цветы; Обручи; Маски.	Консультация для родителей: «Закаливаем малыша».

СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

Тема: «Здравствуй, солнечное лето!»

Продолжительность: первая неделя июня

- Задачи:**
1. Создать хорошее настроение от совместных игр;
 2. Закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при совместной деятельности;
 3. Разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений;

Название и форма проведения итогового мероприятия: «В гостях у клоуна» - игры-забавы

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 37 (с кеглями) для детей 5-6 лет Замена: 4 упр. И.п.- основная стойка, кегли у плеч. 1 - поворот вправо, кеглю назад, в сторону. 2 - И.п. 3 - поворот влево, кеглю назад, в сторону. 4 - И.п.	Ходьба и бег по извилистой дорожке; Полоса препятствий; Бег с ловлей и увёртыванием ; Прыжки в длину с места; Прыжки в длину с разбега; Прыжки вверх, с целью достать предмет;	Быстрота; Сила; Ловкость; Выносливость.	«Дорожки»; «Поймай комара»; «Перепрыгнем через ручеёк»; «Паук и мухи»; «Огородники»; «1,2,3 прилетели комары»; «Шмель»; «Удочка»; «Сидела бабочка»; «Рыбки» (ловишки с лентами); «Щука и караси»; «Посадка цветов»; «Поливаем огород»; «Поймай рыбку».	Кегли; Верёвочки; «Комар» на палочке; Обручи; Гимнастические палочки; Овощи; Ведра; Скакалка; Ориентиры; Палочки.	Провести беседу с родителями на тему: «Спортивная форма (форма одежды) для совместной деятельности на прогулке».

Тема: «Солнце, воздух и вода – лучшие друзья человека и природы»

Продолжительность: вторая неделя июня

- Задачи:**
1. Посредством подвижных игр расширить представления о значении солнца, воздуха и тепла для человека и природы;

2. Приучать детей к ежедневному выполнению комплекса общеразвивающих упражнений;
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места;
4. Воспитывать добрые взаимоотношения.

Название и форма проведения итогового мероприятия: «Слева – лето, справа – лето! До чего ж приятно это!» - досуг

Ф.И.О. ответственного за итоговое мероприятие: музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре и воспитатели

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 38 (без предметов) для детей 5-6 лет Замена: 4 и 5 упр. И.п. стойка ноги врозь. 6 упр. И.п. стойка ноги врозь, руки вперёд, в стороны. 1 – мах правой ногой, коснуться ладони левой руки. 2 - И.п. 3 - мах левой ногой, коснуться ладони правой руки. 4 - И.п.	Ходьба и бег по ограниченной поверхности (скамейка, бревно); Бег с ускорением; Бег с остановкой и приседаниями; Прыжки в длину с места; Прыжки в длину с разбега; Лазание по лесенке разноимённым способом;	Быстрота; Ловкость; Координация. Развитие творчества в движении.	«По мостику»; «Через холодный ручей»; «Река и ров»; «Воздух, вода, земля, ветер»; «Собери солнышко» ; «У Маланьи у старушки»; «Медведь и пчёлы».	Верёвочки; Гимнастические палочки; Скакалки; Обручи; Ориентиры; Палочки.	«Игры на прогулке летом» - картотека подвижных игр.

7 упр. И.п. основная стойка. 1 – присесть, руки вперёд, 2 – И.п. 3 – присесть, руки за голову, 4 – И.п.					
--	--	--	--	--	--

Тема: «Мы - петербуржцы»

Продолжительность: третья неделя июня

Задачи: 1. Расширить представления детей о своей семье;

2. Закрепить знания детей о правилах дорожного движения, о правилах поведения в городе посредством подвижных игр;

3. Закреплять навыки ходить и бегать по ограниченной поверхности;

4. Закрепить навыки раскладывания и уборки спортивного инвентаря;

Название и форма проведения итогового мероприятия: «Мои любимые игры» - игровой досуг

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие родителями/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физически х качеств	Спортивные игры и		
Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 40 (с обручем) для детей 5-6 лет	Ходьба и бег по ограниченной поверхности; Метание предметов в горизонтальн ую цель; Элементы игры в хоккей на траве.	Ловкость; Сила. Развитие творчества в движении.	«По мостику»; «Ловкий пешеход»; «Перекрёсток»; «Пешеходы и транспорт»; «Светофор»; «Перейди улицу»; «Как у нашей мамы руки»; «Улица», «Путешествие»; «Болото»; «У дедушки Трифона»; «Городки»; «Взятие города»; «Защищай город».	Скамейка; Бревно; Обручи; Рули; Сигналы светофора; Ориентиры; Городки; Клюшки; Малые мячи.	Консультация для родителей: «О летнем отдыхе детей»

Тема: «Во саду ли, в огороде, на лугу и в поле...»

Продолжительность: четвертая неделя июня

- Задачи:** 1. Расширить представления детей о растениях сада, огорода, поля, луга посредством подвижных игр;
 2. Закрепить умения запоминать комплекс общеразвивающих упражнений;
 3. Закрепить умения бегать на определённый сигнал;
 4. Закреплять формирование правильной осанки и осуществлять контроль за осанкой;

Название и форма проведения итогового мероприятия: театрализованный досуг «Царство волшебных цветов»

Дата проведения события/ праздника, др.: четвертая неделя июня

Ф.И.О. ответственного за итоговое мероприятие: музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре и воспитатели

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 39 (с кубиками) для детей 5-6 лет Замена: 4 упр. И.п. – основная стойка. 6 упр. И.п. стойка ноги врозь, кубики вперёд, в стороны. 1 – мах правой ногой, коснуться кубика в левой руке. 2 - И.п. 3 - мах левой ногой, коснуться кубика в правой руке. 4 - И.п.	Бег враспынную; Бег с ускорением; Прыжки на двух ногах враспынную; Пролезание в обруч.	Быстрота; Ловкость; Сила. Развитие творчества в движении.	«Фиалка»; «Огородники»; «Одуванчик»; «Собери ромашку»; «Собери цветок»; «Садовник»; «Хрен»; «Редя, редя, кто тебя посадил?»; «Собери букет»; «Найди полевой цветок»; «Вьюны».	Кубики; Обручи; Ведро; Ориентиры; Цветы; Лепестки для складывания цветов;	Консультация для родителей: «Здоровый образ жизни семьи»

2.4 Культурно-досуговая деятельность

М-ц	Младший возраст		Старший возраст	
	Тема	Цель	Тема	Цель
Сентябрь	Спортивный досуг: "На огороде"	Совершенствовать у детей навыки ходьбы, бега, метания в цель, упражнять равновесие. Развивать ловкость, быстроту с помощью п/игр.	"Собери урожай"	Совершенствовать у детей навыки ходьбы, бега, метания в цель, упражнять равновесие. Развивать ловкость, быстроту с помощью игр-эстафет.
	Оздоровительное интегрированное занятие: "Маша растеряша"	Закрепить навык правильного дыхания. Развивать оперативную память. Воспитывать опрятность, аккуратность.	Спортивное развлечение: "Стадион"	Знакомить с разнообразными видами спорта. Дать понятие стадион.
Октябрь	Игровой досуг: "Перелёт птиц"	Дать детям возможность в игровой ситуации проявить ловкость, смелость; формировать чувство товарищества.	"Туристический слёт посвящённый О.И.	Знакомить с символикой О.И.
	Спортивный вечер: "Наша зарядка"	Закрепить комплексы ОРУ разминки под музыку. Способствовать развитию двигательных возможностей ребёнка.	Сюжетно-ролевое развлечение: "Спортивные профессии"	Формирование понятий о профессиях: инструктор физической культуры, тренер, спортивный судья.
	Осенний спортивный праздник: "Уважайте светофор"	Закреплять знания детей о ПДД	Осенний спортивный праздник: "Уважайте светофор"	Закреплять знания детей о ПДД
Ноябрь	Спортивный досуг: "Карусели"	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; ходьбы в низком приседе, с высоким подниманием колен; умение передвигаться с опорой на стопу и ладони.	Музыкально-спортивный досуг: "Дружат дети всей земли"	Знакомить детей с играми разных народов.
	"Путешествие в осенний лес"	Развивать познавательную активность детей в процессе формирования представлений разных видов деревьев.	Сюжетно-ролевое развлечение: "Олимпийские игры"	Знакомить с зарождением олимпийского движения, видами спорта Олимпийских игр древности.
Декабрь	Спортивный досуг: "В гости к снеговикам"	Способствовать развитию двигательных возможностей ребёнка, в игровой форме проявить	Досуг: "Кольца дружбы"	Знакомить детей с континентами, символами, традициями Олимпийских игр.

		ловкость, быстроту, находчивость.		
	Спортивный праздник: "Спортивные забавы"	Вызвать эмоционально-положительное положение к играм, спортивным упражнениям, формировать умение целесообразно использовать приобретённый двигательный опыт.	Спортивный праздник: "Спортивные забавы"	Вызвать эмоционально-положительное положение к играм, спортивным упражнениям, формировать умение целесообразно использовать приобретённый двигательный опыт.
Январь	Культурный досуг: "В гостях у трёх поросят"	Учить детей формировать новые формы движений, развивать творческое воображения.	"КВН-Олимпийские игры прошлого и настоящего"	Знакомство с зимними видами спорта. Сравнить виды спорта Олимпийских игр древности и современности.
Февраль	Оздоровительное интегрированное занятие: "Школа Мишки-топтышки"	Формировать привычку к здоровому образу жизни; учить детей заботиться о своём здоровье. Повышать двигательную активность, отрабатывая с детьми методику упражнений, развивающих подвижность.	Зимний спортивный праздник: "Белая Олимпиада"	Формировать представления о Олимпийских играх. Закреплять знания о видах спорта.
	Спортивный праздник: "Вместе с папой"	Дать возможность в игровой ситуации проявлять ловкость, смелость, сообразительность, умение взаимодействовать с партнёром.	Музыкально-спортивный досуг: "Пограничная застава"	Закрепить знания различных родов войск; совершенствовать навыки игровых упражнений.
Март	Спортивный досуг: "Вот какие наши мамы"	Совершенствовать двигательные навыки, формировать позитивные установки на занятие физкультурой вместе с мамой.	Викторина: "Герои Олимпийского движения"	Формирование понятий: олимпийский чемпион, олимпийская медаль.
	Физкультурный досуг: "Эстафета с мячом" (начальное обучение "Школа мяча")	Закреплять навыки владения мячом, соблюдая правила не сложных эстафет (игровых заданий).	Участие в районных соревнованиях "Весенняя капель"	Воспитывать чувство команды; развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость.
Апрель	Спортивный досуг: "Весенние дорожки"	Закрепить навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперёд.	Физкультурный досуг: "Спортивный Ералаш"	Учить детей создавать новые формы движений, развивать творческое воображение.

