Ефимова Инна Владимировна

Подписано цифровой подписью: Ефимова Инна Владимировна
Дата: 2022.09.15 12:52:32 +07'00'

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБ ДОУ
«Детский сад № 258»
_____
/И.В.Ефимова/
Приказ № 46-ОД
от «01» 09 2022г.

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 258»

Срок реализации 2022 – 2023 учебный год.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБ ДОУ «Детский сад № 258»
Протокол № 1
от « 01 » 09 2022г.

Новокузнецкий городской округ, 2022

Содержание

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре 3
1.1.2. Принципы и подходы к организации совместной игровой деятельности в группах общеразвивающих (комбинированных) направленностей. 4
1.1.3. Характеристики особенностей развития воспитанников в группах 5
общеразвивающих (комбинированных) направленностей. 6
1.2. Планируемые результаты освоения учебной рабочей Программы. 10
1.2.1. Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам групп Общеразвивающих (комбинированных) направленностей. 12
1.2.2. Социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка. 20

II. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности «Физическая культура». 18
2.2. Связь с другими образовательными областями. 29
2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы инструктора по физической культуре дошкольного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. 29
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик. 34
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы (работа с одарёнными детьми). 37
2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников. 42
2.7. Содержание коррекционной работы с воспитанниками имеющими ТНР. 44

III. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы 50
3.2. Методологическое обеспечение реализации учебной рабочей программы 56
3.3. Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ. 49

Краткая презентация 58
Литература 63
Приложение

- План спортивных праздников и развлечений 62
- Календарный план занятий по физической культуре. 63
- Показатели физической подготовленности дошкольников. 92
- Критерии оценки уровня усвоения программного материала по физической культуре 93
- Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на учебный год. 97
- Паспорт спортивного зала 99

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре.

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

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

Цели: Создать условия для удовлетворения потребности воспитанников в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Задачи:

* Сохранение, укрепление и охрана здоровья воспитанников; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.2 Принципы и подходы к организации совместной игровой деятельности в группах общеразвивающих (комбинированных) направленностей.

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у

ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения воспитанников физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность воспитанников.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей воспитанников, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению дошкольников двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия ФУ - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес дошкольников. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей воспитанников. Дошкольникам предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДОУ по приобщению воспитанников к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

В Программе учитываются следующие подходы:

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

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

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

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

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

1.1.3. Характеристики особенностей развития дошкольников.

Количество возрастных групп –8:
вторая младшая (3-4 года) – 1 гр;
средняя группа (4-5 лет)- 1 гр;
старшая группа (5-6 лет) – 2 гр;
Подготовительная группа (6-7 лет) – 3 гр;

Характеристику особенностей развития дошкольников необходимо осуществлять через представление возрастного периода воспитанников, социальной ситуации развития воспитанников в этом возрастном периоде и их ведущей деятельности.

Возрастные особенности развития дошкольников

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у дошкольников неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения воспитанников постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Воспитанникам этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование

двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У дошкольников возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Воспитанники хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений дошкольников. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств, происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности воспитанников, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дошкольники уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Воспитанники обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Воспитанники постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность.

Стремясь к правильной оценке, воспитанники начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Воспитанники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дошкольники 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Воспитанники могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Воспитанники всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы воспитанников в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.2. Планируемые результаты освоения учебной рабочей Программы.

1.2.1. Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам групп общеразвивающих (комбинированных) направленностей.

Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями воспитанников. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки дошкольников (с учетом положений части 2 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N

273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

* ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

* у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

* у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносли, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Согласно пункта 3.2.3 ФГОС дошкольного образования «…при реализации программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития воспитанников дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой дошкольников.

В качестве результатов ***физического развития*** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей *младенческого возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

1.2.2. Социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Вторая младшая группа

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.

• Сохранять равновесие, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

• Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

• Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см.

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

Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа

• Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

• Отбивает мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.

• Прыгает в длину с места на расстояние не менее 50см.

• Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м.

• Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

• Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

• Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа

• Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

• Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м).

• Может прыгать на мягкое покрытие (высота – 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80см.

• Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 4 – 7м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе.

• Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

• Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

• Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей с мячом, баскетбол.

Подготовительная к школе группа

• Выполняет правильно, все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

• Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

• Может перебрасывать набивные мячи (1кг); бросать предметы в цель, из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы, правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель.

• Умеет перестраиваться в 3 - 4 колонны, в 2 - 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый - второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

• Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

• Следит за правильной осанкой.

• Участвует в играх, с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей с мячом).

Мониторинг, достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, диагностико - прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и в мае) у младших и средних групп, и три раза в год (сентябрь, январь и май) в старших и подготовительных к школе групп. В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Методы проведения мониторинга: наблюдение, беседа, тесты.

Цель мониторинга – изучить процесс достижения воспитанников планируемых итоговых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования на основе выявления динамики формирования у воспитанников интегративных качеств, которые они должны приобрести в конкретный период жизни. Инструктор по физической культуре представляет количественные и качественные данные по освоению основных движений и физических качеств, работоспособности. Периодичность мониторинга – два раза в год. В начале учебного года по результатам мониторинга определяется зона образовательных потребностей каждого воспитанника: высокому уровню соответствует зона повышенных образовательных потребностей, среднему уровню – зона базовых образовательных потребностей, низкому и низшему – зона риска. Соответственно осуществляется планирование образовательного процесса на основе интегрирования образовательных областей с учетом его индивидуализации. В конце учебного года делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей дошкольников и о достижении положительной динамики самих образовательных потребностей.

Характеристика физических качеств

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, то есть трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является **координация.** Под координационными качествами понимается способность быстро

согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость - более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Планируемые результаты формирования интегративного качества «Физически - развитый»:

Сформированность основных движений и физических качеств:

Вторая младшая группа.

Высокий. Выполняет простые и знакомые движения (бегает и останавливается, меняет скорость, переходит от бега к ходьбе, ходит по прямой линии, ползает по прямой и змейкой, подлезает под препятствия; бросает и ловит мяч, прыгает с места, встает из положения лежа, поднимается с корточек; чередуя ноги, поднимается по лестнице, спрыгивает с нижней ступеньки, делает короткие прыжки на одной ноге; балансирует на одной ноге, ходит на цыпочках) по инструкции взрослого и образцу точно и четко, сохраняя равновесие, координируя движения тела, рук и ног; дифференцирует движения правой и левой руки; точно выполняет мелкомоторные движения, действуя с предметами; реагирует движениями на сигнал взрослого; улавливает заданный темп движений; физические качества сформированы (освоенные движения выполняет ловко, быстро; проявляет выносливость).

Средний. Выполняет не все простые знакомые движения по инструкции взрослого и образцу точно и четко; испытывает трудности в сохранении равновесия, координирует простые движения тела, рук и ног; движения достаточно свободны, но затруднена их произвольная регуляция; совершает прицельные движения руками, но они часто не точны; начинает дифференцировать движения правой и левой руки; недостаточно точно выполняет мелкомоторные движения, действуя с предметами, справляется после нескольких попыток; реагирует движениями на сигнал взрослого; улавливает заданный темп движений, но долго его не удерживает; физические качества проявляются не во всех ситуациях, в основном при выполнении хорошо знакомых движений.

Низкий. Движения скованы, напряжены; затрудняется в точном и четком выполнении простых знакомых движений по образцу взрослого, передает общий образ движения, хотя нуждается в помощи взрослого; по инструкции взрослого движения выполняет некачественно или не выполняет; испытывает трудности в сохранении равновесия; прицельные движения руками несовершенны, начинает дифференцировать движения правой и левой руки с помощью взрослого; недостаточно сформированы мелкомоторные движения, действуя с предметами, проявляет неловкость; испытывает трудности в согласовании своих движений с движениями других воспитанников; реагирование на сигнал взрослого замедленное, снижена переключаемость движений; не улавливает заданный темп движений; физические качества не сформированы.

Низший. Движения импульсивны, напряжены; простые знакомые движения выполняет только вместе со взрослым, общий образ движения нарушен; по инструкции взрослого движения выполняет некачественно или не выполняет; испытывает трудности в сохранении равновесия; прицельные движения руками несовершенны, движения правой и левой руки не дифференцирует; недостаточно сформированы мелкомоторные движения, действуя с предметами, проявляет неловкость; не умеет согласовывать свои движения с действиями других детей; не умеет переключать движения по сигналу взрослого; не улавливает заданный темп движений; физические качества не сформированы.

Сформированность потребности в двигательной активности:

Высокий. Двигательная активность адекватная возрасту, испытывает удовольствие от движения, двигается целенаправленно, движения точные, достаточно координированные, управляет своим телом, уверенно преодолевает препятствия, с интересом подражает движениям, которые демонстрирует взрослый. Принимает задачу научиться движению.

Средний. Двигательная активность адекватная возрасту, испытывает удовольствие от движения, но двигается недостаточно целенаправленно, координирует простые движения, не всегда успешно двигательно преодолевает препятствия, подражает движениям, которые демонстрирует взрослый, но интерес неустойчив, не всегда принимает задачу научиться движению, при обучению движению может действовать ситуативно.

Низкий. Двигательная активность повышена (понижена; возникает под руководством взрослого), может инициироваться ребенком, но является нецеленаправленной; при появлении препятствий угасает /переориентируется ребенком, задача на двигательное подражание принимается, но схему движения не повторяет, интерес к двигательному подражанию быстро угасает, с трудом принимает задачу научиться движению, при обучении движению чаще действует ситуативно, чем целенаправленно.

Низший. Избегает участия в двигательной деятельности, сам её не инициирует или проявляет хаотичную двигательную активность, задачу на двигательное подражание не принимает/ принимает ситуативно, нуждается в постоянном подкреплении со стороны взрослого; схему движения, демонстрируемого взрослым, не воспроизводит.

Средняя группа.

Сформированность основных движений и физических качеств:

Высокий. Выполняет новые движения по показу; знакомые движения по инструкции взрослого и образцу точно и четко, сохраняя равновесие, координируя движения тела, рук и ног (бегает со сменой траектории, чередует бег с прыжками, подпрыгивает на одной ноге, перепрыгивает через препятствие, делает несколько прыжков вперед, ходит задом наперед, ходит переступая с носка на пятку, ползает на четвереньках между предметами; ползает по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазает по гимнастической стенке, бросает и ловит мяч, прокатывает мяч, отбивает мяч одной и двумя руками, ходит через предметы приставным шагом, ходит по наклонной доске); легко меняет траекторию движения; совершает точные прицельные движения руками, дифференцирует движения правой и левой руки; точно выполняет мелкомоторные движения, действуя с предметами, в том числе мелкими; улавливает заданный темп движения, меняет темп по сигналу; передает в движении заданный ритм; проявляет элементы контроля за своими и движениями сверстников, замечает нарушения правил в подвижных играх; переносит усвоенные движения в свободную деятельность; стремится качественно выполнять движения; физические качества сформированы (освоенные движения выполняет быстро, ловко, проявляет выносливость).

