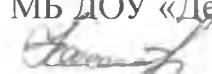


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад комбинированного вида № 13
(МБ ДОУ «Детский сад № 13»)

Принято:
на заседании Педагогического совета
протокол № 1 от 25.08.2017

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ «Детский сад №13»

Т.А.Потий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2017-2018 учебный год

Образовательная область «Физическое развитие» для детей 2-7 лет

Составитель:
Инструктор по физической культуре
ЮрченкоЕ.В.

Батайск, 2017 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа на 2017-2018 учебный год по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана на основании основной образовательной программы МБ ДОУ «Детский сад №13» и с учетом образовательной программы дошкольного образования «Радуга» под редакцией Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьева, С.Г. Якобсон, О.А. Карабанова, и образовательной программы Пензулаевой Л. И. Физическая культура в детском саду, требований нормативы СанПиН 2.4.1.3049 –13, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, программы

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 1,5 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Цель и задачи образовательной программы по физическому развитию.

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

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности.
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;
- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; - ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт;

- знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности».

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования психики на основе тех предпосылок, которые сложились в раннем детстве.

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

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

Возраст от 3 до 4 лет.

Игра становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями.

В младшем дошкольном возрасте происходит переход к сенсорным эталонам. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса в физкультурном зале.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, например через подвижную игру «У медведя во бору». Взаимоотношения детей: они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек.

У ребенка начинает развиваться самооценка.

Возраст от 4 до 5 лет.

В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина.

Начинает складываться произвольное внимание.

Начинает развиваться образное мышление например в подвижной игре «У медведя во бору».

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий, например, исходное положение при выполнении упражнения.

Речь становится предметом активности детей. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослыми становится вне ситуативной.

В общении ребенка и взрослого ведущим становится познавательный мотив.

Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.

Возраст от 5 до 6 лет.

Дети могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения.

Начинается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона.

Развивается связная речь. Дети могут одновременно выполнять действия и произносить слова в подвижных играх, например «Мы веселые ребята».

Начинают закладываться чувства (ответственности, справедливости, привязанности особенно это проявляется в спортивных ситуациях.), формируется радость от

инициативного действия (от побед, например в эстафетах); получают новый толчок развития социальные эмоции во взаимодействии со сверстниками. Ребенок обнаруживает способность к отождествлению себя с другими, что порождает в нем способность к обособлению от других, обеспечивает развитие индивидуальности (лидер). Возникает обобщение собственных переживаний (проигрыш), эмоциональное предвосхищение результатов чужих и своих поступков.

Возраст от 6 до 7 лет.

Дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей. Игровое пространство, а также правила подвижной игры, схема эстафет, преодоление препятствий также усложняется. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Самостоятельно проводить подвижные игры с усложненными правилами.

К 7 годам на основе детской любознательности, двигательной активности, участие на соревнованиях, посещениях кружков, спортивных секций, приобщения детей родителями к активному образу жизни, формируется интерес к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.

Вторая младшая группа

| подраздел программы | Основные направления работы с детьми |
|-----------------------------|---|
| сентябрь | |
| Спортивная семья | <p>Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие</p> <p>Упражнять в ходьбе, беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, прыжках на двух ногах на месте</p> |
| Детский вернисаж | <p>Расширять умение действовать по сигналу, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве, уметь действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур</p> |
| октябрь | |
| В гостях у сказки | <p>Уметь выполнять игровые упражнения с мячом, развивать двигательную активность</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги</p> |
| Мои любимые игры | <p>Упражнять в прыжках и приземлении на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу</p> <p>Упражнять в ходьбе, беге с остановкой по сигналу. Ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом</p> |
| ноябрь | |
| Музыкальная шкатулка | <p>Упражнять в ходьбе, беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу, развивать ловкость, координацию движений</p> <p>Закрепить умения выполнять игровые упражнения, развивать двигательную активность, упражнять в равновесии</p> |
| Не болей! | <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча, развивать координацию, глазомер</p> |
| декабрь | |
| Юные мастера | <p>Уметь выполнять игровые упражнения, Развивать координацию, ловкость</p> |

| | |
|---------------------------------|--|
| | Упражнять в ходьбе, беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве |
| Я все могу | Упражнять в ходьбе, беззаданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча |
| январь | |
| Активный образ жизни | Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, Упражнять в ходьбе, беге с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу |
| Красота спасет мир | Закрепить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжках на двух ногах с продвижением вперед Упражнять детей в ходьбе, беге колонной по одному, беге врассыпную, прыжках на двух ногах между предметами, прокатывании мяча, развивать ловкость, глазомер |
| февраль | |
| Сильные, смелые, ловкие | Закрепить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в умении действовать по сигналу, ходьбе вокруг предметов, развивать ловкость |
| Жанры всякие важны | Упражнять в ходьбе, беге вокруг предметов, развивать координацию, при ходьбе переменным шагом, закрепить прыжки с продвижением вперед |
| март | |
| В стране разных слов | Упражнять в ходьбе, беге с выполнением заданий, в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость, глазомер Упражнять в ходьбе, беге переменным шагом, развивать координацию движений, разучить бросание мяча через шнур, развивать ловкость, глазомер, закрепить ползание под шнур не касаясь руками пола |
| ЗОЖ | Упражнять в ходьбе, беге врассыпную, упражнять в умении группироваться в лазании под дугу, закрепить упражнения в равновесии. Формировать представления о ЗОЖ |
| апрель | |
| Такие разные виды спорта | Продолжать знакомство с видами спорта, развивать координацию движений в ходьбе, беге между предметами, |

