



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 32 Петродворцового района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 32  
Петродворцового района  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2016

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 153  
от « 30 » 08 2016  
Заведующий  
ГБДОУ детского сада № 32  
Петродворцового района  
О.Ю. Яковлева



**ПРОГРАММА**  
**ДЕТСКИЙ САД – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Санкт-Петербург  
2016

*Подписано  
цифровой подписью  
Заведующий  
ГБДОУ детского сада № 32  
Петродворцового района  
О.Ю. Яковлева*



## Оглавление

<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	3
Пояснительная записка.....	3
Принципы и подходы к формированию и реализации Программы здоровья .....	4
Методы физического развития.....	5
Значимые для разработки и реализации Программы здоровья характеристики .....	6
Планируемые результаты реализации Программы здоровья .....	9
<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	10
Система физкультурно-оздоровительной работы .....	10
Описание образовательной деятельности по физическому направлению развития воспитанников .....	13
Служба здоровья Образовательного учреждения.....	13
Особенности углубленной работы «Юный баскетболист» .....	14
Особенности углубленной работы «Крепыш».....	26
Формы взаимодействия с семьями воспитанников .....	28
<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	30
Режимы двигательной активности на холодный период учебного года.....	30
Режимы двигательной активности на тёплый период учебного года .....	35
Материально-техническое обеспечение музыкально-спортивного зала .....	39
Обеспеченность методическими материалами .....	40
Медицинские противопоказания для детей с ОВЗ .....	41
Запрещённые и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях .....	42

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

Программа «Детский сад – территория здоровья» (далее – Программа здоровья) разработана для государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 32 Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее – Образовательное учреждение) авторским коллективом в составе заведующего Яковлевой О.Ю., старшего воспитателя Харитоновой С.Ю., инструктором по физической культуре Зябкиной Л.А., инструктором по физической культуре Петровой Л.И. Программа здоровья является частью Образовательной программы дошкольного образования (далее – Образовательная программа), а не отдельной от неё единицей. Программа здоровья направлена на работу с воспитанниками Образовательного учреждения от 1,5 до 7 (8) лет.

Основанием для разработки Программы здоровья является запрос со стороны родителей воспитанников на усиление работы по оздоровлению детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей в области физической культуры, на формирование у детей привычки к ведению здорового образа жизни, на создание в Образовательном учреждении единого оздоровительного пространства.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к интеллектуальному развитию человека и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 41);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 (далее - СанПиН 2.4.1.3049-13).

**Цель** Программы здоровья соответствует одной из задач Образовательной программы: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

обеспечение их эмоционального благополучия; формирование ценностей здорового образа жизни. Программа здоровья направлена на реализацию данной задачи (далее – углубленная работа).

**Задачи**, решение которых необходимо для реализации цели:

Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы Образовательного учреждения;

Реализация двигательной активности детей всех возрастных групп;

Популяризация среди воспитанников преимуществ здорового образа жизни;

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

### **Принципы и подходы к формированию и реализации Программы здоровья<sup>1</sup>**

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Сотрудничество Образовательного учреждения с семьей.
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Ориентация в образовательном содержании на актуальные интересы ребенка, склонности и способности.
- Создание в Образовательном учреждении атмосферы гуманного и доброжелательного отношения к воспитанникам.
- Выбор педагогом позиции «рядом», а не «над».
- Использование в образовательном процессе как опыта взрослого, так и опыта ребенка.
- Построение обогащённой развивающей предметно-пространственной среды, позволяющей познавать окружающий мир без принуждения.
- Объединение комплексов различных видов детской деятельности вокруг единой темы.
- Учет национальных ценностей и традиций в работе с детьми: включение в деятельность элементов народных подвижных игр, фрагментов народной музыки и пр.

---

<sup>1</sup> В соответствии с Образовательной программой дошкольного образования

## Методы физического развития

- 1) Наглядные:
  - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
  - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
  - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
- 2) Словесные:
  - объяснения, пояснения, указания;
  - подача команд, распоряжений, сигналов;
  - вопросы, адресованные детям;
  - образный сюжетный рассказ, беседа;
  - словесная инструкция.
- 3) Практические:
  - повторение упражнений без изменения и с изменениями;
  - проведение упражнений в игровой форме;
  - проведение упражнений в соревновательной форме.