Средний. Выполняет новые движения с помощью взрослого; выполняет знакомые движения по инструкции взрослого и образцу точно, но недостаточно четко; сохраняет равновесие, координирует движения тела, рук и ног; не всегда успешно меняет траекторию движения; совершает точные прицельные движения руками, дифференцирует движения правой и левой руки; точно выполняет мелкомоторные движения. действуя с предметами, в том числе мелкими, некоторые мелкомоторные движения могут вызвать затруднения; успешно согласует свои движения с движениями других детей; улавливает заданный темп движений, меняет темп по сигналу; передает в движении заданный ритм не всегда точно; иногда проявляет элементы контроля за своими движениями и движениями сверстников, замечает нарушения правил в

подвижных играх; пытается переносить усвоенные движения в свободную деятельность, но при этом снижается качество движений; увлекается процессом двигательной деятельности и может не обратить внимание на результат и качество движений; физические качества проявляются не во всех ситуациях, в основном при выполнении хорошо знакомых движений.

Низкий. Допускает существенные ошибки при выполнении как новых, так и знакомых движений; заданный темп и ритм соблюдает только при помощи взрослого; не проявляет элементов двигательного самоконтроля; выполняет знакомые движения по инструкции взрослого и образцу недостаточно точно, нечетко; испытывает трудности в сохранении равновесия и координации движений тела, рук и ног; затрудняется в изменении траектории движений, в выполнении точных прицельных движений руками. Начинает дифференцировать движения правой и левой руки; неточно выполняет мелкомоторные движения, действуя с мелкими предметами, многие мелкомоторные движения вызывают существенные трудности; недостаточно успешно согласует свои движения с движениями других детей, нуждается в помощи взрослого; не стремится качественно выполнять движения; физические качества не сформированы.

Низший. Движения импульсивны, напряжены; простые знакомые движения выполняет неточно и нечетко, общая структура многих движений нарушена; по инструкции взрослого движения выполняет не качественно или не выполняет; затрудняется в выполнении новых движений по показу; испытывает трудности в сохранении равновесия; прицельные движения руками несовершенны, движения правой и левой руки не дифференцирует; недостаточно сформированы мелкомоторные движения, действуя с предметами, как с мелкими, так и с крупными, проявляет неловкость; не умеет согласовывать свои движения с движениями других детей; не умеет переключать движения по сигналу взрослого; не улавливает заданный темп и ритм движений; затрудняется в переключении движений по сигналу; не проявляет элементов двигательного самоконтроля, физические качества не сформированы.

Сформированность потребности в двигательной активности:

Высокий. Двигательная активность адекватна возрасту, проявляет стойкий интерес к двигательной деятельности; с интересом подражает движениям, которые демонстрирует взрослый, стремиться им научиться; активно действует как в обучающей, так и в игровой ситуации.

Средний. Двигательная активность адекватна возрасту; положительно относится к движениям, демонстрируемым взрослым, подражает движениям, но интерес в обучающей ситуации неустойчив; не всегда принимает задачу научиться движению, при обучении движению может действовать ситуативно; интерес повышается в игровой ситуации, привлекают подвижные игры.

Низкий. Двигательная активность повышена или понижена; двигательная активность недостаточно целенаправленна, но в целом положительно относится к двигательной деятельности, хотя малоинициативен; при появлении препятствий двигательная активность ребенка угасает или переориентируется им, задача на двигательное подражание принимается, интерес к двигательному подражанию быстро угасает, с трудом принимает задачу научиться движению, при обучении движению чаще действует ситуативно, чем целенаправленно, нуждается в помощи взрослого, интерес повышается в игровой ситуации, но он неустойчив.

Низший. Избегает участия в двигательной активности, сам её не инициирует или проявляет хаотичную двигательную активность; задачу на двигательное подражание не принимает или принимает ситуативно, нуждается в постоянном подкреплении со стороны взрослого, может

негативно относится к задаче научиться движению; игровая ситуация существенно не влияет на отношение к двигательной деятельности.

Старшая группа.

Сформированность основных движений и физических качеств:

Высокий. Уверенно, координировано, точно, гармонично выполняет движения, как хорошо знакомые, так и новые, в том числе по показу и инструкции взрослого (ходит энергично, сохраняя прямую осанку; ловит мяч двумя руками, перебрасывает мяч, многократно ударяет об пол и ловит мяч; прыгает, ходит по бревну, метает мяч, прыгает через веревку; бегает, высоко поднимая колени, со сменой темпа, по пересеченной местности, подтягивается по скамейке с помощью рук, лазает по гимнастической лестнице чередующимся способом); создает творческое сочетание движений; в движениях передает заданный ритм, темп и направление; двигательные качества сформированы, контролирует качество выполнения движения, адекватно оценивает свои движения с точки зрения двигательных качеств и мотивирует оценку; точно выполняет прицельные движения, сформированы мелкомоторные движения, дифференцированы движения правой и левой рук; физические качества сформированы (быстро, ловко выполняет движения, сохраняет выносливость).

Средний. Большинство движений выполняет правильно, проявляет старание, движения достаточно координированные; в движениях передает заданный ритм, тем и направление, хотя в некоторых ситуациях нуждается в помощи взрослого, особенно при освоении новых движений, успешнее действует по показу, чем по инструкции; двигательные качества сформированы, не всегда контролирует выполнение движений, недостаточно адекватно оценивает свои движения с точки зрения двигательных качеств, не мотивирует оценку или формально мотивирует, самооценка эпизодична, но оценивает движения сверстников, может придумать разные сочетания несложных движений; достаточно точно выполняет прицельные движения, сформированы мелкомоторные движения, дифференцированы движения левой и правой рук; физические качества проявляет при выполнении знакомых движений.

Низкий. Большинство простых движений сформированы, но неуверенно выполняет сложные движения, не всегда проявляет старание, координация движений недостаточная; затрудняется в выполнении новых движений по показу и инструкции; в движениях не всегда правильно передает заданный ритм, темп и направление; двигательные качества недостаточно сформированы, не всегда проявляется в деятельности; недостаточно контролирует выполнение движений; неадекватно оценивает свои движения с точки зрения двигательных качеств, не мотивирует оценку; недостаточно точно выполняет прицельные движения, многие мелкомоторные движения не сформированы, недостаточно четко дифференцирует движения правой и левой рук; быстро утомляется; физические качества не сформированы.

Низший. Не все простые движения выполняет качественно, многие сложные движения не освоены, не стремится научиться выполнять движения лучше или научиться новым движениям, движения не координированные или слабо координированные; двигательные качества не сформированы, не контролирует выполнение движений, не оценивает или неадекватно оценивает свои достижения с точки зрения двигательных качеств, не мотивирует оценку; не точно выполняет прицельные движения, многие мелкомоторные движения не сформированы, нечетко дифференцирует движения правой и левой рук; быстро утомляется; физические качества не сформированы.

Сформированность потребности в двигательной активности:

Высокий. Потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность,

осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством.

Средний. Потребность в двигательной активности проявляет, но самостоятельно её не организует, она возникает стихийно, не всегда следит за точностью и правильностью движений и не всегда самостоятельно контролирует свою двигательную деятельность.

Низкий. Потребность в двигательной активности ярко не проявляется, однако участвует в двигательной деятельности по предложению взрослого или сверстника, хотя интерес к ней сохраняется недолго; не контролирует качество своих движений.

Низший. Избегает участия в двигательной деятельности, сам её не инициирует.

Подготовительная группа.

Сформированность основных движений и физических качеств:

Высокий. Четко и координировано выполняет мелкомоторные и основные движения (строится и перестраивается во время движения, сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; сохраняет заданные скорость и ритм бега, выполняет сложные прыжки, метает в цель, передвигается по скамейке, подтягиваясь разными способами, лазает по наклонной и вертикальной лестнице; отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами), как знакомые, так и новые, по показу и инструкции; уверенно дифференцирует правую и левую руку; последовательно сложные движения при выполнении по образцу, словесной инструкции, плану; имеет высокую точность незнакомых движений, выполняемых по образцу, способен самостоятельно расслабляться и мобилизоваться, контролировать тонус мышц конечностей, туловища, лица, шеи, создает творческое сочетание движений; двигательные качества сформированы, контролирует качество выполнения движения, адекватно оценивает свои достижения с точки зрения точности и правильности, оценивает свои двигательные качества и мотивирует оценку, физические качества сформированы (быстро, ловко выполняет движения, сохраняет выносливость).

Средний. Четко и координировано выполняет основные движения, уверенно дифференцирует правую и левую руку; большинство движений выполняет правильно, проявляет старание, движения достаточно координированные; нарушает последовательность сложных движений при выполнении по образцу, словесной инструкции, плану; имеет невысокую точность незнакомых движений, выполняемых по образцу; способен произвольно расслабляться и мобилизоваться, но испытывает трудности контроля тонуса мышц конечностей, туловища, лица, шеи; затрудняется в создании творческого сочетания движений; двигательные качества сформированы; затрудняется в произвольном расслаблении и мобилизации, испытывает трудности контроля тонуса мышц конечностей, туловища, лица, шеи; часто не контролирует качество выполнения движений, недостаточно адекватно оценивает свои достижения и двигательные качества, не мотивирует оценку или формально мотивирует; физические качества проявляет при выполнении знакомых движений.

Низкий. Большинство простых движений сформированы, а мелкомоторные недостаточно. Выделяет правую и левую руку, но иногда путает при выполнении деятельности; неуверенно выполняет сложные движения, особенно незнакомые; затрудняется в выполнении незнакомых и знакомых по плану, словесной инструкции; не всегда проявляет старание, координация движений недостаточная; без помощи взрослого не может создать творческое сочетание движений; двигательные качества недостаточно сформированы, не всегда проявляются в деятельности, не всегда контролирует выполнение движений, неадекватно оценивает движения с точки зрения двигательных качеств, не мотивирует оценку; физические качества не сформированы.

Низший. Выделяет правую и левую руку, но часто путает при выполнении деятельности; не все простые мелкомоторные и основные движения сформированы; сложные движения не освоены, не стремится научиться выполнять движения лучше или научиться новым достижениям, четкость и правильность выполнения движений низкие; движения плохо координированные; двигательные качества не сформированы, не контролирует выполнение движений, не оценивает или неадекватно оценивает движения с точки зрения двигательных качеств, не мотивирует оценку; физические качества не сформированы.

Сформированность потребности в двигательной активности:

Высокий. Потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством.

Средний. Потребность в двигательной активности проявляет, но самостоятельно не организует, она возникает стихийно, не всегда следит за точностью и правильностью движений и не всегда самостоятельно контролирует свою двигательную деятельность.

Низкий. Потребность в двигательной активности ярко не проявляется, однако участвует в двигательной деятельности по предложению взрослого или сверстника, хотя интерес к ней сохраняется недолго; не контролирует качество своих движений.

Низший. Избегает участия в двигательной деятельности, сам её не инициирует.

II. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности «Физическая культура».

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования дошкольников (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств воспитанников решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

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

Для дошкольников с ОНР:

- формирование полноценных двигательных навыков;
- нормализация мышечного тонуса;
- исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия;
- упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание среди двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции;
- развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

Основные цели

Формирование у воспитанников начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья дошкольников; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Четвертый год жизни.