| | |
|-----------------------------|--|
| | закрепить упражнения в ползании, уметь сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре |
| Неделя вежливых наук | Развивать умение действовать по сигналу, упражнять в бросании мяча о пол и ловле двумя руками , в ползании на повышенной опоре, формировать дружеские взаимоотношения |
| май | |
| Мир вокруг нас | Упражнять в ходьбе, беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Закрепить ходьбу с выполнением заданий, развивать ловкость, глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в ползании |
| Город мастеров | Закрепить ходьбу, бег в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве, повторить задания в равновесии и прыжках |

| подраздел программы | Основные направления работы с детьми |
|--|---|
| сентябрь | |
| Красота в жизни и изобразительном искусстве | <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.</p> <p>2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.</p> <p>3. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками</p> |
| «В гости к ёжику» | <p>Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Игровая: - п. игра «Хитрый ёжик»;</p> <p>Коммуникативная: - оценивать выполнения упражнений с предметами;</p> <p>Познавательно-исследовательская: - ориентирование в пространстве</p> |
| октябрь | |
| «Цыплята» | <p>1. Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>2. Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.</p> <p>3.* Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая</p> |

| | |
|-----------------------------|---|
| | ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. |
| «Гриб Боровик» | Игровая: - п. игра «У медведя во бору» - игра м. п. «Угадай, где спрятано» Игровая: - п. игра «Кто быстрее соберет грибочки», «Веселый гриб»; Коммуникативная: - отгадывание загадки; Познавательно – исследовательская: - упражнения с листочками. Игровая: - п. игра «Цветные автомобили» |
| ноябрь | |
| «Мы - медвежата» | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах. 2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега. 3.* Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. |
| «В гости к солнышку» | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. 2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | <p>не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.</p> <p>3.*Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p> |
| декабрь | |
| «В гости к снеговiku» | <p>1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p> <p>2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.</p> <p>3.*Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p> |
| «В лес за елкой» | <p>1. Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>2. Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.</p> <p>3.* Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска</p> <p>2. Игровая:</p> <p>3. - п. игра «Зима пришла»</p> |
| январь | |
| «Веселые кегли» | <p>1. Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;</p> <p>2. Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.</p> |
| «Мой веселый, звонкий мяч» | <p>1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.</p> <p>3*. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.</p> |

| февраль | |
|------------------------|---|
| 1-2 | <p>1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.</p> <p>3*.упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)</p> <p>Игровая: - Подвижная игра «Котята и щенята»</p> <p>Игровая: - Подвижная игра «Самолеты»</p> |
| Физкультура | <p>1-2. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках</p> <p>3*. Упражнять в метании на дальность.</p> <p>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра «Мороз –Красный Нос»</i></p> |
| март | |
| «Весна в лесу». | <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную, в равновесии и прыжках.</p> <p>2. Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья</p> <p>3* - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p> |
| | <p>1-2. Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>3* -упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно.</p> |

| | |
|---------------|--|
| | <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра «Самолеты» <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» <p>Подвижная игра «Самолеты»</p> |
| апрель | |
| 1-2 | <p>Упражнять</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге колонной по по- одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. <p>3*. упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне,</p> <ul style="list-style-type: none"> - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами. |
| 3-4 | <p>1-2. Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость и глазомер при метании на дальность. <p>3*. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра «Совушка». <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось-поймай», - Подвижная игра «Догони пару». |
| май | |
| 1-2 | <p>1-2. Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в ходьбе парами, |

| | |
|-------------------|---|
| | <p>- в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места.</p> <p>3*. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,</p> <p>Игровая: - Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>Игровая: - Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги- не задень», - Подвижная игра «Совушка»</p> |
| <p>3-4</p> | <p>1-2. Упражнять: - в ходьбе с высоким подниманием колена; - в беге в рассыпную; - в ползании по скамейке на животе; - в метании предметов в вертикальную цель.</p> <p>3*. Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p> <p>Игровая: - Подвижная игра «Зайцы и волк», - Малоподвижная игра «Найдем зайца»</p> <p>Игровая: - Игровые упражнения: «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке» - Подвижная игра «Пробеги тихо» - Малоподвижная игра «Кто ушел?»</p> |