## Значимые для разработки и реализации Программы здоровья характеристики

### Характеристика физических качеств воспитанников

Характеристики физических качеств	Группа раннего возраста (2-3 года)	Младшая дошкольная группа (3-4 года)	Средняя дошкольная группа (4-5 лет)	Старшая дошкольная группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Двигательная активность	Обладает высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений.	Высока потребность в движении (их двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования)	Способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных движений более сложными.	Способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях между мальчиками и девочками.	Самостоятельное использование двигательного опыта
Основные движения	Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает). Еще не владеет четкими движениями при ходьбе: не может ритмично бегать, часто теряет равновесие, падает.	Бегают, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, охотно играет с мячом, однако движения еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: бросает мяч, но испытывает трудности при его ловле, ездит на трехколесном велосипеде.	Движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах дальние расстояния)	Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих

					упражнений. Осваивает метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. Постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений
Мелкая моторика	Малоразвита	Недостаточно развита	Частично развита	Развита	Развита
Крупная моторика	Общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности	Недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности	Ребёнок владеет главными элементами техники большинства движений. Ребёнок способен самостоятельно выполнять упражнения на основе показа. В играх активен.	Ребёнок технически правильно выполняет большинство упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Ребёнок способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Интерес к упражнениям и играм устойчивый.	Ребёнок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет упражнения. Сохраняет скорость и заданный темп бега. Ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие.
Другие особенности	Опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто	Владеет небольшим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая	Движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый	Ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить	В данном возрасте движения ребенка становятся точными и координированными. Появляются формы самоорганизации,

	<p>непреднамеренные, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.</p>	<p>определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).</p>	<p>характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движений, потребность выполнения его в соответствии с образцом.</p>	<p>требования к их выполнению.</p>	<p>взаимоконтроля. Задача физического воспитания: сформировать потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.</p>
--	--	---	--	------------------------------------	--



## **Планируемые результаты реализации Программы здоровья**

*для Образовательного учреждения:*

- обеспечение условий для физкультурно-оздоровительной работы в Образовательном учреждении;
- совершенствование системы работы по формированию культуры здоровья воспитанников, педагогов, родителей и формирование готовности к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья других людей;
- совершенствование системы физического воспитания и оздоровления воспитанников;
- повышение заинтересованности педагогов и родителей в укреплении здоровья дошкольников;

*для воспитанников:*

- успешная адаптация вновь поступивших воспитанников;
- совершенствование физкультурно-оздоровительной среды Образовательного учреждения, обеспечивающей реализацию двигательной активности детей;
- повышение физического уровня развития и ознакомление с элементами спортивных игр;

*для родителей:*

- активное участие в оздоровлении детей;
- снижение заболеваемости детей;
- организация совместного с детьми досуга посредством участия в оздоровительных и спортивных мероприятиях Образовательного учреждения;

*для педагогов:*

- снижение заболеваемости воспитанников;
- обобщение и распространение педагогического опыта, полученного в ходе физкультурно-оздоровительной деятельности;
- обогащение образовательного процесса за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Особенности	Ответственный
<b>1</b>	<b>Создание благоприятных условий для детей</b>			
1.1	Соблюдение санитарно-гигиенических требований	Все группы Образовательного учреждения	Постоянно	Педагоги Образовательного учреждения Помощники воспитателей
1.2	Сквозное проветривание	Все группы Образовательного учреждения	Постоянно	Воспитатели Помощники воспитателей
1.3	Обеспечение психологического комфорта детей	Все группы Образовательного учреждения	Постоянно	Педагоги Образовательного учреждения Помощники воспитателей
1.4	Оптимальный двигательный режим	Все группы Образовательного учреждения	Постоянно	Педагоги Образовательного учреждения
1.5	Индивидуализация режимных процессов с учётом здоровья и особенностей детей	Все группы Образовательного учреждения	Постоянно	Педагоги Образовательного учреждения
1.6	Осуществление работы Службы здоровья	Все группы Образовательного учреждения	Постоянно	Участники Службы здоровья
1.7	Организация рационального питания	Все группы Образовательного учреждения	Питание организуется в соответствии с Примерным циклическим десятидневным меню, утвержденным заведующим	Работники пищеблока Воспитатели Медицинский персонал
1.8	Индивидуальная работа	Все группы Образовательного учреждения	По результатам наблюдений	Инструкторы по физической культуре
<b>2</b>	<b>Формирование привычки к здоровому образу жизни</b>			
2.1	Досуги и развлечения узких специалистов по теме	Младшие-подготовительные к школе	По плану работы	Узкие специалисты