Задачи образовательной деятельности

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

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

3. Развивать у дошкольников 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, вилкой, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, 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 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 вдаль, 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.

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.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

-При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

-Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

-Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

-С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей

самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

-Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
-Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
-Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
-Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.
-Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

Пятый год жизни.

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

Двигательная деятельность

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—3раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=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, лазание. 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.

Становление у воспитанников 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.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

-Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

-Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

-Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
-С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
-Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
-Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
-Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

-Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
-Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя.
-Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
-Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
-Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
-Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
-Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
-Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
-У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
-Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
-Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Шестой год жизни.

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 творчество 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 здоровьеформирующего 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 с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной 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 3×10 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 10раз 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 вдаль (5—9 м) в 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, лазание 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.

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

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.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

-Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
-В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
-В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
-Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
-Имеет представления о некоторых видах спорта.
-Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
-Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
-Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

-Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

-В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.

-Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.

-Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.

-Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.

- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.

-Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно- гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

Седьмой год жизни.

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 перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными 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, лазания 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 наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х 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 (5×10 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 мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

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

Подвижные игры. Организовать знакомые игры 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 с мячом: ведение мяча клюшкой, умение 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, запаздалого торможения.

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

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.).

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

-Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

-В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

-Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

-Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

-Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет

имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
-Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
-Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
-Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации(ловкости), выносливости, силы и гибкости.
-Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
-Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
-Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
-Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.
-Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно- гигиеническими умениями и навыками).
-Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого.
-Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

2.2. Связь с другими образовательными областями

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

- 2.1.1. создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.
- побуждение к проговариванию действий и названию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры **(«Социально – коммуникативное развитие»);**
- 2.1.2. активизация мышления дошкольников (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и др.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни **(«Познавательное развитие»);**
- 2.1.3. организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок, потешек **(« Речевое развитие»);**

— 2.1.4. привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагогов, оформления помещений; использование на занятиях изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки и т.д.)
— проведение аэробики, игр и упражнений под музыку, спортивных праздников и развлечений под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера **(«Художественно – эстетическое развитие»).**
— 2.1.5. формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием
— привлечение детей к участию в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
— развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании **(«Физическое развитие»).**

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы инструктора по физической культуре дошкольного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»

Цели:

- формирование у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта дошкольников (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Режимные моменты	**Совместная деятельность с педагогом**	**Самостоятельная деятельность воспитанников**	**Совместная деятельность с семьёй**
Интегрированная детская деятельность	Утренняя гимнастика		Утренняя гимнастика
Игры	Подвижные игры	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения	Совместные физкультурные досуги и праздники
Игровые упражнения	Физкультминутки. Подвижные и спортивные игры и упражнения.	Спортивные игры и упражнения (катание на санках, велосипеде и пр.)	Совместные занятия спортом. Семейный туризм

	Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги. Физкультурные праздники Неделя здоровья. Индивидуальные занятия с ребёнком.		

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Формы реализации Программы (организационные формы) — это внешнее выражение согласованной деятельности педагога и воспитанников, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Они имеют социальную обусловленность, возникают и совершенствуются в связи с развитием дидактических систем.

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 —традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 —сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6 — по интересам, на выбор дошкольника (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных

отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно - досуговые мероприятия направлены на формирование у дошкольников выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Описание методов реализации Программы (картотека методов)

Методы реализации Программы — это способ совместной деятельности педагога и воспитанников, в результате которой происходит передача знаний, умений и навыков.

Традиционно в работе ДОУ используются следующие группы методов:

1. По источнику знаний - наглядные, словесные и практические (Е.Я. Голант,Н.М.Верзилин и др.).

* ***Наглядные методы***, к которым относятся:

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

* К ***словесным методам*** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания,

распоряжения, вопросы к дошкольникам, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

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

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления дошкольников относятся:

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

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

/Согласно проекта примерной образовательной программы «Детство»/

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход.

Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и воспитанников, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть, как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Инструктор по физической культуре создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество.

Организованные инструктором по физической культуре образовательные ситуации ставят дошкольников перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта дошкольников: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от воспитанников в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает дошкольников к будущему школьному обучению.

Инструктор по физическому воспитанию широко использует также ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Ситуационный подход дополняет **принцип продуктивности образовательной деятельности**, который связан с получением какого-либо продукта, который в материальной форме отражает социальный опыт приобретаемый воспитанниками. (панно, газета, иллюстрации к музыкальным произведениям, атрибуты для танцев, игр, детские музыкальные инструменты-самоделки и др.). Принцип продуктивности ориентирован на развитие субъективности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют современные **способы организации образовательного процесса** с использованием детских проектов, игр-оболочек и игр-путешествий, коллекционирования, создания спектаклей-коллажей и многое другое.

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Организация сюжетно-ролевых, режиссерских, театрализованных игр и игр-драматизаций осуществляется преимущественно в режимных моментах (в утренний отрезок времени и во второй половине дня).

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в старшем дошкольном возрасте). В сетке непосредственно организованной образовательной деятельности она занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

Восприятие художественной литературы и фольклора организуется как процесс слушания детьми произведений художественной и познавательной литературы, направленный на развитие читательских интересов детей, способности восприятия литературного текста и общения по поводу прочитанного. Чтение может быть организовано как непосредственно чтение (или рассказывание сказки) воспитателем вслух и как прослушивание аудиозаписи.
Изобразительная деятельность детей представлена разными видами художественно-творческой (рисование, лепка, аппликация) деятельности. Художественно-творческая деятельность неразрывно связана со знакомством детей с изобразительным искусством, развитием способности художественного восприятия. Художественное восприятие произведений искусства существенно обогащает личный опыт дошкольников, обеспечивает интеграцию между познавательно-исследовательской, коммуникативной и продуктивной видами деятельности.
Музыкальная деятельность организуется в процессе музыкальных занятий, которые проводятся музыкальным руководителем ДОУ в специально оборудованном помещении.
Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН.

Двигательный режим в ДОУ

п/п	Формы организации	Младший возраст 3-4 лет	Дошкольный возраст		
			средняя 4-5 лет	старшая 5-6 лет	подгото-вительная
1.	Утренняя гимнастика	-	-	8 мин.	10 мин.
2.	Гимнастика пробуждения	5-6 мин.	5-8 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
3.	Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день			
		6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
4.	Спортивные игры	-	10 мин.	12 мин.	15 мин.
5.	Физкультурные упражнения на прогулке	8 мин.	10 мин.	12 мин.	15 мин.
6.	Физкультурные занятия	2 раза в неделю			
		15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
7.	Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю			
		3-5 мин.	5 мин.	7-10 мин.	10 мин.
8.	Двигательные: игры под музыку	1 р/нед. 5-10 мин.	1 р/нед. 10-15 мин	1 р/нед. 15-20 мин.	1 р/нед. 25 мин.
9.	Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
		20 мин.	20 мин.	30 мин.	30-35 мин.
10.	Спортивные праздники	4 раза в год			
		20-25 мин.	30 мин.	40 мин.	50 мин.
11.	День здоровья	1 раз в месяц			
12.	Неделя здоровья	2 раза в год			
13.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппам			
14.	Физкультминутка	2 мин.	2 мин.	2 мин	3 мин

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы (работа с одаренными воспитанниками).

Детская инициатива проявляется *в свободной самостоятельной деятельности воспитанников по выбору и интересам*. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность воспитанников протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Дошкольникам предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы.*

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

3-4 года

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

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи воспитанников;
- всемерно поощрять самостоятельность воспитанников и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;

- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности воспитанников, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности воспитанников, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным ребятам;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем воспитанникам: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять воспитанникам возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

4-5- лет

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

- способствовать стремлению воспитанников делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для воспитанников возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление воспитанников петь, двигаться, танцевать под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие воспитанникам возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- обязательно участвовать в играх воспитанников по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать воспитанников к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать воспитанников формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать воспитанников к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- читать и рассказывать воспитанникам по их просьбе, включать музыку.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки воспитанников;
- поощрять желание создавать что- либо по собственному замыслу; обращать внимание воспитанников на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности воспитанников;
- при необходимости помогать воспитанникам в решении проблем организации игры;
- привлекать воспитанников к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности воспитанников по интересам.

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности воспитанников по их интересам и запросам, предоставлять воспитанникам на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать воспитанникам решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим воспитанникам, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

Функции по работе с одаренными воспитанниками:

1. выявление одарённых воспитанников;
2. ведение индивидуальных маршрутов развития;
3. корректировка программ и тематических планов для работы с одарёнными воспитанниками, включение заданий повышенной сложности, творческого, исследовательского уровней;
4. организация индивидуальной работы с одарёнными воспитанниками;
5. подготовка детей к конкурсам, викторинам, соревнованиям;
6. отбор и оформление в течение года достижений одарённых воспитанников;
7. создание предметно-развивающей среды;
8. консультирование родителей одарённых воспитанников по вопросам развития способностей их детей.

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

• изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения воспитанников и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье

закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья.

Привлечению родителей воспитанников к совместному взаимодействию способствуют следующие формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- изучение запросов и возможностей родителей воспитанников (анкетирование, опросы, беседы), обобщение и анализ полученной информации;
- презентация родителям достижений воспитанников ДОУ;
- размещение на информационных стендах пригласительных для родителей воспитанников на различные мероприятия ДОУ; вручение индивидуальных пригласительных родителям воспитанников на праздники и утренники, изготовленные воспитанниками совместно с воспитателями;
- проведение родительских собраний с включением открытых просмотров;
- информирование родителей воспитанников о ходе образовательного процесса и привлечение их к совместному участию в выставках, конкурсах; проектной деятельности; к участию в спортивных соревнованиях; к посещению городской детской библиотеки.
- проведение педагогами групповых и индивидуальных консультаций для родителей воспитанников в ходе совместной деятельности;
- размещение печатных консультаций для родителей воспитанников на информационных стендах;
- участие родителей воспитанников в презентации проектов воспитанников ДОУ;
- оформление фотоматериалов по проведенным мероприятиям и размещение их на сайте ДОУ;
- награждение участников совместных мероприятий грамотами, дипломами, благодарственными письмами, призами;
- создание педагогами и родителями воспитанников медиатеки в ДОУ.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

2.7. Содержание коррекционной работы с дошкольниками имеющими ТНР (5 - 7 лет).

В ДОУ имеются группы воспитанников имеющими ТНР. Такие дети нуждаются в коррекции речевого и языкового развития, развития психических процессов.

Обучение и воспитание дошкольников с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) требует специально организованных для этого условий. Правильная организация дошкольного воспитания и обучения воспитанников с общим недоразвитием речи, с задержкой психического развития имеет важнейшее значение для дальнейшей жизни ребенка, т.к. ранняя коррекция дефекта предупреждает возникновение вторичных и последующих дефектов развития, преодоление которых в школьном возрасте бывает чрезвычайно трудным.

Коррекционная работа по преодолению общего недоразвития речи реализуется в специализированных группах дошкольного учреждения.