	Оздоровительное интегрированное занятие: "Космические приключения Незнайки"	Разучивать упражнения на развитие дыхания; развивать слуховое восприятие.	Спортивный досуг: "Сказочное путешествие в Олимпию"	Знакомство с мифическими и реальными героями Эллады, их подвигами.
Май	Семейный досуг: "Поступаем в школу Мишки-Топтыжки"	Формировать представление о здоровом образе жизни.	"Туристический слёт"	Содействовать развитию туристической культуры, пропагандировать здоровый образ жизни и активный отдых.
	Игровое занятие: "Мой весёлый звонкий мяч" (начальное обучение "Школа мяча")	Закреплять навыки владения мячом, в игровых упражнениях.	Сюжетно игровое развлечение: "Герои олимпа"	Знакомство с древнегреческой мифологией. Обратить внимание на физическую силу героев, их благородные поступки.

2.6 Формы взаимодействия с родителями

В соответствии с законом РФ «Об образовании» родители являются первыми педагогами своего ребенка. Участие родителей в жизни малыша не только дома, но и детском саду помогает им:

- * преодолеть авторитаризм и увидеть мир с позиции ребенка (смотрю на мир твоими глазами);
- * относиться к ребенку как к равному партнеру (допускать его в свою взрослую жизнь);
- * понять, что недопустимо сравнивать его с другими детьми (каждый ребенок уникален и он — будущая личность);
- * знать сильные и слабые стороны ребенка и учитывать их при воспитании (со стороны педагогу виднее, он специалист);
- * проявлять искреннюю заинтересованность в его действиях и быть готовыми к эмоциональной поддержке, совместному переживанию его радостей и горестей;
- * установить хорошие доверительные отношения с ребенком.

В «Концепции дошкольного воспитания» (В. Давыдов, В. Петровский) зафиксировано, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Поэтому так важно установить доверительный контакт между родителями и сотрудниками ДОУ.

Вовлечение родителей в образовательный процесс важно не потому, что этого хочет педагог, а потому, что это необходимо для развития ребенка.

В учреждении разработаны формы сотрудничества дошкольного образовательного учреждения и семьи, на основании которых составляется годовой план работы с семьями воспитанников

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического, социально-личностного, познавательного и художественного развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

3. Познакомить родителей с особой ролью семьи, близких в социально-личностном развитии дошкольников. Совместно с родителями развивать доброжелательное отношение ребенка к взрослым и сверстникам, эмоциональную отзывчивость к близким, уверенность в своих силах.

4. Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.

5. Помочь родителям в обогащении сенсорного опыта ребенка, развитии его любознательности, накоплении первых представлений о предметном, природном и социальном мире.

6. Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах художественной и игровой деятельности.

Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Ознакомление родителей с результатами.2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье:<ul style="list-style-type: none">➤ Зоны физической активности,➤ Закаливающие процедуры,➤ Оздоровительные мероприятия и т.п.5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДООУ.9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с медицинскими учреждениями.
----------------------------	---

	<p>13. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д.с целью регулярного выполнения дома и в ДООУ.</p> <p>14. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.</p> <p>15. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.</p> <p>16. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей (по индивидуальным запросам) с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.</p> <p>17. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</p> <p>18. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДООУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОО и уважению педагогов.</p>
--	---

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО СПОРТИВНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ С РОДИТЕЛЯМИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Месяц	Форма работы	Тема	Роль родителей	примечание
сентябрь	Инструкция. Консультация.	Инструкция для родителей по проведению оздоровительного комплекса для детей. Комплекс домашних упражнений для часто болеющих детей.	Слушатели	Проводится фронтально (на родительском собрании). Печатный материал.
октябрь	консультация	Профилактика нарушений осанки у детей.	слушатели	Отдельно проводятся встречи с родителями.
ноябрь	Музыкально-спортивный досуг.	«Дружат дети всей Земли».	Зрители. Участники	подвижные игры разных народов. Рекомендовано для родителей детей старшего дошкольного возраста.
декабрь	Консультация Консультация	Профилактика и коррекция плоскостопия. Как поставить ребенка на лыжи.	Участники	Индивидуальные консультации. Печатный материал

январь	КВН по спортивному образованию. Родительский всеобуч.	Зимние травмы: Отморозение. Падение и переломы.	Участники слушатели	Домашние задания. Индивидуальные консультации по запросу.
февраль	Фото отчет Спортивный праздник младший возраст.	Спортивные традиции Вместе с папой.	участники	Проводится во всех группах.
март	Викторина. Консультация.	Герои олимпийского движения. Организация двигательной активности дома младший дошкольный возраст.	Участники слушатели	Для родителей детей старшего возраста. Индивидуальные консультации.
апрель	Организация выставки стенгазет. Родительский всеобуч	Семейный отдых. Ушибы, порезы, укусы насекомых: пчел, шмелей, ос, клещей, первая помощь.	Участники слушатели	Конкурс лучшая стенгазета. Проводится во всех группах.
май	Спортивный праздник ст. в. Семейный досуг Консультация.	Спортивный Петербург «Поступаем в школу Мишки-Топтыжки». Катание на роликовых коньках.	Участники Участники	Для родителей ст.в. Для родителей мл. в. Печатный материал.
июнь	индивидуальное консультирование	Двигательная активность детей в летний оздоровительный период	Участники, слушатели	Домашние задания. Индивидуальные консультации по запросу
июль	консультация	Профилактика нарушений осанки у детей.	слушатели	Отдельно проводятся встречи с родителями.
август	Консультация Консультация	Профилактика и коррекция плоскостопия. Как научить кататься на велосипеде	Участники	Индивидуальные консультации. Печатный материал

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего

педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей, ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

- ✓ использование здоровье-сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание
- ✓ взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.
- ✓ формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.
- ✓ помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.
- ✓ активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинской сестры

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

3. Организационный раздел

3.1 Физкультурно-оздоровительная работа

В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закалывающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты

Режим двигательной активности детей в ДОУ.

№ п/п	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам			
		Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
1	Физкультурно – оздоровительная работа				
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8- 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями		Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.
1.3	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин.			
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 15 мин.	Ежедневно 15 – 20 мин.	Ежедневно 20 – 30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в мес. 30 мин	2 раза в мес. 30-40 мин.	2-3 раза в мес. 40-50 мин.	2-3 раза в мес. 60-90 мин.
1.7	Оздоровительный бег		2 раза в нед. 3-5 мин.	4 раза в нед. 5-7 мин.	4 раза в нед. 7-10 мин.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закалывающими процедурами.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.

2	Занятия по расписанию				
2.1	Физкультурные занятия	3 раза в нед. по 15 мин.	3 раза в нед. по 20 мин.	3 раза в нед. по 25 мин.	3 раза в нед. по 30 мин.
3	Физкультурно – массовая работа				
3.1	Дни здоровья	1 раз в квартал			
3.2	Физкультурный досуг	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 40-50 мин
3.3	Физкультурно – спортивные праздники		2 раза в год 20-30 мин	2 раза в год 30-40 мин	2 раза в год 40-50 мин
3.4	Игры – соревнования		1 раз в год 20 мин	1-2 раза в год 20-25 мин	1-2 раза в год 30-40 мин
3.5	Самостоятельная двигательная активность (группа и прогулка)	Ежедневно			
3.6	Совместная деятельность с родителями	2-3 раза в год 25 мин	3-4 раза в год 30 мин	3-4 раза в год 30-40 мин	3-4 раза в год 40-50 мин

3.2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим основные биологические характеристики ребенка. Профилактическая работа в дошкольном учреждении представляет собой комплекс медико-педагогических мероприятий, направленных на раннее выявление отклонений в состоянии физического и психического развития ребенка, коррекцию выявленной патологии, а также на предупреждение рецидивов хронического заболевания.

В ДОУ разработана система физкультурно-оздоровительной работы

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	направления работы	Формы работы	Группы	Ответственный
1	Использование вариативных режимов в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Основной режим дня с учётом возраста и сезона ✓ Адаптационный ✓ Гибкий режим дня (плохая погода, карантин) ✓ Щадящий режим дня (после перенесённых заболеваний) ✓ Режим двигательной активности по возрастам ✓ Питьевой 	Все группы	врач м/с ст.воспитатель воспитатели
2	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Создание психологически комфортного климата в ДОУ 	Все группы	

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности ✓ Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми ✓ Формирование основ коммуникативной деятельности детей ✓ Медико - педагогическая поддержка ребёнка в адаптационный период 		врач м/с ст.воспитатель воспитатели
3	<p>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Регламентированная деятельность • Частично регламентированная деятельность (формы совместной деятельности) • Нерегламентированная деятельность (свободная самостоятельная деятельность детей) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Утренняя гимнастика ✓ Физминутки, физкультурные паузы ✓ Динамические перемены ✓ ННОД (физкультурные занятия в зале и на улице ОДА) ✓ Физические упражнения после сна ✓ Спортивные праздники ✓ Спортивные игры ✓ Подвижные игры на воздухе и в помещении ✓ Спортивные досуги ✓ Дни здоровья ✓ Подгрупповая и индивидуальная образовательная нагрузка физической активности с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка ✓ Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке 	<p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p>	<p>врач м/с ст.воспитатель воспитатели ИФК музыкальный руководитель</p> <p>ИФК воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
4	<p>Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развитие представлений и навыков ЗОЖ и поддержания здоровья ✓ Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности ✓ Формирование основ безопасности жизнедеятельности 	Все группы	м/с ст.воспитатель воспитатели ИФК
5	<p>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Комплексы профилактической гимнастики после сна ✓ Профилактика ОРВИ и гриппа (чеснок в еде) 	Все Группы	м/с ст.воспитатель воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> Профилактические мероприятия Общеукрепляющие мероприятия Коррекционные мероприятия 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Режим теплового комфорта (одежда в спортивном зале, на прогулке – для образовательной деятельности) ✓ Соблюдение режимов ✓ Соблюдение питьевого режима ✓ Закаливание естественными физическими факторами (солнце, воздух, вода) ✓ Воздушные ванны ✓ Солнечные ванны (весна, лето) ✓ Игровые дорожки ✓ Мытьё ног (весна, лето) ✓ Обширное умывание ✓ Разные виды гимнастик ✓ Дыхательная, ✓ Адаптационная ✓ Самомассаж ✓ Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня и оптимизация вентиляции во время дневного сна ✓ Экспериментирование с водой (местное закаливание рук) ✓ Диспансеризация ✓ Профилактические осмотры ✓ Коррекция речевых нарушений (логопункт) 	<p>Все Группы</p> <p>Все группы</p>	<p>врач м/с ст.воспитатель воспитатели</p> <p>врач м/с воспитатели логопед</p>
6	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ сбалансированное питание 4-х разовое в соответствии с действующими натуральными нормами (12 ч) 	Все группы	совет по питанию
7	Работа с семьёй и другими организациями	<ul style="list-style-type: none"> ✓ проведение консультаций, индивидуальных бесед, анкетирование ✓ общее родительское собрание ✓ оформление наглядной агитации ✓ информирование о карантинах ✓ проведение совместных дней здоровья, досугов, праздников ✓ открытые просмотры 	Все группы	врач м/с ст.воспитатель воспитатели