2.2	Целевые прогулки	Средние-подготовительные к школе	По плану работы	Воспитатели
<b>3</b>	<b>Двигательная активность</b>			
3.1	Утренняя гимнастика	Все группы Образовательного учреждения	Ежедневно	Воспитатели, узкие специалисты
3.2	Физкультурные и музыкальные досуги, развлечения	Все группы Образовательного учреждения	По плану работы	Узкие специалисты
3.3	Подвижные игры, эстафеты, езда на велосипедах, скейтах, роликах, самокатах	Младшие-подготовительные к школе	На прогулке	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
3.4	Развитие движений	Ранний возраст	На прогулке	Педагоги Образовательного учреждения
3.5	Элементы спортивных игр	Средние-подготовительные к школе	На прогулке	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
3.6	Активный отдых: Дни здоровья, экскурсии, соревнования	Младшие-подготовительные к школе	1 раз в месяц	Воспитатели, узкие специалисты
3.7	Активный отдых: спортивные праздники	Средние-подготовительные к школе	1 раз в месяц	Воспитатели, узкие специалисты
3.8	Активный отдых: походы	Подготовительные к школе	1 раз в месяц	Воспитатели, узкие специалисты
3.9	Углубленная работа «Юный баскетболист»	Старшая-подготовительная к школе группа	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре Зябкина Л.А.
3.10	Углубленная работа «Крепыш»	Средняя-подготовительная к школе группа	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре Петрова Л.И.
<b>4</b>	<b>Закаливание</b>			
4.1	Проведение мероприятий на свежем воздухе	Все группы Образовательного учреждения	Соответствующие погодные условия	Педагоги Образовательного учреждения
4.2	Длительное пребывание детей на свежем воздухе летом	Все группы Образовательного учреждения	Соответствующие погодные условия Разрешение врача-педиатра	Воспитатели

4.3	Утренняя гимнастика в облегчённой одежде	Все группы Образовательного учреждения		Воспитатели, узкие специалисты
4.4	Утренняя гимнастика на улице летом	Все группы Образовательного учреждения	Соответствующие погодные условия Разрешение врача-педиатра	Воспитатели, узкие специалисты
4.5	Сон без маек	Все группы Образовательного учреждения	Соответствующие погодные условия Разрешение врача-педиатра	Воспитатели
4.6	Световоздушные ванны летом	Все группы Образовательного учреждения	Соответствующие погодные условия Разрешение врача-педиатра	Воспитатели
4.7	Солнечные ванны летом	Все группы Образовательного учреждения	Соответствующие погодные условия Разрешение врача-педиатра	Воспитатели
4.8	Обширное умывание	Все группы Образовательного учреждения	Соответствующие погодные условия Разрешение врача-педиатра	Воспитатели
4.9	Мытьё ног прохладной водой летом	Все группы Образовательного учреждения	Соответствующие погодные условия Разрешение врача-педиатра	Воспитатели
4.10	Игры с водой на улице летом	Все группы Образовательного учреждения	Соответствующие погодные условия Разрешение врача-педиатра	Воспитатели
4.11	Босохождение по траве, по мокрому песку, по неровной земле, гальке летом	Все группы Образовательного учреждения	Соответствующие погодные условия Разрешение врача-педиатра	Воспитатели
<b>5</b>	<b>Создание условий в развивающей предметно-пространственной среде</b>			
5.1	Использование природных факторов для	Все группы Образовательного	При осмотре объекта на	Педагоги Образовательного