В коррекционной работе с дошкольниками, страдающими различными дефектами речи, положительную роль играют совместные занятия учителя-логопеда, педагога-психолога, инструктора по физическому воспитанию и музыкального руководителя, представляющие собой объединение системы движений, музыкального фона и словарного наполнения. Ведь кроме коррекционных целей достигается повышение эффективности в развитии неречевых и речевых функций, что способствует более интенсивной адаптации детей.

Во время проведения таких занятий развитие воспитанников происходит с помощью движения и музыки. Движение помогает осмыслить слово. Слово и музыка организуют и регулируют двигательную сферу воспитанников, что активизирует их познавательную деятельность, эмоциональную сферу, помогает адаптации к условиям внешней среды.

Совместные коррекционные занятия, с одной стороны – устраняют нарушенные функции, а с другой – развивают функциональные системы ребенка: дыхание, голосовую функцию, артикуляционный аппарат, произвольное внимание в целом, процессы запоминания и воспроизведения речевого и двигательного материала.

Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физической культуре осуществляется по двум направлениям:

1. коррекционно-развивающее;
2. информационно-консультативное.

Осуществляя свою работу специалистов ДОУ должны учитывать:

- структуру речевого нарушения, когнитивных процессов;
- осуществлять индивидуальный подход на фоне коллективной деятельности;
- закреплять знания, умения и навыки, приобретенные на логопедических занятиях;
- всесторонне развивать личность дошкольника.

Успех совместной коррекционно-педагогической работы с дошкольниками, имеющими тяжелые нарушения речи, во многом зависит от правильно организованного взаимодействия логопеда, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, педагога-психолога, медицинских работников и родителей.

Инструктор по физической культуре:

- реализует рекомендации учителя-логопеда с целью коррекции двигательных нарушений, ориентировки в пространстве;
- подбирает индивидуальные упражнения для занятий с воспитанниками, имеющими соматическую ослабленность, замедленное развитие локомоторных

функций, отставание в развитии двигательной сферы, снижение ловкости и скорости выполнения упражнений с учетом рекомендаций учителя - логопеда;

- способствует оздоровлению и закаливанию детского организма, развивает общую и мелкую моторику, формирует положительные личностные качества.
- проводит (в том числе со всеми специалистами) индивидуальные, подгрупповые занятия с учетом их психофизических возможностей и индивидуальных особенностей;
- закрепляет речевые навыки, полученные воспитанниками на логопедических занятиях, путем специально подобранных подвижных игр и упражнений

Учитель-логопед	Инструктор по физической культуре
Использование упражнений для развития общей и мелкой моторики, координации движений	Использование упражнений для выработки правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха
Проведение мониторинговых исследований, консультационных объединений	

Задачи коррекционной работы инструктора по физическому воспитанию с дошкольниками имеющие ТНР

- дифференциация носового и ротового дыхания
- развитие мышечных движений (жевание, улыбка, радость, грусть)
- развитие слухового внимания
- развитие артикулярных движений (цокание, шипение, насос и др.)
- развитие мелкой моторики
- развитие общей координации
- развитие координации между движением и словом
- развитие динамической координации движений (напряжение - отдых - напряжение)

Принципы построения совместных занятий:

1. Занятия строятся на основе общих положений коррекционно- педагогической работы с дошкольниками, имеющими отклонения в развитии
2. Занятия проводятся систематически т.к. только при этом условии у дошкольников формируются и закрепляются правильные двигательные динамические стереотипы.
3. Принцип всестороннего воздействия
4. Принцип доступности и индивидуального подхода. Содержание и дидактические приемы проведения совместных занятий подбираются и внедряются дифференцированно, сообразно возрасту детей, структуре и составу речевых и психических нарушений.
5. Принцип наглядности.
6. Принцип постепенного усложнения двигательных, речевых и физических упражнений.

Можно выделить **основные задачи**, стоящие при проведении коррекционно-образовательной работы. Это - оздоровительные, образовательно-воспитательные и коррекционные задачи.

Оздоровительные	Образовательно-воспитательные	Коррекционные
Укреплять костно-мышечный аппарат. Развивать дыхание.	Воспитывать и развивать чувство ритма, способность ощущать в музыке, движениях ритмическую	Развивать речевое дыхание. Развивать

Развивать координацию движений и моторные функции. Формировать правильную осанку.	выразительность. Формировать способность восприятия музыкальных образов. Совершенствовать личностные качества, чувство коллективизма.	артикуляционный аппарат. Формировать просодические компоненты речи. Развивать фонематическое восприятие. Развивать грамматический строй и связную речь.

ЗАДАЧИ
работы инструктора по физической культуре
с дошкольниками старшего дошкольного возраста

1.Развивать быстроту и общую выносливость, желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения.
2. Формировать первоначальные представления о разнообразии спортивных игр и упражнений.
3. Закреплять умение легко ходить и бегать; бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
4. Учить лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.
5. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сохранять равновесие.
6. Учить сочетать замах с броском при метании.
7. Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность
1. Совершенствовать ранее освоенные движения в играх и эстафетах.
2. Развивать умение анализировать, контролировать и оценивать свои движения и движения сверстников.
3. Побуждать детей к активной двигательной деятельности.
4. Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
5. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
6. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой.
7. Поддерживать интерес детей к разным видам спорта.
1. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки.
2. Формировать правильную осанку.
3. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
4. Учить прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку.
5. Учить кататься на двухколесном велосипеде и самокате.
6. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, выдержку, настойчивость.
7. Поддерживать интерес детей к разным видам спорта.

ЗАДАЧИ
работы инструктора по физической культуре
с дошкольниками подготовительного дошкольного возраста

1. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.
2. Формировать правильную осанку.
3. Закреплять умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения.

4. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, лазание; добиваться точности и легкости выполнения движений.

5. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении результатов.

6. Развивать у воспитанников глазомер, используя разные виды метания.

7.Совершенствовать основные движения путем введения новых, сложно координированных видов.

1. Совершенствовать координацию движений, равновесие.

2. Формировать навык скольжения по ледяной дорожке с разбега, навыки катания на санках по ровному месту и с горки по одному и парами.

3. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнения различных физических упражнений.

4. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, лазание; добиваться точности и легкости выполнения движений.

5.Совершенствовать основные движения путем введения новых, сложно координированных видов.

1. Формировать навыки правильной осанки при статичных положениях и передвижениях в играх.

2. Совершенствовать навыки катания на велосипеде.

3. Поощрять проявления самостоятельности детей в организации игр, эстафет.

4. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, лазание; добиваться точности и легкости выполнения движений.

5.Совершенствовать основные движения путем введения новых, сложно координированных видов.

6. Поддерживать интерес к различным видам спорта.

Объем недельной образовательной нагрузки (организованной образовательной деятельности) в коррекционной группе старшего возраста.

Направления развития	**Содержание**	**Время**
Физическое развитие	Приобщение к здоровому образу жизни через физическую культуру и развитие двигательной, игровой деятельности.	50 мин.

Объем недельной образовательной нагрузки (организованной образовательной деятельности) в коррекционной группе подготовительного к школе возраста.

Образовательные области	**Содержание**	**Время**
Физическое развитие	Приобщение к здоровому образу жизни через физическую культуру и развитие двигательной, игровой деятельности.	60 мин.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для меня, прежде всего, являются:

* Физическое состояние воспитанников посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья воспитанников, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития воспитанников. Получаем дополнительную информацию о воспитанниках от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

* Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с воспитанниками, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

Взаимодействие с воспитателями

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития воспитанников.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения.

Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

- разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие я провожу по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие воспитатели проводят сами. Третье занятие на улице .проводят воспитатели групп.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей воспитанников и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым

знакомлю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Дошкольникам это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства воспитанников с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья воспитанников, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение.

Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и

к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы включают:

1) требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

2) требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;

3) требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития дошкольников;

4) оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;

5) требования к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

В ДОУ имеется спортивный зал, он предназначен для проведения непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

Материально техническое оснащение.

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
1	Зеркало настенное с поручнем	1шт.
2	Гимнастическая лестница	3 пролёта
3	Навесная доска для метания	3шт.
4	Дуги для подлезания	2шт.
5	Стойки для прыжков в высоту с разбега	2шт.
6	Верёвка для ОРУ	1 шт.

7	Скакалки	10 шт.
8	Кубики	40 шт.
9	Кегли	5 наборов
10	Гимнастические палки - 1м.	40 шт.
11	Гимнастические палки - 0,5м.	20 шт.
12	Мячи 10см.	15 шт.
13	Мячи 20см.	10 шт.
14	Мяч футбольный	1
15	Мяч волейбольный	8
16	Мяч баскетбольный	1
17	Мячи набивные весом 1 кг.	2шт.
18	Мячики массажные	5 шт.
19	Мячи пластмассовые	40 шт.
20	Обруч диаметром 75 см.	10 шт.
21	Обруч диаметром 89 см.	6 шт.
22	Мягкие модули	2 набора
23	Тоннели	2 шт.
24	Маты	4 шт.
25	Мат большой.	1
26	Гимнастические скамейки	2 шт.
27	Беговые дорожки.	3 шт.
28	Мячи – фитболы	8 шт.
29	Конусы	8 шт.
30	Навесной баскетбольный щит	1
31	Волейбольная сетка	1
32	Коврик для массажа стоп	1
33	Канат	1 шт.
34	Игра «Дартс - смешарики»	1 шт.
35	Игра «Мини – хоккей»	1 шт.
36	Толстая верёвка	1 шт.
37	Полусферы	2 шт.
38	Кубы	4 шт.
39	Машина модульная	1шт.
40	Мотоцикл модульный	2шт.
Наименование нестандартных физкультурных пособий		
1	Маски животных.	10 шт.
2	Массажная дорожка.	1 шт.
3	Лёгкие навесные мишени для метания в вертикальную цель.	3 шт.
4	Отличительные знаки команд (эмблемы, ленточки)	
5	Конусы с палками.	2 пары.
6	Мягкий пазл – цифры и формы фигур.	2 набора
7	Мат мягкий – классики.	1 шт.
8	Мат мягкий для прыжков.	1 шт.
9	Степы	4 шт.

10	Мешочки для метания с песком.	30 шт.
11	Шарики	20шт.
12	Цветочки	30шт.
13	Звездочки	30шт.
14	Радуга - дуга	1 шт.
15	Шагайка	1 шт.
	Методические пособия	
1	Нетрадиционные методики оздоровления (футбол, баскетбол, хоккей, бадминтон).	
2	Пальчиковые игры.	
3	Физкульт – минутки (динамические паузы).	
4	Игры – считалки.	
5	Игры на улице.	
6	Игра собери цветочек.	
7	Русские народные подвижные игры (игры разных народов).	
8	Игры с фитболами.	
9	Художественное слово (загадки, стихотворения).	
	Хранение	
1	Корзина большая серая	2шт.
2	Полочка серая	2шт.
3	Лоток для бумаги вертикальный белый	1шт.
4	Лоток для бумаги вертикальный черный	1шт.
5	Стол рабочий	1шт.
6	Полочка для папок.	1шт.
7	Манеж для мячей.	1шт.