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ д/с №27
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Срок, дозировка, возрастная группа	Ответственный
1.	Использование вариативных режимов	<ul style="list-style-type: none"> Основной (на теплый период года) Щадящий режим дня (после перенесенных заболеваний) Адаптационный 	<p>Ежедневно После болезни</p> <p>Первые 2 недели, по показаниям Во время дождя</p>	Врач

		<ul style="list-style-type: none"> Гибкий режим (по погодным условиям) Режим двигательной активности 	Ежедневно	
2.	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> Создание психологически комфортного климата в ДОУ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период (наблюдение врача, адаптационные, коммуникативные игры) 	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Адаптационный период</p>	<p>Воспитатели</p> <p>+ врач</p>
3.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка	*Мероприятия проводятся на воздухе за исключением дождливой погоды		
	1. Частично регламентированная деятельность (совместная деятельность)	<ul style="list-style-type: none"> Утренняя гимнастика на воздухе Физкультминутки (для смены двигательной активности, например, между играми с песком) Профилактическая гимнастика после сна Спортивные упражнения на воздухе Спортивные праздники Подвижные игры на воздухе Музыкально - физкультурные досуги Дни здоровья Походы по экологической тропе 	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>1-2 раза в сезон</p> <p>Ежедневно в конце прогулки</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели, ифк, муз.рук. Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели +ифк. Воспитатели</p> <p>Воспитатели ифк, муз.рук, воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
	2. Нерегламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке. 	Ежедневно	Воспитатели
4.	Работа с детьми по формированию основ гигиенических	<ul style="list-style-type: none"> Словесно-дидактические, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и 	До 2 раз в неделю	<p>Воспитатели</p> <p>+ ифк.</p> <p>+ муз рук</p>

	знаний и здорового образа жизни	<p>навыков здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> • Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности • Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и потребности в физической активности 	Ежедневно	
5	Общеукрепляющие мероприятия	<p>1. Естественные физические факторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Режим теплового комфорта при выборе одежды • Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня <p>2. Воздушное закаливание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воздушные ванны при длительном пребывании на воздухе • Сон без маек (дневной) <p>3. Водное закаливание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обширное умывание • Игры с водой <p>4. Процедурное закаливание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Босохождение по дорожке здоровья 	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно по графику</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Воспитатели, ст.м/с</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели и пом.в-ля</p> <p>Воспитатели</p>
6.	3. Гигиенические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> • Мытье ног 	Ежедневно	воспитатели + пом. воспитателя
7.	Организация питьевого режима	<ul style="list-style-type: none"> • Питьевая вода 	Ежедневно на утренней и вечерней прогулке	Ст.м/с Пом.в-ля

План мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе в ГБДОУ д/с №27

Срок	Тема	Группы
Сентябрь	Диагностика. Выступление на педагогическом совете.	Все группы
Октябрь	«анализ физического развития детей (результаты диагностик). Оформление стенда «Наши чемпионы». Досуги: -«Школа светофория» И.Ю.Картушина «Быть здоровыми хотим». -«День рождения светофории» муз.палитра№3 -2004г. Выступление на родительском собрании. Особенности физического развития детей в ... возрасте. Участие в районном конкурсе «Мама, Папа и я – спортивная семья»	Младший возраст старший возраст Все группы Старшая, подг. группы Подг.группа
Ноябрь	Консультации для воспитателей: «Организация самостоятельной двигательной деятельности детей». «Двигательное предпочтение мальчиков и девочек»(типы поло-ролевого поведения). Досуги: «Мой » «Вокруг света» (народные игры) Стр.103 О.И.Моргунок_2005г.	Младшая, средняя Группы Старшая, Подготов. Группы Младший Возраст Старший возраст.
Декабрь	Консультация для родителей: Комплекс домашних упражнений для часто болеющих детей.	Все группы
Январь	Семинар для воспитателей: Значение спортивных игр на свежем воздухе в физкультурно - оздоровительной работе с детьми. 1)Консультация «Организация спортивных игр на воздухе». 2)Игра-тренинг. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Досуги: «Зимние забавы» (О.Н. Моргунок, Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ :-2005 г.) Работа с родителями: «Организация двигательной активности детей дома». Анкетирование (здоровый образ жизни) Анкетирование (какое место занимает физическая культура в вашей семье)	Все группы Все группы Средний возраст Старший возраст

Февраль	Консультации для родителей. «Как поставить малыша на лыжи» (родительский уголок). Досуги: «Школа мишки-топтыжки». Спортивный праздник «Будущие защитники Родины»	Все группы Младший возраст Страший и подгот. возраст Улица
Март	Консультация для воспитателей. Физкультурно -оздоровительная работа в режиме дня. Участие в районном конкурсе « Весенняя капель» Досуги: «Маша обедает» «Палочки – выручалочки». Знаменитые спортсмены нашего времени	Страший и подгот. возраст Младший возраст Средний возраст Старший, подготовит. возраст
Апрель	Консультации для родителей «Катание на роликовых коньках» «Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления». Игра-тренинг для воспитателей «игры со скакалкой» Досуги : «Юные спортсмены»	Все группы Все группы
Май	Диагностика физического состояния детей (результаты физкультурно-оздоровительной работы)-педсовет, родительские собрание Консультации для воспитателей и родителей « физическая готовность детей к школе»	Все группы Старшая и подгот. гр.

	Технологии	Литература	Ран.в озр	I мл. гр.	II мл. гр.	Сред няя гр.	Стар шая гр.	Под г. гр.
1.	Профилактические Гигиена полости рта	Алимовская «Если – это серьёзно»	+	+	+	+	+	+
2.	Гигиенические Освоение КГН	Борисенко «Помоги мне сделать самому»	+	+	+	+	+	+
	Разные режимы		+	+	+	+	+	+
3.	Общеукрепляющие Гимнастики: * бодрящая	Лосева «Плоскостопие у детей»	+	+	+	+	+	+
	* Дыхательная	Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Кузнецова	+	+	+	+	+	+
	* осанка, своды стоп		+	+	+	+	+	
	* Самомассаж			+	+	+	+	+
4.	Закаливание Воздушное: * Сон без маек (в теплый период)	Белкина «Адаптация детей» Печора «Дети раннего возраста»	+	+	+	+	+	+
	* Воздушные ванны		+	+	+	+	+	
	* Босохождение		+	+	+	+	+	

	Водное * Обширное умывание	Кузнецова	+	+	+	+	+	+
	* Мытьё ног *		+	+	+	+	+	+
	* Игровые дорожки		+	+	+	+	+	+
	* Солнечные ванны		+	+	+	+	+	+
5.	Реабилитационные * С- витаминация	Согласие родителей	+	+	+	+	+	+

3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность (ДА). Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды занятий по физической культуре и самостоятельную деятельность, в которых четко прослеживаются локомоторные действия детей.

В связи с учетом особенностей ДА детей дошкольного возраста в ДООУ разработан режим двигательной активности (смотри приложение)

* НОД – непрерывная образовательная деятельность

При разработке модели ДА учитывали следующие факторы:

- * удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;
- * рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий с использованием нетрадиционных методик, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- * двигательная активность должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода;

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ГБДОУ д/с №27

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	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	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	8-15 минут
	Ежедневно с подгруппами			

Физкультурные упражнения на прогулке	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ГБДОУ д/с №27

№	Формы организации	Особенности организации
	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе, в группе или в зале, длительность- 10- 12 минут
	Двигательная разминка во время перерыва между НОД	Ежедневно в течение 7- 8 минут
	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
	Прогулки - походы в парк, целевые экскурсии	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для организованных игр и упражнений
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
	Физкультурно - спортивные праздники	3-4 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин.
	День здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп
	Физкультурный досуг	1 раз в месяц, внутри детского сада
	Спартакиады вне детского сада	В соответствии с планом работы КМО. Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей, длительность 25- 30 мин
	Физкультурная образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем и инструктором по физической культуре, по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей

Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий
---	--

Модель организации физического воспитания (на основе действующего СанПиН).

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно			
1.6. Занятия на тренажере ТИСА, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
<i>2. Физкультурные занятия</i>				
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю по 15 минут	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ.

При проведении режимных процессов ГБДОУ придерживается следующих **правил**:

- ✓ Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).
- ✓ Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- ✓ Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
- ✓ Формирование культурно-гигиенических навыков.
- ✓ Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- ✓ Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

✓ Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Основные *принципы* построения режима дня:

✓ Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.

✓ Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в ДОО для каждой возрастной группы определён свой режим дня.