Старшая группа

| подраздел программы | Основные направления работы с детьми |
|--------------------------|--|
| сентябрь | |
| 1-2 «Сбор урожая» | Построение в колонну, равнение на ведущего Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу С малыми мячами Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами (О) |
| 3-4 | Традиционная структура занятия Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, врассыпную Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень С малыми мячами Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики |
| октябрь | |
| 1-2 «Экскурсия» | Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия «Тренировка велосипедиста» Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см) Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд) Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом «Стой» |
| 3-4 | Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу С большими мячами Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове |

| | |
|----------------|---|
| | <p>Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах</p> <p>Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)</p> <p>Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа</p> <p>«Ловишки с мячом»</p> |
| ноябрь | |
| 1-2 | <p>Традиционная структура занятия</p> <p>Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны</p> <p>Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)</p> <p>Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге</p> <p>На гимнастических скамейках</p> <p>Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место</p> <p>Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>на четвереньках</p> <p>«Эстафета парами»</p> |
| 3-4 | <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.</p> <p>3.*Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p> |
| декабрь | |
| 1-2 | <p>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> |

| | |
|----------------|--|
| | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность. |
| 3-4 | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. |
| январь | |
| 1-2 | |
| 3-4 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке |
| февраль | |
| 1-2 | 1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке» Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос». |
| 3-4 | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает». Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». |
| март | |

| | |
|---------------|---|
| 1-2 | <p>Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p> <p>1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями</p> <p>1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».</p> |
| 3-4 | <p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.</p> <p>Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p>набивными мячами</p> <p>Упражнение в беге на скорость</p> |
| апрель | |
| 1-2 | <p>1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель</p> <p>Игровые Упражнения.</p> <p>1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> |
| 3-4 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами</p> |
| май | |
| 1-2 | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух</p> |

| | |
|------------|--|
| | ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. |
| 3-4 | <p>Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную,</p> <p>бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо». <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> |

Подготовительная группа

| подраздел программы | Основные направления работы с детьми |
|---|--|
| сентябрь | |
| <p>Наша группа" Досуг- "День знаний"</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке</p> |
| 3-4 | <p>1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руами)</p> <p>2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</p> <p>3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом</p> |
| октябрь | |
| <p>1-2 "Наши добрые дела»</p> | <p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами</p> <p>2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом)</p> <p>3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)</p> |
| 3-4 | <p>Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячо</p> |
| ноябрь | |
| 1-2 | <p>Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, наски на канате,носки или середина стопы на канате.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт)</p> <p>Эстафета с мячом «Мяч водящему»</p> <p>Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову.</p> |

| | |
|----------------------------------|---|
| | <p>Прыжки на правой, ЛЕВОЙ ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»</p> |
| 3-4 | <p>Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьей на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. Игра «перелет птиц», «летает –не летает», « По местам» Досуг « Осенний спортивный марафон»</p> |
| декабрь | |
| 1-2 | <p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)</p> |
| 3-4 «Новый год» | <p>Игра «Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза» Игр.упр. «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользни» Игра «Охотники и соколы»</p> |

| январь | |
|-----------------------|---|
| 1-2 | |
| 3-4 | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой (4-50)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук.</p> <p>Ведение мяча с одной стороны зала на другую.</p> |
| февраль | |
| 1-2 | <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>ОРУ с обручем (4-59)</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> |
| 3-4«Я и папа» | <p>Досуг посвященный 23 февраля</p> <p>Игры, соревнования</p> <p>«Жмурки»,</p> <p>«Передал –садись»</p> <p>«не попадись»,</p> <p>Игра «Белые медведи»,</p> <p>«Карусель»,</p> <p>Затейники»</p> |
| март | |
| 1-2 «Я и мама» | <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.</p> |

| | |
|---------------|--|
| | <p>Эстафета с мячом «Ключи», «Совушка», «Горелки», «Колпачок» Игр.упр. «»Лягушки в болоте», «Мяч о стенку», «Бегуны», Досуг «Масленица»</p> |
| 3-4 | <p>Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках. ОРУ без предметов (4-79) Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.</p> |
| апрель | |
| 1-2 | <p>Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. ОРУ с малым мячом (4-81) Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге. Развлечение «День смеха», «Книжкина неделя» Игры, эстафеты, викторины</p> |
| 3-4 | <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом. ОРУ на гимнастической скамейке (4-87) Бросание мяча в шеренге.</p> |

| | |
|------------|--|
| | <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно,</p> <p>Переброска мяча в парах друг другу.</p> <p>игр. Упр. «Догони пару»</p> |
| май | |
| 1-2 | <p>Досуг «День победы».</p> <p>Игры-эстафеты,</p> <p>соревнования</p> <p>«Совушка»,</p> <p>«Таксист»,</p> <p>Игрыупр.</p> <p>«Пас на ходу»,</p> <p>«Брось- поймай!»,</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Элементы футбола.</p> |
| 3-4 | <p>Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой или на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p> <p>Равновесие- ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом , с мешочком на голове .</p> <p>«Охотники и утки»,</p> <p>«Летает не летает»</p> <p>Досуг «Город в котором я живу»</p> <p>Игры, викторина, соревнования</p> |

Промежуточные планируемые результаты освоения ООП ДО по образовательной области «Физическое развитие».