Режим дня

МБ ДОУ «Детский сад № 258» работает по графику пятидневной рабочей недели с двумя выходными днями (суббота, воскресенье) для всех возрастных групп.

Ежедневная продолжительность работы детского сада: 12 часов.

Режим работы: с 7.00 часов до 19.00 часов.

В детском саду разработан режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь детской деятельности в детском саду.

При выборе режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, региональные климатические условия и окружающий социум. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Все эти показатели чрезвычайно важны для успешной реализации задач ООП ДО.

Для того чтобы наиболее полно охарактеризовать особенности организации образовательного процесса, в данный раздел мы включили:

- Режим работы ДОО (различных групп, входящих в её состав);
- Распорядок и (или) режим дня воспитанников;
- Объём образовательной нагрузки на воспитанников, в том числе в рамках ООД.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность каникул устанавливается в течение года:

- зимние – с 01 января по 8 января,
- летние – с 01 июня по 31 августа.

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду.

3.2. Программно-методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса

Образовательная область	Программы	Технологии
«Физическая культура»	1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева «Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, «Мозаика – Синтез», 2011. 2. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкина «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Москва, «Владос», 2000. 3. Н.Е. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей», Москва, «Линка-пресс», 1999. 4. З.И. Ермакова «Физическая подготовка детей шестилетнего возраста», Минск, 1999. 5. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет», Москва, «ГНОМиД», 2004. 6. И.В. Капустина авторское методическое пособие «Цикл занятий по физической культуре с применением инновационных методов и приемов», ИМЦ, Набережные Челны, 2009.	1. О.Н. Козак «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург, «Союз», 1999. 2. Э.Й. Адашкявиче «Баскетбол для дошкольников», Москва, «Просвещение», 1983. 3. И.Е. Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ», Москва, «Айрис Пресс», 2005. 4. М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников», Москва, «ВАКО», 2007. 5. Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович «100 комплексов ОРУ с использованием стандартного и нестандартного оборудования», Москва, 2009. 6. Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников», Волгоград, «Учитель», 2011. 7. Е.И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет», Волгоград, «Учитель», 2012. 8. К.В. Закирова «На поляне детства», Казань, 2011. 9. Т.Е. Шеблова «Фитнесс для малышей», ИМЦ, Набережные Челны, 2012.
«Здоровье»	1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева «Основная	1. Т.Л. Богина «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях»,

	общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, «Мозаика – Синтез», 2011. 2. В.Г. Алямовская, «Как воспитать здорового ребенка», Москва, «Линка-пресс», 1993. 3. Е.Ю. Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья», Волгоград, 2007. 4. И. М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва, «Мозаика-Синтез», 2009-2010.	Москва, «Мозаика-синтез», 2006. 2. Ф.Л. Доленко «В здоровом теле. Мудрые мысли о здоровье», Нижний Новгород, Полиграфлэнд», 1997. 3. В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления», Москва, «Линка-пресс», 2000. 4. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина «Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века», Москва, АРКТИ, 2000. 5. Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина «Закаливание дошкольника: пособие для родителей», Москва, «Просвещение», 2007. 6. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье» М., 2008. 7. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста», Москава, «Владос», 2002. 8. М.Д. Маханева «С физкультурой дружить - здоровым быть». – М.: ТЦ «Сфера», 2009. 9. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», Волгоград, «Учитель», 2009. 10. М.Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей 3-4 лет», Москва, «Творческий центр», 2009. 11. Э.М. Хазиахметова «100 шагов к здоровью», ИМЦ, Набережные Челны, 2012.
«Безопасность»	1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева «Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От	1. В.К.Велитченко «Физкультура без травм», Москва, «Просвещение», 1993г.

	рождения до школы», Москва, «Мозаика – Синтез», 2011. 2. Р.Б Стеркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева, «Основы безопасности детей дошкольного возраста»,2002г. 3. Е. Соколова, Н. Нянковская «Правила безопасности поведения» Академия Развития, 2009.	2. К.Ю. Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников: методическое пособие», Москва, «Мозаика-Синтез», 2007-2010.

3.3. Организация режима пребывания детей в ДОУ.

Формы непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию проводятся:

фронтальные, интегрированные, комплексные; по подгруппам; индивидуальная работа.

Непосредственно образовательная деятельность - представляет собой организованное обучение в форме игровой деятельности.

Расписание непосредственно образовательной деятельности составлено в соответствии требованиям СанПиН.

Этот блок включает цели и задачи, реализация которых требует систематической постановки перед детьми строгой последовательности специальных заданий, отвечающих логике развития тех или иных способностей, задачи отдельного учебного предмета, задачи формирования у детей элементов учебной деятельности.

В соответствии с методическими рекомендациями к программе «Детство» образовательная область «Физическая культура» входит в раздел:

- Приобщаем к физической культуре и развиваем двигательную, игровую деятельность.

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, образовательная деятельность проводится во фронтальной, подгрупповой, индивидуальной форме.

Большое место индивидуальной форме работы отводится в коррекционных группах.

Педагогический процесс, включает организованное обучение (непосредственно-образовательная деятельность). В группах общеразвивающей и компенсирующей направленности допускается 2 занятия в неделю.

Область	**Возраст**	**Объем недельной нагрузки**	**Количество занятий в неделю, месяц, год**
	группа общеразвивающей направленности детей младшего возраста	30мин	2/8/72

Физическое развитие	группа общеразвивающей направленности детей среднего возраста	40мин	2/8/72
	группа компенсирующей направленности детей старшего возраста	50мин	2/8/72
	группа компенсирующей направленности детей подготовительного к школе возраста	60мин	2/8/72

Назначение НОД состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта ребенка: в освоении новых, сложных способов познавательной деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневных делах и требуют для освоения специальных условий и управления со стороны педагога.

Краткая презентация

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образования МБ ДОУ «Детский сад № 258» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказом Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями» к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организаций»
- Уставом МБ ДОУ «Детский сад № 258».

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство». / Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайловой . и рабочей программой по физической культуре.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса воспитанников дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование

предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования воспитанников дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию воспитанников дошкольного возраста; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с дошкольниками.

Программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

Цели: Создать условия для удовлетворения потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Задачи:

 Сохранение, укрепление и охрана здоровья воспитанников; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.

 Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

 Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

 Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Основные принципы построения программы:

- принцип активности и сознательности - участие педагогов и родителей в деятельности по оздоровлению себя и воспитанников;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав воспитанника на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.
- принцип гуманно-личностного отношения к ребенку.

В программе указаны ***основные направления физкультурно-оздоровительной работы:***

1. Создание условий

- организация здоровье сберегающей среды в ДОУ
- материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности методами диагностики.

3. Комплексное использование средств физического воспитания:

- рациональный режим,
-закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания),
-движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные мероприятия),
- динамические паузы, подвижные и малоподвижные игры, проводимые воспитателями в группе (и др.)

Организованная деятельность:

*ф*изкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические,учебно-тренирующего характера; физкультминутки, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия по сказкам, потешкам; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

-физкультурные досуги и праздники, ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку;

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов: комплексы закаливающих, утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

4.Формы работы с педагогическим коллективом:

индивидуальные консультации, семинары, открытые занятия, развлечения, практикумы, памятки, письменные методические рекомендации, совместное планирование физкультурных мероприятий.

5.Формы работы с родителями:

-информирование о ходе образовательного процесса (дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские праздники, создание памяток, сайт ДОУ);

-образование родителей (организация лекций, семинаров, мастер - классов, тренингов, создание библиотечки для родителей в группах);

-совместные спортивные мероприятия.

Образовательная деятельность строится с учётом ***принципа интеграции образовательных областей*** **в** соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников

Социально-коммуникативное развитие

- создание педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и др.,
- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.
- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем.

Познавательное развитие

- активизация мышления дошкольников (через самостоятельный выбор игры, оборудования и т. д.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепление знаний об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых),

построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни.

Речевое развитие

- поощрение речевой активности дошкольников в процессе двигательной деятельности,
- игры и упражнения с текстами, считалки; сюжетная образовательная деятельность по физическому развитию на темы прочитанных сказок, потешек.

Художественно-эстетическое развитие

- привлечение внимания к оформлению помещения, внешнему виду воспитанников и воспитателя;
- использование при проведении образовательной деятельности по физическому развитию изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажков, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр.
- проведение спортивных игр и ритмической гимнастики, соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

В программе указано перспективное годовое планирование; примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений; подвижные игры для всех возрастных групп, которые могут быть реализованы в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Организация двигательного режима детей в ДОУ строится с учетом сезонности: в теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей; утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещение, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

В сетке занятий инструктора по ФК предусмотрено 2 физкультурных занятия:

Во второй младшей группе (3-4) - 2 занятия, каждое по 15 минут.

В средних группах (с 4 до 5 лет) -2 занятия, каждое по 20 минут.

В старших группах (с 5 до 6 лет) -2 занятия, каждое по 25 минут.

В подготовительной к школе группе -2 занятий, каждое по 30 минут.

Спортивные праздники 2 – 3 раза в квартал в каждой возрастной группе.

Физкультурно-оздоровительная работа инструктора по ФК осуществляется ***в тесном взаимодействии со специалистами ДОУ***

- *С медицинской сестрой* – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- *С воспитателем* – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

- *С музыкальным руководителем* – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- *С учителем-логопедом* – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико–грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- *С педагогом-психологом* - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- *С младшим воспитателем* – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - вводная, май — заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости).

Литература

1.Основная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 258».

2. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.

3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.

4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.

5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.

6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.

7. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.

8. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009.

9. Пономарёв С.А. Растите малышей здоровыми. Москва: Спарт, 1992.

Приложение.

Календарный план занятий по физической культуре.
Младшая группа. Воспитанники 3-4 года.