✓ Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года

Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность. Во второй младшей группе определен свой режим дня на холодный и тёплый периоды

РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период

Режимные моменты	Ранний возраст	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием и осмотр детей, игры, наблюдения, индивидуальная работа, совместная деятельность, утренняя гимнастика, СД, СДА	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8,30	7.00-8,30	7.00-8,30	7.00-8,30
Подготовка к завтраку, завтрак	8,25-8,50	8,25-8,50	8,30-9,00	8,30-9,00	8,30-9,00	8,30-9,00
Организованная образовательная деятельность, развивающие ситуации на игровой основе	9,00-9,25 по 8 мин по подгруппам (перерыв 10 мин)	9,00-9,25 по 10 мин по подгруппам (перерыв 10 мин)	9,00-10,00 по 15 мин, перерыв 10-30 мин	9,00-10,30 по 20 мин, перерыв 10-20 мин	9,00-9,30 по 25 мин, перерыв 10-30 мин	9,00-11,00 по 30 мин, перерыв 10-30 мин
Второй завтрак	9,30	9,40	9,50	10,00	10,05	10,10
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, экспериментирование, труд, индивидуальная работа, СДА). (Физкультурное занятие на воздухе)	9,35-11,30	9,40-11,30	9,50-12,00	10,10-12,30	10,20-12,30	11,00-12,40
Подготовка к обеду, гигиенические мероприятия, обед, закаливающие мероприятия	11,30-12,10	11,30-12,10	12,00-13,00	12,30-13,00	12,30-13,00	12,40-13,00

Подготовка ко сну, дневной сон	12,10-15,10	12,10-15,10	13,00-15,00	13,00-15,00	13,00-15,00	13,00-15,00
Подъем, воздушные и водные процедуры, игры, СДА, совместная деятельность	15,10-15,50	15,10-15,50	15,00-15,40	15,00-15,30	15,00-15,20	15,00-15,30
Подготовка к полднику, полдник	15,30-16,00	15,35-16,00	15,40-16,05	15,45-16,05	15,50-16,10	15,55-16,15
Развивающие ситуации на игровой основе, игры, досуги, кружки, совместная деятельность, труд, СДА, экспериментирование, индивидуальная работа	16,00-17,00	16,00-17,00	16,05-17,00	16,05-17,00	15,10-17,00	16,15-17,00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, совместная деятельность, работа с родителями), уход детей домой	17,00-19,00	17,00-19,00	17,00-19,00	17,00-19,00	17,00-19,00	17,00-19,00

Тёплый период
(На хорошую погоду)

Режимные моменты	Ранний возраст	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием и осмотр детей на улице, игры, наблюдения, индивидуальная работа, совместная деятельность, утренняя гимнастика, СД, СДА	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8,40-9,00	8,40-9,00	8,40-9,00	8,40-9,00	8,40-9,00	8,40-9,00
Второй завтрак	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
Прогулка, наблюдения, игры, индивидуальная работа, СДД, СДА, оздоровительные мероприятия	9,00-11,00	9,00-11,00	9,00-11,45	9,00-11,45	9,00-12,15	9,00-12,15
Возвращение с прогулки КГН, обед	1,00-11,30	11,00-11,30	11,45-12,15	11,45-12,15	12,15-12,45	12,15-12,45

Гигиенические, закаливающие процедуры, подготовка ко сну	11,30-12,00	11,30-12,00	12,15-12,45	12,15-12,45	12,45-13,15	12,45-13,15
Сон	12,00-15,00	12,00-15,00	12,45-15,15	12,45-15,15	13,15-15,15	13,15-15,15
Подъём детей, закаливающие мероприятия (воздушные ванны, дорожка здоровья, бодрящая гимнастика), КГН, игры, СДД, СДА,	15,00-15,45	15,00-15,45	15,15-16,00	15,15-16,00	15,15-16,00	15,15-16,00
Полдник	15,45-16,15	15,45-16,15	16,00-16,15	16,00-16,15	16,00-16,15	16,00-16,15
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, игры, СДД, СДА, работа с родителями) Уход детей домой	16,15-19,00	16,15-19,00	16,15-19,00	16,15-19,00	16,15-19,00	16,15-19,00

Тёплый период
(На плохую погоду)

Режимные моменты	Ранний возраст	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей в группе или на лоджии	7,00-8,15	7,00-8,15	7,00-8,15	7,00-8,15	7,00-8,15	7,00-8,15
Утренняя гимнастика в группе или на лоджии	8,15-8,20	8,15-8,20	8,15-8,25	8,15-8,25	8,15-8,25	8,15-8,25
Гигиенические процедуры	8,20-8,40	8,20-8,40	8,25-8,40	8,25-8,40	8,25-8,40	8,25-8,40
Первый завтрак	8,40-9,00	8,40-9,00	8,40-9,00	8,40-9,00	8,40-9,00	8,40-9,00
Второй завтрак	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
Прогулка на лоджии, или дети могут находиться в групповой комнате /с соблюдением режима проветривания/ СДА, наблюдения, СДД, игры, просмотр мультимедиа	9,00-11,00	9,00-11,00	9,00-11,15	9,00-11,30	9,00-11,45	9,00-12,00
Уборка игрушек, КГН, обед	11,00-11,30	11,00-11,30	11,15-11,50	11,30-12,00	11,45-12,20	12,00-12,30
Закаливающие, гигиенические	11,30-12,00	11,30-12,00	11,50-12,15	12,00-12,30	12,20-12,45	12,30-13,00

процедуры, подготовка ко сну						
Сон	12,00-15,00	12,00-15,00	12,15-15,15	12,30-15,00	12,45-15,15	13,00-15,15
Подъём детей, закаливающие мероприятия, игры, СДД, СДА, КГН	15,00-15,45	15,00-15,45	15,15-15,45	15,00-16,00	15,15-16,00	15,15-16,00
Полдник	15,45-16,15	15,45-16,15	16,00-16,15	16,00-16,15	16,00-16,15	16,00-16,15
Прогулка на лоджии, дети могут находиться в групповой, СДА, СДД, индивидуальная работа, чтение, игры, досуги. Уход домой	16,15-19,00	16,15-19,00	16,15-19,00	16,15-19,00	16,15-19,00	16,15-19,00

ВАРИАТИВНЫЕ РЕЖИМЫ ДНЯ

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ

- Соответствует теплоте времени года.
- В разновозрастных группах общие режимные моменты следует начинать на 5-10 минут раньше с младшими детьми.

АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

- Используется в работе в связи с изменением условий: переходом в другое ДОО; новой комплектации в группах; новые сотрудники.

ГИБКИЙ РЕЖИМ

- Используется в зависимости от погодных условий, карантин.

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

- Составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска».
- Назначается врачом по состоянию здоровья детей.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

- Составляется из расчета не менее 4-4,5 часов.
- Прописывается врачом по состоянию здоровья детей.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Все режимы согласовываются и утверждаются на Совете педагогов.

Согласовываются с врачом, ст.воспитателем, воспитателями и утверждаются заведующей.

Максимально допустимый объем дневной образовательной нагрузки

Возраст детей	Продолжительность НОД в день	Максимально допустимый объем нагрузки в первой половине дня
1,5-3 года	не более 10 минут	не более 20 минут
3- 4 года	не более 15 минут	не более 30 минут
4-5 лет	не более 20 минут	не более 40 минут
5-6 лет	не более 25 минут	не более 45 минут

6-7 лет	не более 30 минут	не более 1,5 часа
---------	-------------------	-------------------

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Режим питания

Организация питания — немаловажный компонент в системе жизнедеятельности ДОО. Для соблюдения правильного питания учитываем три условия:

1. Наличие в пище необходимых ингредиентов в соответствии с требованиями СанПиН.
2. Сохранение и укрепление здорового пищеварительного тракта, а также наличие в нем всех ферментов для переработки пищи.
3. Рациональный режим питания, включающий:
 - * технологию приготовления пищи;
 - * рациональное приготовление пищи в течение дня.

В ДОО четырехразовое сбалансированное питание в соответствии с требованиями СанПиН.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- * построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности дошкольников (игра);
- * решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Организация сна.

При организации сна учитываются следующие *правила*:

1. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
2. Первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
3. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3—5 градусов.
4. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.
5. Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели

Организация прогулки.

Ежедневная продолжительность прогулки детей во второй младшей группе составляет около 4- 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет

Прогулка состоит из следующих *частей*:

- наблюдение,
- подвижные игры,
- труд на участке,
- экспериментирование,
- самостоятельную игровую деятельность детей,
- индивидуальную работу с детьми по развитию физических качеств.

Чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку организовывается подгруппами, а продолжительность регулируется индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями. Детей учат правильно одеваться, в определенной последовательности.

В зависимости от предыдущего занятия и погодных условий – изменяется и последовательность разных видов деятельности детей на прогулке. Так, если в холодное время дети находились на занятии, требующем больших умственных усилий, усидчивости, на прогулке необходимо вначале провести подвижные игры, пробежки, а затем перейти к наблюдениям. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, то начинают с наблюдений, спокойных игр.

3.5. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СООТВЕТСТВИИ С КОНТИНГЕНТОМ ВОСПИТАННИКОВ, ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ И ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ.

Организация совместной деятельности

Совместная деятельность – деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время.

Отличается *наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации* (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности).

Предполагает *индивидуальную, подгрупповую и групповую формы* организации работы с воспитанниками.

Организация самостоятельной деятельности.

Самостоятельная деятельность:

1) свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;

2) организованная воспитателем деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

Самостоятельная деятельность детей 3-4 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Организация организованных образовательных форм

Учебные занятия по школьному типу не являются адекватной формой обучения в дошкольном возрасте по следующим причинам:

- *Обучение* по школьному типу опирается на высшие психические функции (произвольно управляемые человеком), тогда как в дошкольном возрасте у ребенка только идет процесс формирования этих функций.

- У дошкольника еще нет мотивов учения, позволяющих ему осмысленно отнестись к учению как самостоятельному занятию.

- Усвоение знаний в дошкольном возрасте происходит непреднамеренно, в виде «побочного продукта»; дошкольник учится главным образом в процессе игры, практической деятельности и общения с взрослыми.

Поэтому организация в ГБДОУ образовательной деятельности осуществляется в разных формах.

Общие **требования к проведению групповых организованных форм:**

- 1) Соблюдение гигиенических требований (помещение должно быть проветрено, свет должен падать с левой стороны; оборудование, инструменты и материалы и их размещение должны отвечать педагогическим, гигиеническим и эстетическим требованиям).

- 2) Длительность занятия должна соответствовать установленным нормам, а время использовано полноценно. Большое значение имеет начало занятия, организация детского внимания.

- 3) Подготовка к занятию (воспитатель должен хорошо знать программу, владеть методикой обучения, знать возрастные и индивидуальные особенности и возможности детей своей группы).

- 4) Использование игровых методов и приемов обучения в работе с детьми.

- 5) Использование разнообразных форм организации детей (индивидуальный, подгрупповой, групповой).

- 6) Обязательное проведение физкультминутки в середине занятия.

Максимально допустимое количество организованных образовательных форм в первой половине дня в младшей группе не превышает двух. Перерывы между ними - не менее 10 минут. Для профилактики утомления детей организованные образовательные формы сочетаются (чередуются) с музыкальными.

Проектирование воспитательно-образовательного процесса предусматривает и предполагает:

- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- построение воспитательно-образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми в виде игр, бесед, чтения, наблюдений и др.