	закаливания, организации игр и отдыха летом	учреждения	предмет возможной опасности для здоровья детей	учреждения
5.2	Использование общепринятого и нетрадиционного оборудования в групповой и на улице: массажёров, контактных ковриков и пр.	Все группы Образовательного учреждения	Постоянно	Педагоги Образовательного учреждения

### **Описание образовательной деятельности по физическому направлению развития воспитанников<sup>2</sup>**

#### **Служба здоровья Образовательного учреждения**

Служба здоровья – это организационная форма взаимодействия специалистов Образовательного учреждения по обеспечению условий для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса, развития культуры здоровья и формирования на ее основе здорового образа жизни.

**Цель** Службы здоровья – создание в Образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды, функционирующей на основе идеологии культуры здоровья, предполагающей формирование здорового образа жизни и организацию здоровьесберегающего уклада жизни Образовательного учреждения.

К основным направлениям деятельности Службы здоровья относятся:

- мониторинг здоровья и образа жизни воспитанников и педагогических работников, качества здоровьесберегающей среды Образовательного учреждения;
- осуществление текущего контроля за состоянием здоровья обучающихся;
- участие в организации и создании условий для профилактики заболеваний и оздоровления воспитанников, для занятий физической культурой и спортом;
- повышение готовности педагогических работников к здоровьесберегающей деятельности;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий воспитания и обучения;
- совершенствование образовательных технологий и методики формирования физической, информационной, экологической, психологической, валеологической культуры воспитанников;

<sup>2</sup> Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, С. 40

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, основ безопасности жизнедеятельности;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение образовательной среды и образовательного процесса;
- участие в создании условий для здорового питания в Образовательном учреждении;
- содействие укреплению здоровья воспитанников и педагогических работников.

Состав Службы здоровья: штатные педагогические и прочие работники Образовательного учреждения, медицинские работники СПб ГУБЗ «Городская поликлиника № 122» (по – договору).

### **Особенности углубленной работы «Юный баскетболист»**

Углубленная работа «Юные баскетболисты» направлена на приобщение детей 5-7 лет к физической культуре посредством обучения игре в баскетбол (упрощённый вариант для дошкольников). В деятельность с воспитанниками включены игры, игровые упражнения, которые способствуют развитию ловкости, координации движений, согласованности действий, развитию быстроты, прыгучести, силы, внимания. В баскетболе создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств ребёнка. Командные игры способствуют преодолению у детей эгоистических побуждений. Ради интересов команды ребёнку часто приходится отказываться от лидирующих позиций, передавая мяч партнёру, который имеет более благоприятные условия для игры. Необходимость принимать быстрые, разумные решения способствуют развитию самостоятельности, уверенности в своих силах. Играя в баскетбол, дети упражняются не только в передачах мяча, ведении мяча, бросках мяча в корзину, но и совершенствуют такие важные виды основных движений, как бег и прыжки.

**Цель:** Приобщение детей к спорту посредством обучения игре в баскетбол.

#### **Общие задачи:**

1. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями.
3. Ознакомление детей со спортивными играми: футбол, баскетбол, волейбол; с историей возникновения игры баскетбол; обучение простейшим видам парного взаимодействия.

4. Обучение элементам техники игры в баскетбол.
5. Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

#### **Задачи работы в старшей дошкольной группе (первый год обучения)**

1. Знакомить детей с игрой баскетбол
2. Учить детей элементам техники игры баскетбол:
  - ведению мяча на месте и в движении;
  - передаче и ловле мяча;
  - броскам в баскетбольное кольцо;
  - стойке баскетболиста;
  - простейшим парным взаимодействиям.
3. Развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, крупную и мелкую моторику рук.
4. Воспитывать целеустремлённость, выдержку, уверенность в себе, решительность, умение действовать в команде.