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-2-я неделя	**Диагностика**				
	3-я неделя	Ходьба врассыпную и бег	с мячом с палкой	Ходьба по скамейке (длина 2,5-3м.) Ползание на четвереньках (4-6м)	«В гости к куклам»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба врассыпную Бег	без предметов	Ползание на четвереньках Подползти под веревку (высота 40-45см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба
О К ТЯ Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба и бег	с лентой	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«Догоните мяч»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба чередуется с бегом	с погремуш-кой	Ходьба по скамейке с последующим ползанием на четвереньках до определенного места. Прокатывание мяча	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба врассыпную
	2-я неделя	Ходьба и бег	без предметов	Бросание мешочков в ящик Прыжки через веревку на двух ногах	«Догоните меня»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба и бег	с кольцом	Ползание на четвереньках между шнурами Ходьба по канату	«Догони мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
	3-я неделя	Ходьба и бег	без предметов	Бросание мяча двумя руками из-за головы Прыжки в длину с места через веревку	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег с погремушкой	с мячом	Бросания мяча на дальность от груди Прокатывание мяча	«Через ручеек»	Спокойная ходьба парами
	4-я неделя	Ходьба и бег с ленточкой в руке	без предметов	Бросание мяча на дальность от груди Ходьба по скамейке правым, левым боком	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках

		Ходьба и бег со сменой темпа	с флажками	Бросание и ловля мяча Ходьба по скамейке правым, левым боком	«Солнышко и дождик»	Спокойная ходьба парами
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба змейкой	без предметов	Метание мешочка Прыжки в длину на двух ногах с места	«Догоните меня»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег	с палкой	Катание мячей Перешагивание через препятствие	«Догоните меня»	Игра «Кто тише»
	2-я неделя	Ходьба и бег между кубиками	с мячом	Метание мешочков Ходьба по скамейке на носочках	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег	без предметов	Ползание на четвереньках Прыжки в длину с места	«Догони мяч»	Ходьба со сменой темпа
	3-я неделя	Ходьба и бег Ходьба по кругу, взявшись за руки	с лентой	Метание мешочков в корзину Прыжки на двух ногах через веревку	«Солнышко и дождик»	Ходьба на носках
		Ходьба и бег с платочком в руке	с палкой	Ходьба по гимнастической скамейке Катание мяча в воротца	«Солнышко и дождик»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег	без предметов	Ходьба по скамейке на носочках Прыжки в длину с места через две веревки	Воробушки и автомобиль	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег	с кольцом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через две веревки	Воробушки и автомобиль	Ходьба со сменой темпа
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	без предметов	Метание на дальность маленьких мячей Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Поезд»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег друг за другом	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз Бросание и ловля мяча	«Поезд»	Обычная ходьба
	2-я неделя	Ходьба и бег друг за другом 25 секунд	без предметов	Бросание на дальность мешочков Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны	«Самолеты»	Ходьба с остановкой по сигналу

		Ходьба и бег между обручами	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места	«Самолеты»	Ходьба с остановкой на сигнал
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Пузырь»	Ходьба обычная и на носках
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ДЕКАБРЬ		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча вдаль из-за головы Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	«Пузырь»	Ходьба змейкой за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	с флажками	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнездышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Птички в гнездышках»	Ходьба
ЯНВАРЬ	1-я неделя	**Праздники**				
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба в колонне, игра «Кто тише»
		Ходьба чередуется с бегом в разные стороны	с мячом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба змейкой за воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Ходьба по наклонной доске вниз Бросание мешочков на дальность	«Птички в гнездышках»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнездышках»	Ходьба по кругу, держась за руки
	4-я неделя	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	«Жуки»	Ходьба друг за другом

		Ходьба и бег в колонне по одному	с погремушкой	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь	«Жуки»	Ходьба на носках и обычным шмгом
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег колонне по одному между кубиками	без предметов	Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5м	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в колонне по одному с флажком	с палкой	Ползание на четвереньках до дуги, подлезание под нее Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Кто тише»
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель	«Кошка и мышки»	Ходьба друг за другом
		Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и врассыпную	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом Бросание мяча воспитателю и его ловля	«Кот и мышки»	Ходьба на носках и обычным шагом
	3-я неделя	Ходьба с бегом чередуются	с лентой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ходьба, переступая кубики	«Догоните меня»	Ходьба в колонне по обному
		Ходьба и бег с кубиками в руках	с погремушкой	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку Катание мяча друг другу	«Догоните меня»	Ходьба обычным шагом и на носках
	4-я неделя	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с лентой	с кольцом	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки в длину с места	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному
МАРТ	1-я неделя	Ходьба и бег чередуются	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча в воротца на расстоянии 1м	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег между обручами	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность из-за головы	«Кошка и мышки»	Ходьба парами

	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег змейкой между стульями	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее	«Пузырь»	Ходьба, ритмично хлопать в ладоши

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба по кругу, взявшись за руки	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Ходьба по шнуру	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег в колонне по одному	с палкой	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске	«Солнышко и дождик»	Ходьба гурьбой
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне с платочком	с мячом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места через веревку	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег врассыпную с погремушкой	без предметов	Ходьба на четвереньках друг за другом Прыжки с гимнастической скамейки	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления	с лентой	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее. Бросание мяча воспитателю и его ловля	«Пузырь»	Спокойная ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с погремуш-кой	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой	без предметов	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы Катать мяч друг другу	Воробушки и автомобиль	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик	с кольцом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание мяча вверх и вниз через сетку	Воробушки и автомобиль	Ходьба врассыпную и парами
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Метание мячей на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с лентой в руке	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть Бросание и ловля мяча	«Солнышко и дождик»	Ходьба. Игра «Кто тише»
	4-я неделя	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность от груди	Птички в гнездышках	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Птички в гнездышках	Ходьба друг за другом»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАЙ	1-2-я неделя	**Диагностика**				
	3-я неделя	Ходьба и бег со сменой направления	с лентой	Бросание мяча на дальность через сетку Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа	с погремуш-кой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча друг другу		Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную	без предметов	Бросание мешочков на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах		Ходьба в спокойном темпе
		Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках	с кольцом	Бросание мяча через сетку Ходьба по гимнастической скамейке	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба обыкновенным шагом и на носках

Средняя группа. Воспитанники 4-5 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-2-я неделя	**Диагностика**				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	без предметов	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
О К ТЯ Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне ходьба за первым за последним бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с лентой	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«»Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег врассыпную, ходьба в колонне	с мячом	Прыжки из обруча в обруч (8 шт), Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание и ловля мяча перед собой	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах	без предметов	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40см с расстояния 1,5м, бег за мячом, ходьба 2м, подлезание под дугу – ползание 2м	«Кролики»	Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук
		Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне	с флажками	Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча в даль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног.	«Зайцы и волк»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с палкой	Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Подтягивание на руках, лежа на гимн. Скамейке	«Зайцы и волк»	Ходьба

		Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с мячом	Подтягивание на руках на гимнастической скамейке, лежа на животе, с разным и.п. для ног. Бег 10м.	«Наседка и цыплята»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ОКТЯБРЬ	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	без предметов	Прокатывание большого мяча с расстояния 1,5м затем 2м. Бег 10м	«Кто быстрее»	Ходьба с игрой «Руки, как плети»
		Ходьба в колонне на носках и пятках, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне	с флажками	Прыжки на месте 5 раз, прыжки через 6 линий на расстоянии 50см. Ходьба по канату приставным шагом боком.	«Кто быстрее перенесет предмет»	Ходьба
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	без предметов	Метание мешочков правой и левой рукой на расстояние 4м. Подлезание под шнур(.Высота 50см)	«Зайцы м волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне.	с кольцом	Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м. Спрыгивание со скамьи (высота 30см). Ходьба по канату боком приставным шагом	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с лентой	Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Бег за мячом вдоль стены. Спрыгивание с куба в обруч. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»
		Ходьба в колонне. Бег врассыпную. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с мячом	Прокатывание малого мяча. Спрыгивание с куба с поворотом на 90. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках.	без предметов	Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступенях (6м) – выпрямиться – упражнение «Стрела»	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни до ленты» - ползание на ладонях и коленях	с флажками	Подбрасывание, ловля большого мяча. Отбивание и ловля большого мяча под ритмичную музыку. Ползание на ступнях и ладонях по скамейке, спрыгивание с поворотом на 90	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»

	4-я неделя	Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба	с палкой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п. Спиной к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе.	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	с мячом	Подбрасывание и ловля большого мяча. Спрыгивание с куба через ручей (шир.30 см, 5 см)	«У медведя во бору»	Ходьба. Упражнение «Улитка»
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба	без предметов	Спрыгивание с куба высотой 40см. с поворотом на 90 в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2м), подлезание под веревку (60см), ползание на ладонях и ступнях (2м). Ходьба	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба.	с кольцом	Спрыгивание с куба (выс. 40см) с поворотом на 90 в обруч. Ходьба (2м), подлезание под шнур (60см), ходьба (2м), подлезание под шнур (40см).	«Светофор»	Ходьба,
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне	с лентой	Прыжки в высоту через 4 валика высотой 15см, разложенных на расстоянии 50см. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, руки скрестно.	«Котята и щенята»	Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне.	с мячом	Прыжки через 3 валика (20см), расп. на расстоянии 3м. Подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед.	«Котята и щенята»	Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках	без предметов	Прыжки в высоту с места, с зажатым между коленями мячом. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом «Пятка к носку». Ходьба в колонне	«Не попадись мышеловку»	Ходьба

		Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках	с флажками	Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2м, 3м. «Догони свой мяч, пока он не остановился»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с палкой	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
		Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с мячом	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
Я Н В А Р Ь	1-я неделя	**Праздники**				
	2-я неделя	Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40см), бег через шнуры. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места, через ручей (60см). Подбрасывание, ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров. Бег змейкой между шнурами. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места через рвы разной ширины (40, 50,60 см.) Подбрасывание и ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба.	с мячом	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м).	«Цветные автомобили»	Ходьба, упражнение «Улитка»
		Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба	без предметов	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место с поворотом на 90, приземляться на мат. Влезание и спуск по гимнастической стенке.	«Мяч через сетку»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег врассыпную. Ходьба	с флажками	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»

		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Ходьба	с палкой	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	«Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дугу (45, 60 см.)	«Самолеты»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Бег врассыпную. Ходьба	с кольцом	«Выбей кубик за линию» (Расстояние до линии 4 м). Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке.	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную в парах с остановкой на сигнал.	с лентой	Выбивание кубика за линию. Прыжки в длину с места. Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба

Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ФЕВРАЛЬ	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег врассыпную парами.	с мячом	Прыжок через ручей 50см. Подлезание под дугу 60см – прыжок в длину 60см. – подлезание под дугу 60 см..	«Мяч через сетку»	Ходьба, игра «Кто ушел»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба	без предметов	Бег из обруча в обруч, расстояние 30 см. - Подлезание под высоту 60 см. - Бег из обруча в обруч – подлезание под высоту 50 см	«Мяч через сетку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	«Парашютисты». Спрыгивание с куба в круг – прокатывание малого мяча по дорожка шир 40 см и дл. 4м – бег за мячом.	«Мыши в кладовой»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	с палкой	Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в одну и другую сторону. Прокатывание малого мяча по дорожке дл. 5м. Бег за мячом	«Быстро возьми»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	без предметов	Перепрыгни через ручей. Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск по наклонной доске на ступнях	«Автомобили»	

МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Беги с изменением направления. Ходьба	с лентой	Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск на ступнях без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	«Автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба.	с мячом	Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. Перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	без предметов	«Кто быстрее». Прокатывание большого мяча головой, перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
		Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	с флажками	«Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и ступнях до линии бег в быстром темпе кубик вверх. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе из разных и.п.	«Самолеты»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	с палкой	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – ходьба. Бросание набивных мячей в парах	«Котята и щенята»	Ходьба. Игра «Улитка»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	без предметов	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – выпрыгивание из обруча справа и слева. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2м.	«Котята и щенята»	Ходьба Игра «Найди щенка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал .Ходьба	с кольцом	Прыжки через ручей 40 см. Ходьба по ребристой доске. Прыжки через ручей 70см. Ползание между кеглями змейкой. Перебрасывание мяча (расстояние 2,5 – 3м)	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба с потряхиванием расслабленными руками