- комплексно-тематический подход в построении образовательного процесса с учетом реализации принципа интеграции образовательных областей.

При реализации образовательной программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития **каждого ребенка;**

- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;

- соблюдает гуманистические **принципы педагогического сопровождения** развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;

- осуществляет **развивающее взаимодействие** с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

Планирование ежедневной организации воспитательно-образовательного процесса

Планирование ежедневной организации воспитательно-образовательного процесса, включает время, отведенное на образовательную деятельность осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения), образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов, самостоятельную деятельность детей, взаимодействие с семьями воспитанников и учитывает равное соотношение основных направлений развития ребенка: физическое, социально-личностное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое.

План образовательной деятельности

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- совместная деятельность взрослого и ребенка, которая осуществляется в ходе режимных моментов (решение задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми) и организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, трудовой, продуктивной и т.п.), а также создание условий для самостоятельной деятельности детей в группе;

Виды совместной деятельности взрослого с детьми и возможные формы работ

Виды деятельности	Возможные формы работы
Игровая	Сюжетные игры. Игры с правилами. Дидактические игры
Коммуникативная	Беседы. Ситуативный разговор. Речевая ситуация. Составление и отгадывание загадок. Сюжетные игры. Игры с правилами. Свободное общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми
Трудовая	Совместные действия.

	Поручение. Задание. Реализация проектов
Познавательно-исследовательская	Наблюдение. Решение проблемных ситуаций или элементы поисковой деятельности. Экспериментирование. Игры с правилами.
Продуктивная	Мастерская по изготовлению продуктов детского творчества (рисование, лепка, аппликация, конструирование). Реализация проектов
Музыкальная	Слушание. Импровизация. Экспериментирование. Подвижные игры (с музыкальным сопровождением). Музыкально-дидактическая игра
Восприятие художественной литературы и фольклора	Аудирование (смысловое восприятие речи на слух). Обсуждение (построение устных высказываний). Разучивание
Двигательная	Подвижные дидактические игры. Подвижные игры с правилами. Игровые упражнения. Соревнования
Самообслуживание	Совместные действия Беседы Решение проблемных ситуаций

Формы организации образовательной деятельности в соответствии с ФГОС ДО

группа	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
2 младшая группа	Двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкально-художественная. чтение художественной литературы.	Утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, двигательные паузы, праздники, физкультминутки, дни здоровья, организованная образовательная деятельность в зале, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов.
Средняя группа	Двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкально-художественная, чтение	Утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные перебежки, соревнования и праздники, эстафеты, физкультминутки, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов, групповая

	художественной литературы, продуктивная	непосредственно образовательная деятельность в зале. Игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины,
Старшая группа	Двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкально-художественная. чтение художественной литературы.	Утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, двигательные паузы, праздники, физкультминутки, дни здоровья, организованная образовательная деятельность в зале, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов.
Подготовительная группа	Двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкально-художественная. чтение художественной литературы.	Утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, двигательные паузы, праздники, физкультминутки, дни здоровья, организованная образовательная деятельность в зале, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов.

Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	3-5 лет, 2 мл, средняя группы	Занятия по физической культуре: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая - тематическая	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

2.Общеразвивающие упражнения		В НОД по физической культуре:	-полоса препятствий Подражательные движения	
3.Подвижные игры		-тематические комплексы	Прогулка	
4.Спортивные упражнения		-сюжетные -классические -с предметами	Подвижная игра большой и малой подвижности	
5.Активный отдых		- подражательный комплекс	Игровые упражнения	
6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Физ.минутки Динамические паузы	Проблемная ситуация	
			Индивидуальная работа	
			Занятия по физическому воспитанию на улице	
			Подражательные движения	
			Вечерний отрезок времени, включая прогулку	
		Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения	Гимнастика после дневного сна:	Сюжетно-ролевые игры
			- коррегирующая -оздоровительная	
			-сюжетно-игровая	
			-полоса препятствий	
			Физкультурные упражнения	
			Индивидуальная работа	
			Подражательные движения	
			Физкультурный досуг	
			Физкультурные праздники	
			День здоровья	
			Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример,	

			иллюстративный материал	
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	5-7 лет, старша я и подгот. группы	НОД по физической культуре: - сюжетно- игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально- ритмическая гимнастика Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения	Игровые упражнения Подражательные движения
2.Общеразвивающи е упражнения		В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательны й комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы		
3.Подвижные игры		Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр		
4.Спортивные упражнения				
5.Спортивные игры				
6.Активный отдых				
7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья		Дидактические, сюжетно-ролевые игры

			Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуговые игры.	
--	--	--	--	--

➤ *непрерывная образовательная деятельность* (не сопряжена с выполнением функций по уходу и присмотру за детьми).

Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН 2.4.1. . 3049-13 Распределение количества занятий основано на принципах:

- соблюдение права воспитанников на дошкольное образование;
- дифференциации, интеграции и вариативности, которое обеспечивает использование в педагогическом процессе модульный подход;

Общий объем образовательной нагрузки (как организованной образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) определяется дошкольным образовательным учреждением с учетом:

- действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН);
- федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- типа и вида учреждения, реализующего основную образовательную программу дошкольного образования, наличия приоритетных направлений образовательной деятельности;
- рекомендаций примерной образовательной программы дошкольного образования;
- Учебная нагрузка определена с учётом необходимого требования – соблюдение минимального количества занятий на изучение каждой образовательной области, которое определено в инвариантной части учебного плана, и предельно допустимая нагрузка.

Модель организации образовательного процесса

Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность детей	
---	------------------------------------	--

<i>НОД</i>	<i>В режимных моментах</i>		Взаимодействие с семьей и социальными партнерами
------------	------------------------------------	--	--

• Данные формы работы используются при разработке модели планирования образовательного процесса в течение дня, которая включает в себя образовательные области, организованную образовательную деятельность (групповую, подгрупповую, индивидуальную), режимные моменты, самостоятельную деятельность детей, взаимодействие с семьей и социальными партнерами.

• Педагогами ГБДОУ разработана модель плана деятельности педагога, включающая в себя режимные моменты и соответствующие формы совместной деятельности и самостоятельной деятельности детей, в том числе по дням недели.

• Учебный год состоит из 37 недель с учётом каникулярного режима деятельности учреждения.

• В середине года (январь) для воспитанников организуются недельные каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла.

• В летний период организованную образовательную деятельность не проводят. Предпочтение отдается спортивным и подвижным играм, спортивным праздникам, экскурсиям, увеличивается продолжительность прогулок.

• Организованную образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводят в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей ее сочетают с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие.

ГРАФИК РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2023-2024 УЧ.Г.

д/н	время	
ПОНЕДЕЛЬНИК	8.30-8.45	Координационная работа: подготовка материалов и оборудования к проведению организованной образовательной деятельности
	8.45-9.00	Проветривание, подготовка к НОД по физическому развитию
	9.00-10.55	Проведение НОД по физическому развитию (группы: «Гномики», «Улыбка», «Смешарики», «Сказка», «Радуга»)
	10.55-11.15	Координационная работа: подготовка спортивной площадки, оборудования для проведения организованной двигательной активности на улице
	11.15-11.45	Проведение организованной двигательной активности на улице (группы: «Ромашки», «Ягодки»)
	11.45-12.00	Уборка оборудования со спортивной площадки
	12.00-14.00	Планирование организованной образовательной деятельности с детьми
	14.00-14.30	Помощь воспитателям в организации самостоятельной двигательной деятельности детей в группе
	14.30-15.30	Работа с методической литературой, подготовка к занятиям
	15.30-16.00	Уборка оборудования, подготовка атрибутов на следующий день

ВТОРНИК	8.30-8.45	Координационная работа: подготовка материалов и оборудования к проведению организованной образовательной деятельности
	8.45-9.00	Проветривание, подготовка к НОД по физическому развитию
	9.00-10.55	Проведение НОД по физическому развитию (группы: «Ромашки», «Теремок», «Светлячки», «Ягодки», «Звёздочки»)
	10.55-11.15	Координационная работа: подготовка спортивной площадки, оборудования для проведения организованной двигательной активности на улице
	11.15-11.45	Проведение организованной двигательной активности на улице (группы: «Гномики», «Сказка»)
	11.45-12.00	Уборка оборудования со спортивной площадки
	12.00-13.30	Планирование организованной образовательной деятельности с детьми
	13.30-14.00	Индивидуальное консультирование воспитателей, работа с картотекой
	14.00-14.30	Моделирование предметно-пространственной среды
	14.30-15.00	Работа с методической литературой, подготовка к занятиям
	15.00-15.15	Проветривание, подготовка оборудования к досуговой деятельности
	15.15-15.45	Проведение досуговых мероприятий (см.приложение)
	15.45-16.00	Уборка оборудования, подготовка атрибутов на следующий день
СРЕДА	8.30-8.45	Координационная работа: подготовка материалов и оборудования к проведению организованной образовательной деятельности
	8.45-9.00	Проветривание, подготовка к НОД по физическому развитию
	9.00-10.55	Проведение НОД по физическому развитию (группы: «Гномики», «Улыбка», «Смешарики», «Сказка», «Радуга»)
	10.55-11.15	Координационная работа: подготовка спортивной площадки, оборудования для проведения организованной двигательной активности на улице
	11.15-11.45	Проведение организованной двигательной активности на улице (группы: «Смешарики», «Радуга»)
	11.45-12.00	Уборка оборудования со спортивной площадки
	12.00-13.30	Планирование организованной образовательной деятельности с детьми
	13.30-14.00	Работа с методической литературой, подбор материала к праздникам и досугам, разработка сценариев досугов.
	14.00-15.00	Разработка рекомендаций для родителей, изготовление пособий и атрибутов для подвижных игр
	15.00-15.15	Проветривание, подготовка оборудования к досуговой деятельности
15.15-15.45	Проведение досуговых мероприятий (см.приложение)	
15.45-16.00	Уборка оборудования, подготовка атрибутов на следующую неделю	
ЧЕТВЕРГ	8.30-8.45	Координационная работа: подготовка материалов и оборудования к проведению организованной образовательной деятельности
	8.45-9.00	Проветривание, подготовка к НОД по физическому развитию
	9.00-10.55	Проведение НОД по физическому развитию (группы: «Улыбка», «Гномики», «Смешарики», «Сказка», «Радуга»)
	10.55-11.15	Координационная работа: подготовка спортивной площадки, оборудования для проведения организованной двигательной активности на улице
	11.15-11.45	Проведение организованной двигательной активности на улице (группы: «Светлячки», «Звёздочки»)
	11.45-12.00	Уборка оборудования со спортивной площадки
	12.00-13.30	Планирование организованной образовательной деятельности с детьми
	13.30-14.00	Помощь воспитателям в организации самостоятельной двигательной деятельности детей в группе
	14.00-15.00	Работа с методической литературой, подготовка к занятиям
	15.00-15.15	Проветривание, подготовка оборудования к досуговой деятельности
	15.15-15.45	Проведение досуговых мероприятий (см.приложение)
15.45-16.00	Уборка оборудования, подготовка атрибутов на следующий день	

танцевальные упражнения	•	•	•		•	•	•		•	•	•		•	•	•		•	•	•		•	•	•		•	•	•		•	•	•				
контрольные упражнения	•	•	•	•									•	•	•	•																•	•	•	•

3-е занятие проводится на улице в форме организованной двигательной активности (ОДА)

3.6. ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ СОБЫТИЙ, ПРАЗДНИКОВ, МЕРОПРИЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Для организации традиционных событий в ГБДОУ д/с №27 используется сюжетно-тематическое планирование образовательного процесса. Темы определяются исходя из интересов детей и потребностей детей, необходимости обогащения детского опыта и интегрируют содержание, методы и приемы из разных образовательных областей. Единая тема отражается в организуемых воспитателем образовательных ситуациях детской практической, игровой, изобразительной деятельности, в музыке, в наблюдениях и общении воспитателя с детьми.