#### **Задачи работы в подготовительной к школе группе (второй год обучения)**

1. Совершенствовать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и применять их в игровой ситуации
2. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом
3. Ориентироваться на площадке (в зале), находить свободное более удобное место для игры
4. Воспитывать умение играть в команде, подчинять собственные интересы желаниям коллектива.

#### **Календарное планирование работы в старшей дошкольной группе (первый год обучения)**

<b>Задачи</b>	<b>Сентябрь</b>
<b>№1 - №2</b> 1. Познакомить детей с мячом для футбола, волейбола, баскетбола. 2. Учить детей брать баскетбольные мячи и убирать их на место. 3. Дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объём). 3. Развивать глазомер, точность движения.	<b>Занятие №1 – №2</b> <b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательные упражнения на восстановление дыхания. Загадка про мяч. <b>ОВД</b> Беседа «Знакомство с мячом для футбола, волейбола, баскетбола» (с использованием наглядного материала) Перестроение в две колонны. 1. Игровое задание «Прокати и попади» (прокатывание баскетбольного мяча между ориентирами «змейкой» правой (левой) рукой, бросок мяча в обруч. 2. Игровое задание «Кто выше?» (бросок баскетбольного мяча вверх двумя руками, ловить двумя руками после отскока от пола) 3. Игровое задание «Внимание» (отбивать мяч одной рукой от пола, на сигнал «стоп» - мяч поднять вверх, положить на голову)

	<p><b>Игра «Сбей кеглю»</b> (сбить кегли мячом любым способом)  <b>Дыхательная гимнастика «Шарик»:</b> Надувала кошка шар, а котёнок ей мешал. Подошёл и лапкой топ, а у кошки шарик - лоп. Ш-ш-ш (<i>надувать и сдувать живот</i>).</p>	
<b>Задачи</b>	<b>Октябрь</b>	
<p><b>№3-№4</b>  1.Формировать умение владеть мячом.  2.Учить не мешать товарищу по игре.  3.Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p> <p><b>№5-№6</b>  1.Формировать умение действовать с мячом.  2.Учить быстро реагировать на сигнал.  3.Воспитывать выдержку и внимание.</p>	<p><b>Занятие №3 - №4</b>  <b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках, на сигнал воспитателя ударить мячом об пол и поймать.  <b>ОВД</b>  1. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками.  2. Катание мяча, наклонившись, обеими руками по прямой.  3.Свободная игра детей с мячом (7-8 мин).  П/и «Лови мяч» (резиновый мяч)  <b>Дыхательная гимнастика «Подуем»:</b> Подуем на плечо, Подуем на другое, Подуем на живот, Как трубка станет рот, А потом на облака И остановимся пока!</p>	<p><b>Занятие №5-№6</b>  <b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Ходьба друг за другом с мячом в руках, на сигнал воспитателя подбросить мяч вверх и поймать его.  <b>ОВД</b>  1.Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.  2.Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его.  3.Свободная игра детей с мячом, но после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч, поднять мяч вверх, положить на голову.  <b>П/и «Будь внимателен»</b> («Лови мяч») (баскетбольный мяч)  <b>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»:</b>  ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p>
<b>Задачи</b>	<b>Октябрь</b>	
<p><b>№7</b>  1.Учить ловле мяча.  2.Закреплять умение быстро реагировать на сигнал.  3.Способствовать развитию ориентировки в пространстве.</p>	<p><b>Занятие №7</b>  <b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Свободная игра детей с баскетбольным мячом.  <b>ОВД</b>  1.Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока.  2.Бросание мяча в щит и ловля его после отскока.  <b>П/и «Мяч по кругу»:</b> под музыку дети передают мяч по кругу друг другу в руки. Музыка остановилась и ребёнок, у которого остался мяч в руках, выходит в центр круга и отбивает мяч одной рукой.  <b>П/и «Мяч в корзину»:</b> Дети встают вокруг корзины (туннеля), на расстоянии 2-3 шагов. После сигнала воспитателя бросают мячи, стараясь попасть в неё (в корзину).  <b>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»:</b>  ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p>	
<b>Задачи</b>	<b>Ноябрь</b>	
<b>№8</b>	<b>Занятие №8</b>	<b>Занятие №9-№10</b>