		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал .Ходьба	с лентой	«Кто прыгнет дальше через ручей», «Кто самый меткий» – броски малого мяча снизу одной рукой в корзину.	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Бег в колонне. Ходьба	с флажками	«Кто меньше сделает прыжков до шнура» - шнур на расстоянии 5м от детей. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3м. . Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3м.	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	с палкой	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Кто быстрее пробежит в флажку»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	без предметов	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Бездомный заяц»	Ходьба
		Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с лентой	Бросок большого мяча на мягкий коврик (3м.) Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Прыжки через скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
АПРЕЛЬ	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	без предметов	Броски в корзину большого мяча с расстояния 2м, 3м. Прыжки через скакалку.	«Пастух и стадо»	Ходьба

	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет. Бросок большого мяча двумя руками от груди (3м). Бросок малого мяча одной рукой снизу	«Пастух и стадо»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал	с лентой	Метание маленького мяча в корзину. Метание большого мяча в корзину. Прыжки в длину с места	«Пастух и стадо»	Ходьба
МАЙ	1-2-я неделя	**Диагностика**				
	3-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба противоходом двумя колоннами Боковой галоп в одну и другую сторону Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча Подлезания под дугу н=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу н=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках, Бег врассыпную Ходьба в колонне «Найди свою пару»	с лентой с	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	палкой	Подпрыгивание на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне

Старшая группа. Воспитанники 5-6 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Н Т Я Б	1-2-я неделя	**Диагностика**				

	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	без предметов	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
ОКТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	с флажками	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с палкой	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места 60 и 50см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,
	4-я неделя	Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе	с мячом	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. Прыжки в длину с места 50-60см	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба на носках, на пятках ,с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба	без предметов	Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину 3м. Ползание на ладонях и коленях между шнурами, прокатывая головой мяч	«Мы веселые ребята»	Ходьба хороводная

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег, ходьба	с кольцом	Метание большого мяча вдаль от груди с замахом, пролезание в обруч боком	«Мышеловка»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба на носках и пятках в парах, ходьба в колонне с поворотом	с мячом	Пролезание в обруч боком, метание вдаль большого мяча двумя руками от груди круговым замахом	«Караси и щука»	Ходьба игра «Море волнуется»
	2-я неделя	Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног	без предметов	Прыжок «достань до погремушки, до ленты» Отбивание и ловля мяча через дорожку шир 30см. Бросок от груди рн=2,5 м	«Караси и щука»	Ходьба
		Ходьба, Ходьба двумя колоннами Ходьба на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне Ходьба	с флажками	Отбивание мяча от пола ладонью на месте Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30см. Ползание по наклонному скату	«Ловишки»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал	с палкой	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	без предметов	Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с поворотом на 90, Ходьба по дорожке с перешагиванием через набивные мячи. Подлезание под шнур н=65 см Ходьба по ребристой доске, Подлезание под дугу	«Мы веселые ребята»	Ходьба

		Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба	с палкой	Метание в обруч. Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения	«Кот и мыши»	Ходьба
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба	с кольцом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу .Подлезание под шнур н=40 см Бег из и.п стоя спиной к направлению движения	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, двумя колоннами перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах	с мячом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу Подлезание под шнур н= 40,50,65 см	«Мышеловка»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба	без предметов	Спрыгивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание вдаль мешочка одной рукой снизу	«Парные перебежки»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег с огибанием мячей. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух нога с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	Подтягивание, лежа на животе, спрыгивание до черты. Лазание по гимнастической стенке на две рейки	«Перемени предмет»	Ходьба «Ручеек»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождение через середину зала. Прыжки с ноги на ногу, ходьба в колонне	с палкой	Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук, Ходьба по набивным мячам, лазание по гимнастической стенке	«Перемени предмет»	Ходьба
		Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп	без предметов	Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений	По желанию детей	«Волшебные снежинки»

	4-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал	с флажками	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	с палкой	Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
Я Н В А Р Ь	1-я неделя	**Праздники**				
	2-я неделя	**Диагностика**				
	3-я неделя	Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони. Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	с палкой	Круговая тренировка Ползание на четвереньках с мешочком на спине, подтягивание на скамейке, лежа на животе, ходьба по массажной дорожке, ведение мяча правой и левой рукой	«Собери венок»	Ходьба , игра «С платочком»
		Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места н=70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра«Улитка». Ходьба

		Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями. Бег	с палкой	Прыжки в длину с места . Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя руками 1,5 – 2,5м	«Наседка и цыплята»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Ф Е В Р А Л Ь	1-я неделя	Ходьба, на носках., на пятках, с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге	с палкой	Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5м	«Салки с ленточкой»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы в полуприседе, прыжки на одной ноге с продвижением вперед	с мячом	Бросок большого мяча в даль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места 80 см	«Наседка и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе, бег змейкой	без предметов	Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке	«Выше ноги от земли»	Ходьба
		Ходьба гимнастическим шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180	с лентой	Перебрасывание мяча из рук в руки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, ползание между рейками гимнастической лестницы	«Совушка»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке, спрыгивание с гимнастической скамейки с поворотом на 90 и 180, бросок набивного мяча в даль	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба, игра «Улитка»

		Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба	без предметов	Прыжок в высоту с разбега н=25 см, бросок набивного мяча в даль, лазание по гимнастической стенке	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары	с кольцом	Прыжок в высоту с разбега, 25см,30см. Лазание по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель	«Воробышки и кошка»	Ходьба
		Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба	без предметов	Подлезание под шнур, н=60 и 40см. Прыжок в высоту с разбега н=30см., метание в движущуюся цель	«Два мороза»	Ходьба с изображением животных

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног	с палкой	Прыжок в длину с разбега, метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске	«Не оставайся на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках	без предметов	Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу	с лентой	Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе	«Удочка»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»

	3-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба	с мячом	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места	«Мяч по кругу»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба	с флажками	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в высоту с разбега н=30 см	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, врассыпную, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба	с кольцом	Метание мешочка, прыжки в высоту с разбега н=30 см, лазание по гимнастической стенке, перекрестной координацией	«Охотник и зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»
		Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка в даль, запрыгивание на скамейку, покрытую матом, спрыгивание с поворотом на 180	«Пятнашки»	Ходьба Игра «Море волнуется»

Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом	с палкой	Подлезание под шнур по пластунски,н=30 см, сбивание кубиков маленькими мячами н=3 м, запрыгивание и спрыгивание со скамейки, покрытой матом,н=25 см	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три
		Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом	с мячом	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5м. Прыжки в длину с разбега	«Пожарные на учении	Ходьба, построение из одного круга в два-три
	2-я неделя	Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом	без предметов	Сбивание кубиков малым мячом с н=3 м , ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед, прыжок в длину с разбега	«Бездомный заяц»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»

		Ходьба в колонне, приставным шагом, бег врассыпную, бег врассыпную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата»	с лентой	Прыжки через короткую скакалку, пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча, отбивание и сбивание	«Волк во рву»	Ходьба, упражнения на расслабление
	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба	с мячом	Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, прыжки через короткую скакалку, ползание на ладонях и коленях а проталкиванием большого мяча головой	«Гуси-лебеди»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
		Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели	с флажками	Метание мешочка в даль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур	«У медведя во бору	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
	4-я неделя	,Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой	с кольцом	Прыжки в высоту с разбега н=30, 35,40см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией	«Горелки»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, с остановкой на сигнал	без предметов	Прыжки в дли с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией	«Охотники и утки»	Ходьба. Игра «У кого мяч»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
М А Й	1-2-я неделя	**Диагностика**				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м Ходьба в колонне, стойка у стены Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с лентой с мячом	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове Подпрыгивание на месте на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра	с мячом без предметов	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

Подготовительная группа. Воспитанники 6-7 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-2-я неделя	**Диагностика**				
	3-я неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную	с лентой	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз, Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд, Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному
		Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза	с мячом	Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой прыжки из обруча в обруч	«Мышеловка»	Игра малой подвижности или эстафета с мячом
	4-я неделя	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны»	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким
		Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с кольцом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3р аза Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ОКТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с мячом	Подпрыгивание на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу н=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу н=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег врассыпную Ходьба в колонне. «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба на носках двумя колоннами Бег врассыпную. «Сделай фигуру» Ходьба в колоне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в	с мячом	Прыжки в длину с места	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба Игра «Запрещенное движение»
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед	с флажками	Ведение мяча, забрасывание в корзину Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног.	с кольцом	Ведение и передача мяча, действуя в парах Прыжки в высоту с разбега н=30 см	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба Игра «Течет ручей»
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом	с палкой	Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку н=20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180 Ползание по-пластунски	«Медведь и пчелы»	Ходьба

	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Двумя колоннами по диагонали Бег врассыпную Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени Ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Мяч водящему»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке Бег из разных исходных положений	«Охотники и звери»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба. Перестроение в пары. Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру».Ходьба	без предметов	Прыжки в высоту с разбега Подлезание под дуги разной высоты и обруч Бег из положения лежа на животе	«Охотники и звери»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу Ходьба в колонне	с лентой	Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м Ползание, крадучись на коленях и предплечьях	«Ловля обезьян»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спиной вперед Спортивным шагом .Бег врассыпную Прыжки «Лягушата». Ходьба	с мячом	Метание вдаль мешочков и шишек Спрыгивание со скамейки до черты 60 см 80 см, 100 см. Ползание способом по выбору детей	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
В А	1-я неделя	**Праздники**				

	2-я неделя	**Диагностика**				
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны	с палкой	Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты	«Два мороза»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом	без предметов	Перебрасывание и ловля мяча в парах Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Ловля обезьян»	Ходьба

Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки	с мячом	Прыжки на куб н=40 см с разбега Подлезание под дугу 50см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги высотой 60см,35 см,50см и обруч Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен»	с лентой	Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4м маленьким мячом Прыжки в высоту с разбега н=30-35см.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба.