В организации образовательной деятельности учитывается также принцип сезонности. Тема «Времена года» находит отражение, как в планировании образовательных ситуаций, так и в свободной, игровой деятельности детей. В организации образовательной деятельности учитываются также доступные пониманию детей сезонные праздники, такие как Новый год, Масленица и т.п., общественно-политические праздники (День народного единства России, День Защитника Отечества, Международный Женский день, День Победы и др.)

Для развития детской инициативы и творчества воспитатель проводит отдельные дни необычно – как «День космических путешествий», «День волшебных превращений», «День лесных обитателей». В такие дни виды деятельности и режимные процессы организуются в соответствии с выбранным тематическим замыслом и принятыми ролями: «космонавты» готовят космический корабль, снаряжение, готовят космический завтрак, расшифровывают послания инопланетян, отправляются в путешествие по незнакомой планете и пр. В общей игровой, интересной, совместной деятельности решаются многие важные образовательные задачи.

Во второй половине дня проводятся дополнительные образовательные услуги по выбору дошкольного учреждения: «Ритмопластика», «Пиши-читай», и т.п. В это время планируются также тематические вечера досуга, свободные игры и самостоятельная деятельность детей по интересам, театрализованная деятельность, слушание любимых музыкальных произведений по «заявкам» детей, чтение художественной литературы, доверительный разговор и обсуждение с детьми интересующих их проблем

Национально – культурные особенности осуществления образовательного процесса в ГБДОУ д/с №27

Традиции ДОУ	-общение с представителями разных национальностей; -знакомство с народными играми, народными игрушками и национальными куклами;
---------------------	--

	-приобщение к музыке, устному народному творчеству, художественной литературе, декоративно-прикладному искусству и живописи разных народов; -создание этнических мини-музеев уголков.
Отражение в программе культурно – исторического и природного окружение	«Первые шаги» (Воспитание Петербуржца- дошкольника; авт. Алифанова Г.Т.) «Город сказка – город быль» (автор О.В. Солнцева)
Реализация региональных образовательных программ и проектов	Реализация технологии М.Д. Маханёвой «Здоровый ребёнок» Реализация программы М.Ю. Картушиной «Зелёный огонёк здоровья» Реализация проекта «Этнокалендарь Санкт- Петербурга»

3.7. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда физкультурного зала предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии.

*разнообразие (наличие всевозможного и максимально вариативного игрового и дидактического материала для развития ребёнка, позволяющего усваивать знания и умения одного плана, но разными способами);

*доступность (расположение игрового и дидактического материала в поле зрения и досягаемости ребёнка), а также доступность по показателям возрастного развития;

*эмоциогенность (обеспечение индивидуальной комфортности, психологической защищённости и эмоционального благополучия) - среда должна быть яркой, красочной, привлекающей внимание ребёнка и вызывающей у него положительные эмоции; позволить ребёнку проявить свои эмоции;

*гибкое зонирование пространства по направлениям деятельности (построение не пересекающихся друг с другом развивающих зон);

*взаимодополняемость, взаимозаменяемость предметов из одной зоны в другую;

*удовлетворение естественной детской активности (ранний возраст – возраст повышенной двигательной активности, исследовательского характера). Для удовлетворения возрастной активности ребёнка необходимо, чтобы он, имел возможность преобразовывать окружающую среду, изменять её самыми разнообразными способами

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

* Максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ГБДОУ, группы и участка,

* Материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа,

* Охрану и укрепление здоровья дошкольников;

* Возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых,

* Двигательную активность детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

* Реализацию различных образовательных программ;

* Учёт национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

* Учёт возрастных особенностей детей.

Принципы предметно-пространственной развивающей среды:

- ✓ Насыщенность;
- ✓ Трансформируемость;
- ✓ Полифункциональность;
- ✓ Вариативность;
- ✓ Доступность;
- ✓ Безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

* игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

* двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

* эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

* возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивает свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (оборудование и инвентарь)			
3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).
Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.
Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.
Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.
Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см.

Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.
Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шиной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шиной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шиной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шиной 20 см.
Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.
		Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.	Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.
Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.
Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.
Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.
Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные

		мешочки для упражнений в равновесии размером 12x18 и 15x18 и массой 400 – 500 г.	мешочки для упражнений в равновесии размером 12x18 и 15x18 и массой 400 – 500 г.
Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.
Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.
Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).
		Наборы для игры в бадминтон и в городки.	Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса.
Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.
			Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы.
Санки, лыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.
			Бассейн, надувные игрушки, круги

Помещение	Вид детской деятельности	оснащение
спортивный зал	Организованная образовательная деятельность Досуговые мероприятия, Праздники Театрализованные представления прочие мероприятия для родителей и детей	музыкальный центр, приставка DVD Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия Модули Тренажеры ТИСА Нетрадиционное физкультурное оборудование Шкафы для используемых ИФК пособий, игрушек, атрибутов
Спортивная площадка	Организованная образовательная деятельность Утренняя гимнастика Досуговые мероприятия, Праздники Театрализованные представления	Игровое, функциональное оборудование. Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия

3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности

<p>Программы, технологии и пособия по образовательной области «Физическое развитие»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Зелёный огонёк здоровья». Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с. – (Программа развития) ✓ Здоровый ребёнок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие.. Маханева М.Д. - М.: Аркти,2004. ✓ Путешествие в Олимпию, Под редакцией Филипповой С.О., Волосниковой Т.В. - СПб.: Детство – Пресс, 2007 ✓ Са-Фи-Дансе, Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина СПб.: «Детство-пресс».2000 ✓ Физическая культура - дошкольникам, Л.Д. Глазырина М., 2000г. ✓ Физическое воспитание в детском саду, Э.Я.Степаненкова . М., 2005г ✓ Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым. Зимонина В.И.. – М., Владос, 2003. ✓ Здравствуй. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. М.Л. Лазарев, М. Академия здоровья, 1997 ✓ Здоровый малыш, под ред. З.И. Бересневой. М., ТЦ Сфера, 2003г ✓ Здоровье, В.Г.Алямовская , М., 1993 ✓ Зеленый огонек здоровья, М.Ю.Картушина М., Сфера, 2009г ✓ Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста, Р.Б.Стеркина , М., 1997. <p>Педагогические технологии</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Двигательная активность ребенка в детском саду. Рунова М. А. – М., Мозаика-Синтез, 2000. ✓ Какая физкультура нужна дошкольнику. В.А.Шишкина. М., Просвещение, 2000 ✓ Методика проведения подвижных игр. Степаненкова Э.Я М.МозаикаСинтез,2008г
--	---

- ✓ Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Голицына Н.С. - М.: Скрепторий, 2004.
- ✓ *Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста. Ноткина Н.А. – СПб., 1995*
- ✓ Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – М.: Линка-Пресс, 2008
- ✓ *Планирование физической культуры дошкольника. О.А.Каминский, С.О.Филиппова. СПб, РГПУ им. Герцена, 2000*
- ✓ Тематические физкультурные занятия и праздники в детском учреждении. А.П.Щербак. М., Владос, 2001
- ✓ Туристские прогулки в детском саду. Н.И. Бочарова. М., АРКТИ, 2004
- ✓ *Физкультура – это радость! Сивачева Л.Н. СПб «Детство-Пресс» 2002*
- ✓ Как воспитать здорового ребенка, В.Г.Алямовская М., 1993 г.
- ✓ Здоровый дошкольник, Ю.Ф.Змановский, М., 2000г
- ✓ *Правильная осанка. Спутник руководителя физ. Воспитания ДОУ, А.А. Потапчук С-Пб, «Детство-Пресс», 2005 г.*
- ✓ *Осанка и физическое развитие детей: Программы диагностики и коррекции нарушений. Потапчук А.А, Дидур М.Д.– СПб., 2001*
- ✓ Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. Адашкявичене Э.И.–М.:Просвещение, 1983
- ✓ Воспитание основ здорового образа жизни у малыша. Голицына Н.С., Шумова И.М. –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007.
- ✓ *Здоровый дошкольник. В.Н.Максимова. Санкт-Петербург.2000г.*
- ✓ Игры и развлечения детей на воздухе Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина – М.: Просвещение, 1983.
- ✓ Русские народные подвижные игры М.Ф. Литвинова – М.: Просвещение. 1986.
- ✓ Детские подвижные игры народов СССР под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение. 1988
- ✓ Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. В.Г. Фролов – М.: Просвещение. 1986
- ✓ Подвижные игры с бегом Е.А. Сочеванова (для детей 4-7 лет) Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2008оздоровительный комплекс для детей и методы оценки его эффективности В.С. Коваленко, К.М. Сергеева, Т.Л. Попова и др.
- ✓ Повышение двигательной активности часто болеющих детей в детском саду: методическое пособие / под общей редакцией М.Е. Верховкиной – СПб.: НОУ «Санкт-Петербургский Центр поддержки инновационных технологий, форм и методов воспитания гражданственности и патриотизма» 2012