<p>1.Учить ловле мяча. 2.Закреплять умение быстро реагировать на сигнал. 3.Способствовать развитию ориентировки в пространстве.</p> <p><b>№9-№10</b></p> <p>1.Учить ловле мяча. 2.Упражнять в умении действовать с ним. 3.Способствовать развитию координации движений. 4.Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p>	<p><b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Свободная игра детей с баскетбольным мячом.</p> <p><b>ОВД</b></p> <p>1.Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. 2.Бросание мяча в щит и ловля его после отскока.</p> <p><b>П/и «Мяч по кругу»:</b> под музыку дети передают мяч по кругу друг другу в руки. Музыка остановилась и ребёнок, у которого остался мяч в руках, выходит в центр круга и отбивает мяч одной рукой.</p> <p><b>П/и «Мяч в корзину»:</b> Дети встают вокруг корзины (тоннеля), на расстоянии 2-3 шагов. После сигнала воспитателя бросают мячи, стараясь попасть в неё (в корзину).</p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»:</b> ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p>	<p><b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны. Бросание мяча в щит и ловля его после отскока.</p> <p><b>ОВД</b></p> <p>1.Свободная игра детей с баскетбольным мячом. 2. Перебрасывание мяча друг другу способом от груди.</p> <p><b>П/и «Мяч по кругу»:</b> под музыку дети передают 2 мяча по кругу друг другу в руки. Музыка остановилась и дети, у которых остались мячи в руках, выходят в центр круга и отбивают мяч одной рукой.</p> <p><b>П/и «Вызов по имени»</b> <b>Дыхательная гимнастика «Достань пол»:</b> И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4 раза.</p>
<b>Задачи</b>	<b>Ноябрь</b>	
<p><b>№11</b></p> <p>1.Формировать навыки бросания мяча 2.Совершенствовать навык ловли мяча 3.Способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости 4.Учить дружно играть.</p>	<p><b>Занятие №11</b></p> <p><b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную по залу. Бросание баскетбольного мяча вверх и ловля его после отскока.</p> <p><b>ОВД</b></p> <p>Перебрасывание мяча друг другу способом от груди.</p> <p><b>П/и «Обгони мяч»:</b> дети делятся на 2 колонны: 1 колонна встаёт в круг (с одним мячом); 2 колонна так и остаётся в колонне. По сигналу педагога, дети, которые стоят в кругу, начинают передавать мяч по кругу, а дети, которые стоят в колонне, по очереди оббегают этот круг, пытаясь обогнать мяч (потом меняются).</p> <p><b>П/и «Будь внимателен»</b> (роль водящего выполняет ребёнок) (мяч резиновый).</p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Шарик»:</b> Надувала кошка шар, а котёнок ей мешал. Подошёл и лапкой топ, а у кошки шарик - лоп. Ш-ш-ш (<i>надувать и сдувать живот, лёжа на полу</i>).</p>	
<b>Задачи</b>	<b>Декабрь</b>	
<p><b>№12</b></p> <p>1.Формировать навыки бросания мяча 2.Совершенствовать навык ловли мяча 3.Способствовать</p>	<p><b>Занятие №12</b></p> <p><b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную по залу. Бросание баскетбольного мяча вверх и ловля его после отскока.</p> <p><b>ОВД</b></p>	<p><b>Занятие №13-№14</b></p> <p><b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Перестроение в две шеренги. Передача двумя руками от груди, стоя парами.</p> <p><b>ОВД</b></p>