	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками	с мячом	Кувырок вперед: из упора присев Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 – 3м Прыжки в высоту с разбега н=30,35см	«Кот и мыши»	Ходьба
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны	с флажками	Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг н=60,50,40 см. Пролезание в обруч Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением	«Ловишки с мячом»	Ходьба на носках с закрытыми глазами
		Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны	с кольцом	Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом,н=40 см – спрыгивание с поворотом 180 и 360 Подлезание под дугу 40-50-60 см	«Ловишка с мячом»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба	с палкой	Кувырок- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Лягушки и цапля»	Ходьба
		Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом	без предметов	Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу н=50 см, - лазание по гимнастической стенке	«Лягушки и цапля»	Ходьба
МАРТ	3-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба	с мячом	Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м. Прыжки в длину с места – пролезание в обруч боком – подлезание под дугу н=40 см.	«Перелет птиц»	Ходьба «Улитка»
		Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с перестроением в три колонны	без предметов	Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке, пролезание в обруч боком	«Поменяйтесь местами»	Ходьба «Ручеек»

	4-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом. Бег, бег врассыпную Ходьба, перестроение в три колонны	с лентой	Прыжки в высоту с разбега н=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м,- -5м	«Поменяйтесь местами»	Ходьба
		Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны	с мячом	Прыжки в высоту с разбега 35-40 см Метание набивного мяча вдаль	«Наседка и цыплята»	Ходьба
А П Р Е Л Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами Бег и ходьба	с флажками	Прыжки в высоту с разбега Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч Метание мешочка в обруч, лежащий на полу	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба «Птицы»
		Ходьба , двумя колоннами, с перестроением в три колонны Бег змейкой	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Метание «Школа мяча»	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	2-я неделя	Ходьба и бег двумя колоннами противоходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны	с палкой	Запрыгивание на скамейку н=30 см, спрыгивание с поворотом на 180 Упражнение «Гусеница»	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба	без предметов	Запрыгивание на скамейку н=30 см спрыгивание с поворотом 360. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля, забрасывание в корзину	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба	с мячом	Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10м. Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Кто быстрее к флажку» н=50 см	Ходьба, пальчиковая гимнастика

		Ходьба, ходьба в рассыпную ,двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег врассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с разбега Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками	«Кто быстрее к колокольчику»	Ходьба
МАЙ	1-2--я неделя	**Диагностика**				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	с лентой	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур н=65 и 40см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50см. Подлезание под шнуры 65 и 40см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании , ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне

Показатели физической подготовленности дошкольников.

№	показатели	пол	группа			
			2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
	Быстрота					
1	Скорость бега на 30м со старта (сек)	**м**	**13 – 15**	**12 – 14**	**9 – 11**	**8 – 10**
		д	**14 – 16**	**13 – 15**	**10 – 12**	**9 – 11**
Скоростно-силовые качества						
2	Прыжок в длину с места (см)	**м**	**45 – 65**	**55 – 75**	**85 – 100**	**105 – 125**
		д	**40 – 60**	**50 – 70**	**80 – 100**	**100 – 120**
3	Метание мешочка удобной рукой (м)	**м**	**2 – 4**	**4 – 6**	**5 – 7**	**6 – 8**
		д	**2 – 4**	**3 – 5**	**4 – 6**	**5 – 7**
4	Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (м)	**м**	**------**	**1,1 – 2,1**	**1,6 – 2,6**	**2,1 – 3,1**
		д	**------**	**1 – 2**	**1,5 – 2,5**	**2 – 3**
	Гибкость					
5	Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см)	**м**	**------**	**1 - 3**	**2 - 4**	**3 - 5**
		д	**------**	**2 - 4**	**3 - 5**	**4 - 6**
	Выносливость					
6	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	**м**	**------**	**11 - 15**	**13 - 17**	**15 - 19**
		д	**------**	**10 - 14**	**12 - 16**	**14 - 18**
	Ловкость					
7	Челночный бег 3 раза по 10м (сек)	**м**	**------**	**12 – 14**	**11 - 13**	**10 – 12**
		д	**------**	**11 - 13**	**10 – 12**	**9 - 11**
	Координация движений					
8	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	**м+д**	**4 - 7**	**8 - 11**	**10 - 20**	**20 - 30**
9	Отбивание мяча от пола (кол-во)	**м+д**	**------**	**4 - 7**	**5 - 11**	**10 - 16**

Критерии оценки уровня усвоения программного материала
по физической культуре

Группа	Критерии оценки		
	промежуточные	**итоговые**	**Критерии уровней**
Вторая младшая группа	1.Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь, становиться в круг. 2. Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Может самостоятельно или при небольшой помощи взрослого сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4.Умеет ползать на четвереньках, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу. 5. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед. 6. Может бросать мяч двумя руками от груди. 7. Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч.	1.Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. 2.Умеет бегать, сохраняя равновесие изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3.Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4.Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. 5.Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см. 6.Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы.	Высокий – 6 - 8 Средний – 3 - 5 Низкий - 0 - 2

Средняя группа	1. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5м, может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить. 2. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см. 3. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 4. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 5. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.	1. Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. 2. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м. 3.Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. 4. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. 5.Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.	Высокий –5 - 7 Средний - 2 - 4 Низкий - 0 - 1

Старшая группа	1. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м. отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. 2. Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; 3. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. 4. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.	1. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м). 2.Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см). 3.Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 4-6м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его, отбивать мяч на месте не менее 10 раз и в ходьбе. 4.Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. 5.Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей с мячом.	Высокий – 4 - 5 Средний – 2 - 3 Низкий – 0 - 1

Подготовительная группа	1. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. 2. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м). 3. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), прыгать через короткую и длинную скакалку. 4. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м). 5. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. 6. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. 7. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.	1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). 2. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. 3. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель. 4. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. 5Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. 6. Следит за правильной осанкой. 7. Участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).	Высокий – 7 - 9 Средний – 3 - 6 Низкий – 0 - 2

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 258»

Паспорт спортивного зала

Составила:
Инструктор по физической культуре
Билентьева Н. И.
Ответственный:
Инструктор по физической культуре
Билентьева Н.И.

г. Новокузнецк

Содержание:

1. Общие сведения
2. Техническая характеристика физкультурного зала
3. Опись предметно – пространственной среды физкультурного зала
4. Методическая литература физкультурного зала
5. Приложение

1. Общие сведения

Расположение (этаж)	1 этаж
Площадь ($м^2$)	70,9 $м^2$
Естественное освещение	Наличие окон
Количество окон	10
Искусственное освещение (л.д.с/ л.л.)*	л.л.
Количество ламп	8
Электророзетки (кол - во)	4
Пожарная сигнализация/ дымоуловители	имеется
Бактерицидная лампа	1

* л.д.с. – лампы дневного света, л.л. – лампы люминесцентные.

2. Техническая характеристика физкультурного зала

Физкультурный зал расположен на 1 этаже
Общая площадь – 70,9 $м^2$
Два входа и выхода: с коридора и с улицы
Пол бетонный, покрытый линолеумом
Температурный режим воздуха в физкультурном зале не ниже 19 °С
Бактерицидная лампа для обеззараживания воздуха в течении дня
Теплоснабжение батареи
ТСО: CD/MP3/USB музыкальный центр.

3.Опись оборудования и спортивного инвентаря физкультурного зала

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
1	Зеркало настенное с поручнем	1шт.
2	Гимнастическая лестница	3 пролёта
3	Навесная доска для метания	3шт.
4	Дуги для подлезания	2шт.
5	Стойки для прыжков в высоту с разбега	2шт.
6	Верёвка для ОРУ	1 шт.
7	Скакалки	10 шт.
8	Кубики	40 шт.
9	Кегли	5 наборов
10	Гимнастические палки - 1м.	40 шт.
11	Гимнастические палки - 0,5м.	20 шт.
12	Мячи 10см.	15 шт.

13	Мячи 20см.	10 шт.
14	Мяч футбольный	1
15	Мяч волейбольный	8
16	Мяч баскетбольный	1
17	Мячи набивные весом 1 кг.	2шт.
18	Мячики массажные	5 шт.
19	Мячи пластмассовые	40 шт.
20	Обруч диаметром 75 см.	10 шт.
21	Обруч диаметром 89 см.	6 шт.
22	Мягкие модули	2 набора
23	Тоннели	2 шт.
24	Маты	4 шт.
25	Мат большой.	1
26	Гимнастические скамейки	2 шт.
27	Беговые дорожки.	3 шт.
28	Мячи – фитболы	8 шт.
29	Конусы	8 шт.
30	Навесной баскетбольный щит	1
31	Волейбольная сетка	1
32	Коврик для массажа стоп	1
33	Канат	1 шт.
34	Игра «Дартс - смешарики»	1 шт.
35	Игра «Мини – хоккей»	1 шт.
36	Толстая верёвка	1 шт.
37	Полусферы	2 шт.
38	Кубы	4 шт.
39	Машина модульная	1шт.
40	Мотоцикл модульный	2шт.
Наименование нестандартных физкультурных пособий		
1	Маски животных.	10 шт.
2	Массажная дорожка.	1 шт.
3	Лёгкие навесные мишени для метания в вертикальную цель.	3 шт.
4	Отличительные знаки команд (эмблемы, ленточки)	
5	Конусы с палками.	2 пары.
6	Мягкий пазл – цифры и формы фигур.	2 набора
7	Мат мягкий – классики.	1 шт.
8	Мат мягкий для прыжков.	1 шт.
9	Степы	4 шт.
10	Мешочки для метания с песком.	30 шт.
11	Шарики	20шт.
12	Цветочки	30шт.
13	Звездочки	30шт.
14	Радуга - дуга	1 шт.
15	Шагайка	1 шт.

	Методические пособия	
1	Нетрадиционные методики оздоровления (футбол, баскетбол, хоккей, бадминтон).	
2	Пальчиковые игры.	
3	Физкульт – минутки (динамические паузы).	
4	Игры – считалки.	
5	Игры на улице.	
6	Игра собери цветочек.	
7	Русские народные подвижные игры (игры разных народов).	
8	Игры с фитболами.	
9	Художественное слово (загадки, стихотворения).	
	Хранение	
1	Корзина большая серая	2шт.
2	Полочка серая	2шт.
3	Лоток для бумаги вертикальный белый	1шт.
4	Лоток для бумаги вертикальный черный	1шт.
5	Стол рабочий	1шт.
6	Полочка для папок.	1шт.
7	Манеж для мячей.	1шт.

Примечание: опись составлена исходя их наличного имущества и его количества

Методическая литература

Аксеонова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 64 с.

Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2012. – 208 с. (Методический комплект программы «Детство»).

Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 176 с.

Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 208 с.

Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 216 с.

Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 224 с.

Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2009.-128 с.

Вареник Е.Н., Корлыханова З.А., Китова Е.В. Физическое и речевое развитие дошкольников: Взаимодействие учителя – логопеда и инструктора по физической культуре. – М.: ТЦ Сфера, 2009.- 144 с.

Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 104 с.

Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие/ науч.ред: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. – 160 с.

Железняк Н.И., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 120 с.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224 с.

Картушина М.Ю. Праздник защитника Отечества: Сценарии с нотным приложением / Сост. О.А. Орлова. М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с.

Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. – 80 с.

Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студ. выш. и сред.пед. учеб. заведений/ *Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова* / Под редакцией С.А. Козлова. – М.: Издательский центр «Академия» 2002.- 320 с.

Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду / О.М. Литвинова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 492 с.

Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. 112 с.

Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2010. 64 с.

Подольская Е.И. Необычные фикультурные занятия для дошкольников/ авт.- сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010. – 167 с.
Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с. (Методическое пособие).
Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно – методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС» , 2005. – 128 с.
Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2002. – 48 с.
Соколова Л.А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет / Л.А. Соколова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 78 с.
Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет/ авт.-сост. Н.М. Соломенникова.- Волгоград: Учитель, 2011. – 135 с.
Токаева Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет/ Т.Э. Токаева. – Волгоград: Учитель, 2011.- 126 с.
Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно – мышечного напряжения / Т.Г. Трясорукова. Изд. 2-е, стер.- Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 29 с.
Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Мозаика и Синтез, 2008. – 64 с.
Чеменева А.А., Ушакова – Славолюбова О.А. Коммуникативно – ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2013. – 176 с.
Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный изд. центр Владос, 2001. – 72 с.
Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112