4 Приложения

Перечень музыкальных произведений

Младшая группа 3-4 года

Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку	«Марш и бег»	А. Александрова
	«Скачут лошадки»	муз. Т. Попатенко
	«Шагаем как физкультурники»	муз. Т. Ломовой
	«Топотушки»	муз. М. Раухвергера
	«Птички летают»	муз. Л. Банниковой
	«Вальс-шутка»	Д. Шостакович
	игра в жмурки	Р. Шуман

Средняя группа 4-5 лет

Игровые упражнения.	«Пружинки» под рус. нар. мелодию	
	ходьба под «Марш»	муз. И. Беркович
	«Веселые мячики» (подпрыгивание и бег)	муз. М. Сатулиной
	«В садике» лиса и зайцы	под муз. А. Майкапара
	«Этюд» ходит медведь под	К. Черни
	«Полька»	муз. М. Глинки
	«Всадники»,	муз. В. Витлина
	«Петух»	муз. Т. Ломовой
	«Кукла»	муз. М. Старокадомского
«Упражнения с цветами» под муз. «Вальса»	А. Жилина	

Старшая группа 5-6 лет

Упражнения.	«Шаг и бег»	муз. Н. Надененко
	«Плавные руки»	муз. Р. Глиэра («Вальс», фрагмент)
	«Кто лучше скачет»	муз. Т. Ломовой
	«Вальс»	муз. Ф. Бургмюллера.
Упражнения с предметами.	«Упражнения с мячами»	муз. Т. Ломовой

Подготовительная группа 6-7 лет

Музыкально-ритмические движения.		
Упражнения.	«Марш»	муз. М. Робера
	«Бег», «Цветные флажки»	муз. Е. Тиличевой
	«Кто лучше скачет?», «Шагают девочки и мальчики»	муз. В. Золотарева
	«Этюд», поднимай и скрещивай флажки	муз. К. Гуритта
	«Ой, утушка луговая» полоскать платочки	рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой
	«Упражнение с кубиками»	муз. С. Соснина.

4.1. Приложение Система валеологического и физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Месяц.	Задачи.	Система занятий.	Совместная деятельность.	Развивающая среда.	Работа с родителями.
Сентябрь	Педагогическая диагностика				
Октябрь	Дать представления о значении упражнений для укрепления опорно-двигательной системы.	РПС «Руки, ноги тебе ещё пригодятся». «Как быть здоровым». Физкультурные. «Хочу быть выносливым» «Буду ловким»	Физкультурный досуг «Чья команда лучше?» Комплексы коррекционной гимнастики для плоскостопия и осанки.	Картинки с изображением спортсменов. Схемы искривления позвоночника. Схемы упражнений.	Рекомендации: «Мы гуляем в парке».
Ноябрь	Закрепить у детей навыки о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур после физкультурных занятий.	РПС «Наша защита-кожа». Физкультурные. «Мы - футболисты». «Будем крепкими».	Соревнования «Весёлые старты»	Схемы гигиенических процедур. после физкультурных занятий.	Спортивная игра «Папа, мама, я - спортивная игра».
Декабрь	Сформировать у детей представления о необходимости выполнения упражнений для мышц брюшного пресса	РПС «Путешествие в страну «Питанию». «Путешествие бутерброда. Физкультурные «Затейники». «Любимые игры».	Физкультурный досуг «Любимые подвижные игры»	Схемы выполнения упражнений для брюшного пресса.	Рекомендации «Фигурки из снега для развития основных видов движения» .
Январь	Сформировать у детей представления о значении правильного дыхания, для укрепления здоровья. Формировать представления что вредно, что	РПС «Я дышу, значит, я живу», Физкультурные «Школа мяча» «Любим цирк»	Разучивание подвижных игр с мячом.	Схемы комплексов дыхательной гимнастики.	Консультация «Движение-жизнь».

	полезно для организма.				
Февраль	Развивать представление о полезности, целесообразности и физической активности и формированию ценности здорового образа жизни. Умение определять своё состояние.	РПС «Насос незнающий покоя». Физкультурные «Служба спасения», «Полоса препятствия».	ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ «Как работает сердце» (измерение пульса).	Д/И «Путешествие в Спортландию»	Рекомендация «Вместе с мамой, вместе с папой»
Март	Использовать естественные движения с целью повышения уровня физической подготовленности.	РПС «В гостях у Айболита» Физкультурные «Умей прыгать, лазать, метать». «Альпинисты»	Комплексы упражнений с обручами, скакалкой, гимнастической палкой, мешочком и тд.	Мешочки, мишени, скакалки, мячи, обручи, флажки, ленты и тд.	Консультация «Мир мальчиков, мир девочек-двигательные предпочтения».
Апрель	Вырабатывать у детей потребность в ежедневном выполнении физических упражнений, развивать аэробические способности организма. Вырабатывать у детей осознанное отношение к своему здоровью.	РПС «Как движутся части нашего тела» Физкультурные «Мы - баскетболисты». «Играем в мяч».	Соревнования «Испытай себя»	Настольная игра «Баскетбол». Баскетбольные корзины, мячи.	Игра с родителями и «Устами младенца ...»
Май	Педагогическая диагностика				

4.2. Приложение ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Списки детей по группам здоровья

№ п/п	II группа здоровья	III группа здоровья
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЕТОМ РАННИЙ ВОЗРАСТ

№ п/п	Формы работы	Время
1.	Прием детей. Двигательная активность	20 минут
2.	Утренняя гимнастика	6 минут
3.	Совместная деятельность по закреплению основных видов движения	10 минут
4.	Прогулка (дневная)	1 час 15 минут
5.	Оздоровительные мероприятия, гимнастика после сна	15 минут
6.	Прогулка (вечерняя)	60 минут
7.	Игры и самостоятельные занятия	25 минут
Итого:		3 часа 30 минут

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЕТОМ МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ (3-5 ЛЕТ)

№ п/п	Формы работы	Время
1.	Прием детей. Двигательная активность	20 минут
2.	Утренняя гимнастика	10 минут
3.	Совместная деятельность по закреплению основных видов движения	25 минут
4.	Прогулка (дневная)	1 час 15 минут
5.	Оздоровительные мероприятия, гимнастика после сна	20 минут
6.	Прогулка (вечерняя)	60 минут
7.	Игры и самостоятельные занятия	30 минут
Итого:		4 часа 00 минут

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЕТОМ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ 5-7 ЛЕТ)

№ п/п	Формы работы	Время
1.	Прием детей. Двигательная активность	20 минут
2.	Утренняя гимнастика	15 минут
3.	Совместная работа по развитию основных видов движения	30 минут
4.	Прогулка (дневная)	1 час 15 минут

5.	Оздоровительные мероприятия, гимнастика после сна	20 минут
6.	Прогулка (вечерняя)	1 час 10 минут
7.	Игры и самостоятельные занятия	30 минут
Итого:		4 часа 20 минут

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы	Понедельник				Вторник				Среда				Четверг				Пятница			
	мл	ср	ст	по д	мл	ср	ст	по д	мл	ср	ст	по д	мл	ср	ст	по д	мл	ср	ст	по д
I половина дня																				
Утренняя гимнастика	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12
Физкультурная минутка	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3
Двигательная разминка между занятиями	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Физкультурное занятие (2 раза в неделю в зале, 1 раз – на улице – ОДА)	15	20	25	30	15	20	25	30	15	20	25	30	15	20	25	30	15	20	25	30
Подвижные игры и упражнения на прогулке	20/ 2 5	10	15	20	10	15	20	20	20	10	15	20	20	15	15	20	20	10	20	20

Самостоятельная двигательная деятельность на улице		30	50	50		20	50	50		30	50	50		30	50	50		20	50	50
Самостоятельные игры в помещении в режиме дня	40	40	30	30	40	40	30	30	40	40	30	30	40	40	30	30	40	40	30	30
II половина дня																				
Гимнастика после сна с воздушными ваннами	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12
Физкультурный досуг (1/2 р в мес)	до 25	25	25 /3 0	до 40	до 25	25	25 /3 0	до 40	до 25	25	25 /3 0	до 40	до 25	25	25 /3 0	до 40	25	25	25 /3 0	до 40
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	15	20	25	30	10	20	25	30	10	20	25	30	15	20	25	30	10	20	25	30

Самостоятельные игры в помещении	40	30	40	30	30	30	40	20	40	30	40	40	40	30	40	20	30	30	40	30
Подвижные игры на прогулке	15	10	15	20	10	10	15	20	15	10	15	20	15	10	15	20	10	10	15	20
Итого:																	19 3/ 20 0 м и н	21 2 / 21 9 м и н	25 6 / 26 3 м и н	28 5 / 28 7

Дневная прогулка

1. Двигательная активность
2. Индивидуальная работа

группы		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Вторая группа раннего возраста	1.	П\И с ходьбой и бегом	П\И с подпрыгиванием	П\И с ориентированием в пространстве	П\И с пением (словесные игры)	П\И с бросанием и ловлей мяча
	2.	Ползание, лазанье	Бросание, передача мяча	Прыжки	Ходьба с перешагиванием через предметы	Катание мяча
Мл.гр.	1.	П\И с ползанием и лазанием	П\И с бегом	П\И с подпрыгиванием и прыжками	П\И с бросанием и ловлей мяча	Игры-забавы на внимание и ориен. в прос.
	2.	Прокатывание мяча	Бросание и ловля мяча	Ползание и лазанье	Ходьба с перешагиванием через предметы	Прыжки
Ср. гр.	1.	П\И с бегом	П\И с бросанием и ловлей мяча	П\И с подлезанием, лазанием	П\И с ползанием и игры-забавы	П\И с прыжками
	2.	Бросание, отбивание мяча	Прыжки через скакалку	Метание в даль, цель	Перепрыгивание, допрыгивание	Ползание, лазанье
Ст. гр.	1.	П\И прыжками	Игры-эстафеты	П\И с мячом	Спортивные игры, п\и с лазанием	Игры-забавы, п\и с бегом
	2.	Метание в даль, в цель	Отбивание мяча	Прыжки через скакалку	Прыжку в длину, в высоту	Ползание, лазанье
Под.к школе группа	1.	П\И прыжками	Спортивные игры	Эстафеты с бегом	П\И с мячом	Игры-забавы с бегом
	2.	Метание вдаль, в цель	Лазанье	Ведение, отбивание мяча	Прыжки через скакалку	Прыжки в высоту, в длину

Утро. Приём детей. Вечер.