Возраст от 3-4 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- умение различать и называть органы чувств: (глаза, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;
- знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; - имеет представление о закаливании;
- имеет представление о ценности здоровья; имеет желание вести здоровый образ жизни;
- умеет сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения;

Подвижные игры

- проявляет активность и творчество в процессе двигательной деятельности; может организовывать игры с правилами;
- может самостоятельно играть с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами;
- старается развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность красоту движений;
- умеет играть в более сложные правила со сменой видов движений;
- умеет соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации): может наклоняться вперед (гибкость) (4-6 см); может стоять на одно ноге (равновесие) (на время 6-10 сек); прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества) (70см.); пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость) (на время за 13 сек.); может пробежать 30м (скоростные качества) (на время за 12сек); может сгибать туловище (из положения, лежа в сед) (силовые качества) (6 раз); может пробежать длинную дистанцию 250м (на выносливость) (без учета времени).

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;

- умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;

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

- умеет энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Умеет ловить мяч двумя руками одновременно; умеет правильно держаться за перекладину во время лазанья;

- умеет ползать;

- умеет сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

- может кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;

- может реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;

- выполнять правила в подвижных играх.

- умеет развиваться самостоятельно и творчески при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- умеет развиваться самостоятельно и творчески при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Возраст от 4-5 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки, ноги, нос, глаза, уши, рот); имеет понятие о «здоровье» и «болезнь»;

- имеет понятие о развитии умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием «закаливание; крепкое здоровье», «дышать носом»;

- может оказать элементарную помощь себе при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;

- имеет представление о здоровом образе жизни;

- имеет представление о значении физических упражнений для организма человека.

- знакомится с физическими упражнениями для укрепления различных органов и систем организма.

Подвижные игры

- активно играет в игры с мячом, скакалками, обручами и т.д.; активно развивается физически: сила, выносливость, гибкость; умеет самостоятельно организовать знакомые игры с небольшой группой сверстников;

- может реагировать на сигнал к выполнению действий.

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

может наклоняться вперед (гибкость) (4-6 см); может стоять на одно ноге (равновесие) (на время 6-10 сек); прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества) (80-90см.); пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость) (на время за 12 сек.); может пробежать 30м (скоростные качества) (на время за 10,0сек); сгибает туловище (из положения, лежа в сед) (силовые качества) (10 раз); может пробежать длинную дистанцию 500м (выносливость) (на время за 3.0)

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- имеет правильную осанку;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);

- умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места

- умеет сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

- умеет прыгать через короткую скакалку;

- умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;

- умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; умеет выполнять строевые команды и соблюдает дистанцию во время передвижения; активно развивает психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- может выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;

- может проявлять организованность, самостоятельность, инициативность в организации двигательной деятельности.

Возраст от 5 – 6 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма (здоровье);

- имеет представление о составляющих ЗОЖ (питание, движение, сон, солнце, воздух, вода) и факторах разрушающих здоровье; умеет характеризовать свое самочувствие;

- имеет потребность в ЗОЖ; интереса к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;

- знаком с историей олимпийского движения;

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

Подвижные игры.

- умеет самостоятельно организовать детей для проведения знакомой игры; проявляет честность, справедливость в самостоятельных играх со сверстниками.

Развитие физических качеств: (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации). может наклоняться вперед (гибкость) (5-8 см); может стоять на одной ноге (равновесие) (10-12 сек); прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества) (100 - 110см.); пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость) (на время за 11,0 сек.); может пробежать 30м (скоростные качества) (на время за 9,0сек); сгибает туловище (из положения, лежа в сед) (силовые качества) (20 раз); может пробежать длинную дистанцию 500м (на выносливость) (на время за 2,40 мин.)

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями).

- имеет правильную осанку, может осознанно выполнять движения; совершенствует двигательные умения и навыки;

- активно развивает физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость;

- умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий; умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп;

- умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка,

- умеет прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх-эстафетах; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- проявляет интерес к различным видам спорта, следит за событиями спортивной жизни страны.

Возраст от 6 – 7 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека; умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;

имеет представление об активном отдыхе;

имеет представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;

имеет представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье

Подвижные игры

умеет играть в разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений,

умеет ориентироваться в пространстве;

умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками;

умеет справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; умеет придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности;

имеет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации): может наклоняться вперед (гибкость) (на 8 - 10см); может стоять на одно ноге (равновесие), (на время 10-15 сек); прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества), (115-125см.); пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость), (на время за 10.0 сек.); может пробежать 30м (скоростные качества), (на время за 8,0сек); сгибает туловище (из положения, лежа в сед), (силовые качества) (30 раз); может пробежать длинную дистанцию 500м (на выносливость), (на время за 2.20 мин);

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями) имеет потребность в ежедневной в двигательной деятельности; умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; умеет совершенствовать правильно технику основных движений;

умеет добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;

умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега;

умеет активно работать движением кисти руки при броске;

умеет быстро перестраивать на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; умеет выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;

развивает психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;

умеет выполнять упражнения в статическом и динамическом равновесии, работает над координацией движений и ориентировку в пространстве;

имеет навыки в выполнении спортивных упражнений;

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

проявляет самостоятельность и следит за состоянием физкультурного инвентаря, за спортивной формой и активно участвует в уходе за ними;

имеет разностороннее развитие личности: имеет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;

умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, умеет комбинировать движения;

проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным видам спорта.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие». Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие образовательные области: физическое развитие.