1. Двигательная активность
2. Индивидуальная работа

группы		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Вторая группа раннего возраста	1.	Ползание, лазанье	Катание мяча	Ходьба с перешагиванием через предметы	Передача, бросание мяча	Прыжки
	2.	Ходьба, бег	Ползание	Прыжки	Прыжки	Ориентирование в пространстве, внимание
Мл.гр.	1.	Прыжки	Прокатывание мяча	Бросание, ловля мяча	Ползание, лазание	Ходьба с перешагиванием через предметы

	2.	Подлезание, лазание	С бегом	С подпрыгиванием, прыжками	С бросанием и ловлей мяча	Ориентирован в пространстве, внимание
Ср. гр.	1.	Ползание, лазание	Бросание, отбивание мяча	Прыжки через скакалку	Метание вдаль, в цель	Перепрыгивание, допрыгивание
	2.	С бегом	С прыжками	С лазаньем и ползаньем	На внимание	С метанием
Ст. гр.	1.	Лазанье	Метание вдаль, в цель	Отбивание мяча	Прыжки через скакалку	Прыжки в длину, в высоту
	2.	С бегом	С прыжками	С лазаньем и ползаньем	С метанием	На внимание
Под.к школе группа	1.	Прыжки в длину, высоту	Метание мяча в гориз. и вертик. цель	Лазанье	Ведение мяча, отбивание мяча	Прыжки через скакалку
	2.	Метание вдаль, ловля	С лазаньем	На внимание	С прыжками	С бегом

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Профилактические мероприятия:

Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.
Адаптирована к условиям ДОУ

Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети.

Помещения	Температура воздуха, С
Групповые дошкольных групп	+ 20
Туалетные дошкольных групп	+ 19
Музыкальный и физкультурный залы	+ 18

Сквозное проветривание до температуры +16 - +14 С и ниже в течение 5-6 минут проводятся 4-5 раз в день а отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 минут.

Детей укладывают в проветренное помещение; после засыпания вновь открывают фрамуги, снижая температуру на 2-4 С.

Одежда детей в помещении при умеренной двигательной активности

Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.
Адаптирована к условиям ДОУ

Обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей на данное время дня:

t воздуха, С	Одежда	Допустимое число слоев одежды
16-17	Хлопчатобумажное белье, платье шерстяное или из плотных тканей, трикотажная кофта, колготки (на ногах – туфли или теплые тапочки)	3-4
18-20	Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или из толстой хлопчатобумажной ткани, колготки, для старших дошкольников - гольфы (на ногах – туфли)	2-3
21-22	Хлопчатобумажное белье, платье из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, (на ногах – туфли или босоножки)	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье без рукавов, носки, (на ногах – босоножки)	1-2

Общеукрепляющие мероприятия:

Методика проведения воздушных ванн в помещении и на открытом воздухе

Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.
Адаптирована к условиям ДОУ

Воздушные ванны - средство закаливания при температуре воздуха в помещениях в пределах

+22—1-19 С. Постепенно температуру понижают путем проветривания до 18-17°С для детей в возрасте 1-2 лет и до 16-15°С — для детей 2-3 лет. Начальную продолжительность ванн, равную 2—5 минутам, увеличивают через 2-3 дня на 1-2 минуты, и доводят до 10-15 минут. Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении «гусиной кожи» принятие воздушной ванны прекращается. Ежедневно можно проводить 2—3 воздушные ванны.

При рассеянном солнечном облучении можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе, но время приема ванн сокращается, если температура воздуха ниже +18°С и скорость ветра больше 5 м/сек.

Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш). Недопустимо принимать воздушные ванны, лежа на земле, даже в теплую погоду (при температуре воздуха +22°С), так как земля обладает выраженным теплоотнимающим действием.

Дети в возрасте 4—6 лет могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в более охлажденных условиях, начиная с температуры воздуха +18+17°С с постепенным снижением и доведением ее до +13+12°С. При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутам, затем увеличивается до 8—10 минут и более. Тело при этом постепенно освобождается от одежды, начиная с рук и

ног. Надо постоянно воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

Методика проведения воздушных ванн

(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)

Адаптировано к условиям ДОУ

Воздушные ванны ребенок получает, находясь в обычной одежде (обнажаются руки и ноги), во время физкультурных занятий, музыкальных занятий, утренней гимнастики, при смене белья после дневного сна.

При проведении воздушных ванн рекомендуется следующая температура воздуха в помещении:

Возраст детей	Местное воздействие		Общее воздействие	
	Начальная t, С	Конечная t, С	Начальная t, С	Конечная t, С
До 2-х лет	+ 23	+(20 – 10)	+ 23	+ (22 – 20)
2-3 года	+ 22	+ (18 - 16)	+ 22	+ 20
4-7 лет	+ 22	+ (16 -)	+ 22	+ (19 – 18)

Продолжительность воздушных ванн увеличивается постепенно с 3...5 минут до 10....20 минут.

В младшей группе 5 минут

В средне группе – до 12 минут

В старшей группе до 20 минут.

Ослабленным детям продолжительность ванны по 5 минут несколько раз в день без снижения температуры.

Методика проведения солнечных ванн

Осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время.

На голове при этом всегда должна быть светлая шапочка. По мере появления загара детей раздевают, оставляя их в трусиках и майках, а затем только в трусах.

Продолжительность солнечных ванн сначала 5 минут, затем ее увеличивают до 10 минут, а в течение дня время, проведенное на солнце детьми, может составить 40-50 минут.

Босохождение в помещении по тренажерному пути

Авторы Коваленка В.С., Похис К.А.

Адаптировано к условиям ДОУ

Цель: профилактика плоскостопия, тонизирующее воздействие на активные точки стопы, закаливание.

Оборудование: ковровое покрытие, ребристая доска, коврики резиновые с шипованным рифлением, толстая веревка

методика

Начинать босохождение в помещении надо в теплой комнате, первые дни только по ковру в течение одной минуты, затем прибавляем по одному тренажеру и, таким образом, увеличиваем постепенно время до 3 минут.

«Босоножье»

(автор Береснева З.И.)

Методика адаптирована к условиям ДОО

Закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период.

Группа	виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	время
Младшая	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5-30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 мин
Младшая	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5-45 мин	Ходьба по ковру босиком	5-30 мин
Средняя	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по ковру	5-30 мин
старшая	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному поду	5-30 мин
Шестилетки	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 мин

Обливание стоп

Авторы Спирина и др.

Адаптировано к условиям ГДОУ

Оборудование: ведро с теплой водой, ведро с холодной водой, ковш или лейка, деревянная решетка, туалетное мыло, губка, полотенце.

Условия: Начальная температура воды 35 С. Температуру ежедневно снижают на 1 С до конечной температуры 20-18 С. Продолжительность процедуры 20-30 секунд.

После болезни ребенка или пропуска процедур более 4-5 дней, начальная температура снова повышается до 35 С, а затем снижается постепенно до 20-18 С.

Методика: Дети сидят на скамейке, поставив ноги на решетку в ванночке. Грязные ноги моют теплой водой губкой с мылом, затем обливают прохладной водой. Для обливания используют ковш или лейку. Смачивается вся поверхность голени и стоп, Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. На каждое обливание расходуется 0,5 литра воды. После каждого обливания ноги ребенка тщательно вытираются мягким полотенцем, а затем растираются до легкого покраснения поглаживанием в направлении от пальцев к колену.

Примечание: Закаливающая процедура при неблагоприятных температурных условиях (холодный пол в помещениях, переохлаждение ног ребенка) – ноги ребенка любым способом согреваются, чтобы стали теплыми на ощупь, только потом обливаются прохладной водой.

Обширное умывание

(автор Береснева З.И.)

Методика адаптирована к условиям ГДОУ

Обширное умывание рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывай-ка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз - обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочили,

Четыре – с другою повторили.

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди.

Семь – лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай.

«Игровые дорожки»

«Игровые дорожки» используются в сочетании с контрастными воздушными ваннами для повышения двигательной активности, оздоровление детей раннего возраста. «Игровую дорожку» обозначают импровизированными спортивными снарядами и инвентарём (лоток с галькой и водой, махровый коврик, ребристая доска, коврики- «колючие», резиновые, шерстяные, холодные, влажные, сухие)

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения. Выполнять эти упражнения необходимо на свежем воздухе, или в хорошо проветренном помещении; дышать следует свободно, без натуживания: при вдохе расширять ноздри и слегка отводить плечи; выдох делать протяжнее вдоха и завершать паузой, что благоприятствует естественному глубокому вдоху.

Диафрагмальное дыхание:

исходное положение (и.п.) - стоя ноги врозь (сидя или лежа на спине);

после усиленного выдоха, завершённого паузой, сделать глубокий вдох с помощью диафрагмы (с выпячиванием живота);

медленно и протяжно выдохнуть, втягивая живот (слегка нажимая на него пальцами рук), и на 2 с задержать дыхание. Повторить 4-6 раз.

Грудное дыхание:

и п. - то же. Делать вдох верхней частью легких, расширяя грудную клетку (расправляя при этом плечи и отводя несколько назад локти); максимально сужая грудную клетку, произвести выдох, завершив его паузой (задержкой дыхания в течение двух секунд). Повторить 4-6 раз.

Полное дыхание: сочетает в себе диафрагмальное и грудное дыхание. Является наиболее совершенным типом дыхания, позволяющим более глубоко и полноценно дышать, благоприятствует быстрому снятию утомления.

И.п. - стоя- ноги врозь одна ладонь на груди, другая на верхней части живота. Медленно вдыхать сначала нижней частью легких (выпячивая живот) и продолжать наполнение легких, расширяя грудную клетку; после паузы выдыхать протяжно, одновременно втягивая живот и сужая грудную клетку. завершить упражнение задержкой дыхания на 3 секунды. По мере тренировки дыхания можно доводить паузу до 10 секунд. Повторить 4-6 раз.

Ритмичное дыхание с удлинением выдоха:

и.п. - основная стойка (о.с.). Полное дыхание, делая вдох на 2-3 счета, выдох -на 4-6.

При последующих тренировках выдох удлинить до 7-10 счетов. Повторить 4-6 раз.

Равномерное дыхание с активизацией выдоха:

и.п. - о.с. Полный глубокий вдох через нос и удлинённый, предельно-полный выдох через рот, имитируя задувание свечи. Повторить 4-6 раз.

Успокоительное дыхание: выполняется обычно после физических нагрузок. И.п. - о.с. или при ходьбе. Медленно, с полным глубоким вдохом поднять руки дугами и развести их в стороны с поворотом ладоней кверху, одновременно приподнять слегка голову; с медленным полным выдохом и обратным движением рук и головы вернуться в и.п. Повторить 3-5 раз