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

Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие».

| | | |
|---|------------------------------------|--------------------------------|
| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей | Самостоятельная деятельность детей | Образовательная деятельность в |
|---|------------------------------------|--------------------------------|

| непосредственно образовательная деятельность | образовательная деятельность в режимных моментах | | семье |
|---|--|---|---|
| <p>Физкультурные занятия: сюжетно-игровые, тематические, классические, тренирующие, на тренажерах, на улице, походы.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: предметами, без предметов, -сюжетные, имитационные.</p> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика: классическая, игровая, полоса препятствий, музыкально-ритмическая, аэробика, имитационные движения.</p> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна: оздоровительная, коррекционная, полоса препятствий.</p> <p>Упражнения: корригирующие - классические.</p> | <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p> | <p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> |
| <p>Занятия-развлечения</p> <p>Занятия</p> | <p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Чтение художественных произведений</p> <p>Личный пример</p> <p>Иллюстративный материал</p> <p>Досуг</p> <p>Театрализованные игры</p> | <p>Сюжетно-ролевые игры</p> <p>Подвижные игры</p> | <p>Беседа</p> <p>Совместные игры</p> <p>Чтение художественных произведений</p> |

Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 1,5 до 7 лет.

Развитие движений с 1,5 лет до 3 лет.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление Физического и психического здоровья детей. В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта. Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.
Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Развитие движений с 3 до 4 лет.

Образовательная область «Физическое развитие».

Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

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

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать

правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной,

над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

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

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

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

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». **На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок». **Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Средняя группа (4-5 лет)

Пояснительная записка

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Образовательная область «Физическое развитие»

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде). Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

Подвижные игры С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш» «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Задачи:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Старшая группа (5-6 лет)

Пояснительная записка

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое.

Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки». Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

«Пожарные на ученье».

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

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

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

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

Задачи:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.

3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Пояснительная записка

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление

движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

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

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

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

Задачи:

- Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- Развивать выразительность двигательных действий.

1. Якобсон, С.Г.; Соловьева, Е.В., Гризик Т.И., Доронова, Т.Н.; Радуга: Примерная основная образовательная Программа дошкольного образования / Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон, Е.В. Соловьева и др
2. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.
3. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Средняя группа.
4. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Старшая группа.
5. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
7. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
8. Авторская программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» (под редакцией Н.Н.Ефименко);
9. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4–5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
10. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Скрипторий 2003, 2009. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ «Реабилитация», 2006.
11. Интернет ресурсы:
 - <http://www.o-detstve.ru/forteachers/kindergarten/games/297.html>
 - <http://www.maam.ru/detskijsad/fizkulturno-ozdorovitel'naja-rabota-v-douutrenjagimnastika-kak-sredstvo-povvsheniija-fizicheskoi-aktivnostivospitanikov.html>

Календарь тематических недель, структура организации образовательной деятельности, система физкультурно-оздоровительной работы

| Месяц | Неделя | Тема |
|----------|--------|--|
| Сентябрь | 1 | «До свидания, лето», «Здравствуй, детский сад», «День знаний» (тема определяется в соответствии с возрастом детей) |

| | | |
|---------|---|--|
| | 2 | «Мой дом», «Мой город», «Моя страна», «Моя планета» (тема определяется в соответствии с возрастом детей) |
| | 3 | «Урожай» |
| | 4 | «Краски осени» |
| Октябрь | 1 | «Животный мир»(+птицы, насекомые) |
| | 2 | «Я – человек» |
| | 3 | «Народная культура и традиции» |
| | 4 | «Наш быт» |
| Ноябрь | 1 | «Дружба», «День народного единства» (тема определяется в соответствии с возрастом детей) |
| | 2 | «Транспорт» |
| | 3 | «Здоровей-ка» |
| | 4 | «Кто как готовится к зиме» |
| Декабрь | 1 | «Здравствуй, зимушка-зима!» |
| | 2 | «Город мастеров» |
| | 3 | «Новогодний калейдоскоп» |
| | 4 | «Новогодний калейдоскоп» |
| Январь | 1 | Рождественские каникулы |
| | 2 | |
| | 3 | «В гостях у сказки» |
| | 4 | «Этикет» |
| Февраль | 1 | «Моя семья» |
| | 2 | «Азбука безопасности» |
| | 3 | «Наши защитники» |
| | 4 | «Маленькие исследователи» |

| | | |
|--------|---|--|
| Март | 1 | «Женский день» |
| | 2 | «Миром правит доброта» |
| | 3 | «Быть здоровыми хотим» |
| | 4 | «Весна шагает по планете» |
| Апрель | 1 | «День смеха», «Цирк», «Театр» (тема определяется в соответствии с возрастом детей) |
| | 2 | «Встречаем птиц» |
| | 3 | «Космос», «Приведем в порядок планету» |
| | 4 | «Волшебница вода» |
| Май | 1 | «Праздник весны и труда» |
| | 2 | «День победы» |
| | 3 | «Мир природы» |
| | 4 | «До свидания, детский сад. Здравствуй, школа», «Вот мы какие стали большие» (тема определяется в соответствии с возрастом детей) |

Режим двигательной активности

В МБДОУ № 13 постоянно проводится работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Ежедневно обращаем внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечиваем оптимальный температурный режим регулярное проветривание; дети занимаются на физкультуре в спортивной форме. В соответствии с режимом дня осуществляется пребывание детей на воздухе.

Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования. Постоянно поощряем участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, а также развиваем инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощряем самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно -игрового оборудования. Воспитываем интерес к физическим упражнениям, учим пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно проводится с детьми утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутка длительностью 1–3 минуты.

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей | | | |
|--|---|--|---------------------------|--|--|
| | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| | | 15-20 | 20-25 | 25-30 | 30-35 |
| | б) на улице | 1 раз в неделю 15-20 | 1 раз в неделю 20-25 | 1 раз в неделю 25-30 | 1 раз в неделю 30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно 5-6 | Ежедневно 6-8 | Ежедневно 8-10 | Ежедневно 10-12 |
| | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза 15-20 | Ежедневно 2 раза 20-25 | Ежедневно 2 раза 25-30 | Ежедневно 2 раза 30-35 |
| | в) физкультминутки | | | 1-3 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 1-3 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей | | | |
|--------------|--------------|--|---------|--------|---------|
| | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6лет | 6-7 лет |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 25-30 | 1 раз в месяц 40 |
| | б) физкультурный праздник | - | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| | в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | Самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

Организованная образовательная деятельность

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

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

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

Самостоятельная деятельность детей.

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

Оздоровительно-закаливающие процедуры.

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

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

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

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

Традиции, сложившиеся в МБДОУ «Детский сад №13»:

| № п/п | Мероприятие | Тема | Периодичность | Сроки |
|-------|---|--|---------------|-------------------|
| 1 | «Малые олимпийские игры» | Оценка индивидуального развития детей | 2 раза в год | Сентябрь май |
| 2 | Спортивные соревнования | «Папа, мама, я - спортивная семья» | 1 раз в год | Ноябрь |
| 3 | Дни здоровья | | 2 раза в год | Ноябрь, апрель |
| 4 | Соревнования по футболу, волейболу, баскетболу | Городская Спартакиада среди дошкольных учреждений города | 1 раз в год | Апрель, Май |
| 5 | День защитников Отечества | | 1 раз в год | Февраль |
| 6 | День семьи | Посвященное Международному Дню семьи | 1 раз в год | Июль |
| | Участие воспитанников в городской Спартакиаде среди воспитанников ДОУ | | Ежегодно | Июнь |

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Система взаимодействия педагога и родителей включает:

- Совместное проведение родительских собраний.
- Проведение дней открытых дверей.
- Посещение уроков и адаптационных занятий родителями.

- Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Задачи:

- 1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОО;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Взаимодействие ДОО с родителями

-Участие родителей в управлении ДОО взаимодействия ДОО с родителями

-Наглядно-информационный блок (стенды; папки-передвижки; выставки; дни открытых дверей; выпуск газеты «Детский сад - весёлая страна»; местное телевидение, тематические выставки; памятки, буклеты для родителей; открытые просмотры

совместной деятельности; экскурсии по ДОО; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада <http://sadik13>).

-Информационно-аналитический блок (анкетирование; беседы, опросы; наблюдения; интервьюирование).

Формы взаимодействия с родителями

Консультации; беседы; родительские гостиные; посещения на дому; организация выставок; семинары-практикумы; педагогические гостиные;

игровые тренинги; семейные клубы; библиотека для родителей; создание совместных проектов; страничка для родителей на сайте ДОО; практикумы, творческие мастерские.

-Досуговый блок – (праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

Приоритетные направления работы с детьми.

Дополнительное образование является неотъемлемой частью всестороннего развития ребёнка и формирует культуру его дальнейшего жизненного определения.

Цель организации дополнительного образования в ДОО:

Создание условий для повышения его доступности, современного качества и эффективности, сохраняя лучшие традиции и накопленный опыт дополнительного образования по различным направлениям деятельности.

Реализация этой цели предполагает решение следующих приоритетных задач:

✓ Обеспечение государственных гарантий доступности дополнительного образования детей.

✓ Создание условий для повышения качества дополнительного образования детей дошкольного возраста.

✓ Создание условий для повышения качества профессиональной подготовленности педагогов по организации дополнительного образования в ДОО.

Одно из направлений работы ДОО – физкультурно-оздоровительное.

Дополнительное образование формируется по индивидуальному предпочтению ребенка, учитываются запросы и пожелания родителей и проводятся:

✓ - для детей 4-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут,

✓ - для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 20 минут;

✓ - для детей 6-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;

✓ - для детей 7-го года жизни – не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Приложение №1

Система физкультурно – оздоровительных мероприятий в МБ ДОУ «Детский сад №13»:

| п/п | Мероприятия | Возрастные группы | Периодичность | Ответственные |
|--------------|-------------|-------------------|---------------|---------------|
| Обследование | | | | |

| | | | | |
|----|--|----------------------------|-------------------------------|---|
| 1. | Обследование двигательной деятельности и выявление | Во всех возрастных группах | Два раза в год сентябрь и май | Инструктор по гигиеническому обучению, Зам. зав. по УВР, воспитатели, |
|----|--|----------------------------|-------------------------------|---|

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|-----------------------|-------------------------------------|
| | физических качеств | | | инструктор физкультуры |
| Двигательная активность | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | Воспитатели, инструктор физкультуры |
| 2. | Физкультурное занятие – в зале – на улице в летний период | Все группы | 3 раза в неделю | Инструктор физкультуры, воспитатели |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | ежедневно | Воспитатели |
| 5. | Специально организованная дозированная ходьба и дневной прогулке | Младшая, средняя, старшая, подготовительная группы | ежедневно | Воспитатели |
| 6. | Спортивные упражнения (велосипеды, самокаты т.п.) | Все группы | 2 раза в неделю летом | Воспитатели |
| 7. | Элементы спортивных | Старшая, подготовительная | 2 раза в неделю | Воспитатели |
| 8. | Школа мяча | Все группы | 2 раза в неделю | Инструктор физкультуры, воспитатели |
| 9. | Школа ходьбы | Старшая, подготовительная | ежедневно | Воспитатели |
| 10. | Активный отдых: -спортивный досуг -физкультурный досуг | Младшая, старшая, подготовительная | 1 раз в м-ц | Воспитатели, инструктор физкультуры |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|------------|--|--|
| 11. | Физкультурные праздники (зимний, летний) | Все группы | 3 раза в год | Муз. руководитель, воспитатели, инструктор физкультуры |
| 2. | День здоровья | Все группы | 1 раз в м-ц | Инструктор по гигиеническому обучению, воспитатели, |
| | | | | инструктор физкультуры, воспитатели |
| 3. | Неделя здоровья | Все группы | 1 раз в год (в дни каникул) | Инструктор по гигиеническому обучению, зам. зав. по УВР, воспитатели, инструктор физкультуры |
| Профилактические мероприятия | | | | |
| | Подготовительный период | Все группы | сентябрь-3-я декада октября | Воспитатели, инструктор физкультуры |
| 1. | Дыхательная гимнастика | | | |
| 2. | Точечный массаж | | | |
| | Период повышенной заболеваемости | Все группы | 1-я декада ноября – 2-я декада декабря | Воспитатели, инструктор физкультуры |
| | Дыхательная гимнастика Точечный массаж | | | |
| | Период гриппа | Все группы | 1-я декада марта – 1-я декада апреля | Воспитатели, инструктор физкультуры |
| 1. | Дыхательная гимнастика | | | |
| 2. | Санэпидемирежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания. | | 2-я декада апреля – 1-я декада мая | |
| | Период повышения заболеваемости | Все группы | 2-я декада мая – 3-я декада мая | Воспитатели, инструктор физкультуры |
| 1. | Дыхательная гимнастика | | | |
| 2. | Санэпидемирежим – жесткий режим проветривания, | | | |

| | | | | |
|--------------------|--|------------|-----------------------|---|
| | влажной уборки, кварцевания. | | | |
| | Период летней оздоровительной работы | Все группы | июнь – август | Воспитатели, инструктор физкультуры |
| .1. | Использование естественных сил природы | | | |
| Закаливание | | | | |
| | Контрастные воздушные ванны | Все группы | После дневного сна | Воспитатели |

Приложение №2

Примерный набор физкультурного оборудования для младшей группы

| Тип оборудования | Наименование | Размеры, масса | Кол-во на группу |
|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Валик мягкий укороченный | Длина 30 см Диаметр 30 см | 2 |

| | | | |
|--------------------------------|---|---------------------------------------|------------|
| | Горка детская | | 1 |
| | Доска с ребристой поверхностью | Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см | 1 |
| | Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия) | 180 x 40 см | 5 |
| | Шнур длинный | Длина 100-150 см | 1 |
| Для прыжков | Мини-мат | Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см | 10 |
| | Куб деревянный малый | Ребро 15- 30 см | 5 |
| | Обруч плоский (цветной) | Диаметр 40-50 см | 5 |
| | Палка гимнастическая длинная | Длина 150см Сечение 3см | 2 |
| | Шнур короткий плетёный | Длина 75 см | 5 |
| Для катания, бросания, ловли | Корзина для метания мячей | | 1 |
| | Мяч резиновый | Диаметр 10-15см | 10 |
| | Мяч-шар надувной | Диаметр 40 см | 2 |
| | Обруч малый | Диаметр 54-65см | 5 |
| | Шарик пластмассовый | Диаметр 4 см | 5 |
| Для ползания и лазанья | Лесенка-стремянка двухпролетная | Высота 103 см Ширина 80-85 см | 1 |
| | Лабиринт (3 секции) | | 1 |
| | Ящики для влезания (складирующиеся один в другой) | | 1 комплект |
| | | | т |
| Для общеразвивающих упражнений | Мяч массажный | Диаметр 6-8 см | 10 |
| | Мяч резиновый | Диаметр 10-15 см, 20-25 см | 10 |
| | Обруч плоский | Диаметр 20-25 см | 10 |
| | Палка гимнастическая короткая | Длина 60 - 80 см | 10 |
| | Колечко с лентой | Диаметр 5 см | 10 |
| | Кольцо резиновое | Диаметр 5-6, 18 см | по 10 |

Примерный набор физкультурного оборудования для второй младшей группы

| Тип оборудования | Наименование | Размеры, масса | Кол-во на группу |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|------------------|
| Для ходьбы, бега и равновесия | Валик мягкий | Длина 150 см Диаметр 20 см | 1 |
| | Доска с ребристой поверхностью | Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см | 1 |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|----|
| | Коврик, дорожка массажные, со следочками | | 4 |
| | Кольцо мягкое | Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см | 1 |
| | Куб деревянный | Ребро 20 см | 5 |
| | Обруч большой | Диаметр 95-100 см | 1 |
| Для прыжков | Куб деревянный | Ребро 20 см | 5 |
| | Мяч-попрыгунчик | Диаметр 50 см | 2 |
| | Обруч малый | Диаметр 50-55 см | 5 |
| | Шнур короткий | Длина 75 см | 5 |
| Для катания, бросания, ловли | Кегли (набор) | | 1 |
| | Мешочек с грузом малый | Масса 150-200 г | 2 |
| | Мяч резиновый | Диаметр 10 см | 5 |
| | Шар цветной (фибропластиковый) | Диаметр 20-25 см | 2 |
| Для ползания и лазанья | Лабиринт игровой | | 1 |
| | Полукольцо мягкое | Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см | 1 |
| Для общеразвивающих упражнений | Колечко резиновое | Диаметр 5-6 см | 10 |
| | Лента цветная (короткая) | Длина 50 см | 10 |
| | Мяч массажный | Диаметр 8-10 см | 10 |
| | Обруч плоский | Диаметр 40 см | 10 |
| | Палка гимнастическая короткая | Длина 75-80 см | 10 |
| | Флажок | | 10 |

Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы

| Тип оборудования | Наименование | Размеры, масса | Кол-во |
|------------------------------|------------------|----------------------------|--------|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Коврик массажный | Длина 75 см, Ширина 70 см | 10 |
| | Шнур длинный | Длина 150-см, Диаметр 2 см | 1 |
| Для прыжков | Куб деревянный | Ребро 20 см | 5 |

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--|----|
| | Мяч-попрыгунчик | Диаметр 50 см | 2 |
| | Обруч плоский | Диаметр 40 см | 3 |
| | Палка гимнастическая короткая | Длина 75-80 см | 10 |
| | Скакалка короткая | Длина 120-150 см | 3 |
| Для катания, бросания, ловли | Кегли | | 5 |
| | Кольцеброс (набор) | | 2 |
| | Мешочек с грузом большой | Масса 400 г | 2 |
| | Обруч большой | Диаметр 100 см | 2 |
| | Серсо (набор) | | 1 |
| | Шар цветной (фибропластиковый) | Диаметр 20-25 см | 4 |
| Для ползания и лазанья | Полукольцо мягкое | Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см | 1 |
| Для общеразвивающих упражнений | Колечко резиновое | Диаметр 5-6 см | 10 |
| | Мешочек с грузом малый | Масса 150-200 г | 10 |
| | Мяч-шар (цветной, прозрачный) | Диаметр 10-12 см | 5 |
| | Обруч малый | Диаметр 55-65 см | 10 |
| | Шнур короткий | Длина 75 см | 10 |

Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной групп

| Тип оборудования | Наименование | Размеры, масса | Кол-во на группу |
|------------------|--------------|----------------|------------------|
|------------------|--------------|----------------|------------------|

| | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------|----|
| | Коврик массажный со следочками | | 10 |
| | Шнур короткий (плетеный) | Длина 75 см | 5 |
| Для прыжков | Обруч малый | Диаметр 55-65 см | 5 |
| | Скакалка короткая | Длина 100-120 см | 5 |
| Для катания, бросания, ловли | Кегли (набор) | | 3 |
| | Кольцеброс (набор) | | 2 |
| | Мешочек малый с грузом | Масса 150-200 г | 5 |
| | Мяч большой | Диаметр 18-20 см | 5 |
| | Мешочек с грузом большой | Масса 400 г | 2 |
| | Мяч для минибаскетбола | Масса 0,5 кг | 2 |
| | Мяч утяжеленный (набивной) | Масса 350 г, 500 г, 1 кг | 1 |
| | Мяч-массажер | | 2 |
| | Обруч большой | Диаметр 100 см | 2 |
| | Серсо (набор) | | 2 |
| Для ползания и лазанья | Комплект мягких модулей (6-8 сегментов) | | 1 |
| Для общеразвивающих упражнений | Гантели детские | | 10 |
| | Кольцо малое | Диаметр 13 см | 10 |
| | Лента короткая | Длина 50-60 см | 10 |
| | Мяч средний | Диаметр 10-12 см | 10 |
| | Палка гимнастическая короткая | Длина 80 см | 10 |