<p>развитию глазомера, координации движений и ловкости</p> <p>4.Учить дружно играть.</p> <p><b>№13-№14</b></p> <p>1.Учить детей передавать мяч двумя руками от груди.</p> <p>2.Упражнять в ловле мяча.</p> <p>3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p>	<p>1.Перебрасывание мяча друг другу способом от груди.</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу от груди с отскоком от пола.</p> <p>3.Ведение мяча по прямой в беге.</p> <p><b>П/и «Обгони мяч»:</b> дети делятся на 2 колонны: 1 колонна встаёт в круг (с одним мячом); 2 колонна так и остаётся в колонне. По сигналу педагога, дети, которые стоят в кругу, начинают передавать мяч по кругу, а дети, которые стоят в колонне, по очереди оббегают этот круг, пытаясь обогнать мяч (потом меняются).</p> <p><b>П/и «Будь внимателен»</b> (роль водящего выполняет ребёнок) (мяч резиновый).</p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Шарик»:</b>Надувала кошка шар, а котёнок ей мешал. Подошёл и лапкой топ, а у кошки шарик - лоп. Ш-ш-ш (<i>надувать и сдувать живот, лёжа на полу</i>).</p>	<p>1.Игровое задание «У кого меньше мячей»: между двумя шеренгами протягивается шнур, по сигналу педагога дети начинают перебрасывать мячи через шнур, как можно быстрее. По сигналу педагога «стоп игра» - подсчитываются мячи на каждой стороне, выигрывают дети, у которых меньше мячей на стороне.</p> <p>2.Эстафета «Обгони мяч» (п/и)</p> <p>3.Произвольная игра детей с мячом.</p> <p><b>Массаж мячиками - «ёжиками»</b> (в парах)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Курочка»:</b> ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «кудах-тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.</p>
<b>Задачи</b>	<b>Январь</b>	
<p><b>№15-№16</b></p> <p>1.Совершенствовать навыки передачи – ловли мяча;</p> <p>2.Развивать умение точно бросать мяч в определённом направлении;</p> <p>3.Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища.</p>	<p><b>Занятие №15-№16</b></p> <p><b>Разминка.</b> Построение враспынную, разминка под музыку «Фиксики». Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны, в две шеренги. Перебрасывание мяча друг другу способом от груди.</p> <p><b>ОВД</b></p> <p>1.Перебрасывание мяча друг другу от груди с отскоком от пола. Перестроение в две колонны.</p> <p>2.Эстафета «Мяч капитану»: Участники делятся на две команды. На полу отмечают две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, на другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У обоих капитанов в руках по мячу. Эстафета начинается по сигналу: оба капитана одновременно бросают мячи впереди стоящим из своих команд. Поймав мяч, играющий кидает его обратно капитану, а сам занимает последнее место в колонне. Затем капитан бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно - третьему. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Выигрывает та команда, у которой раньше возле черты снова окажется тот, кто первый ловил мяч, брошенный капитаном.</p> <p>Построение в одну шеренгу, перестроение в три колонны</p> <p><b>П/и «Поймай мяч»</b> («Собачка»): Из тройки выбирается одна «собачка», которая между двумя ребятами. Эти двое ребят начинают перебрасывать мяч друг другу. Задача "собачки" - поймать мяч (перехватить его на лету).</p> <p><b>П/и «Сделай фигуру»:</b> под музыку дети играют с мячом, музыка остановилась, дети замирают с мячом, изображая спортсмена с мячом (футболиста, баскетболиста, волейболиста и т.п.).</p> <p><b>Малоподвижная игра «Назови вид спорта»:</b> Дети по кругу передают мяч, по сигналу стоп, ребёнок, у которого остался мяч в руках, называет любой вид</p>	

	спорта. Д/и «Назови зимний вид спорта» (по картинке).	
<b>Задачи</b>	<b>Февраль</b>	
<b>№17-№18</b> 1.Упражнять детей в передаче – ловле мяча. 2.Воспитывать внимание. 3.Способствовать развитию точности движения. <b>№19-№20</b> 1.Совершенствовать навыки передачи – ловли мяча. 2.Воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.	<b>Занятие №17-№18</b> <b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Перестроение в три шеренги: Дети становятся тройками (в треугольник), передают мяч по очереди друг другу, с отскоком от пола, сперва в правую, затем в левую сторону. <b>ОВД</b> 1. Повторяется первое упражнение. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч. 2. «Поймай мяч» («Собачка»): Из тройки выбирается одна «собачка», которая между двумя ребятами. Эти двое ребят начинают перебрасывать мяч друг другу. Задача «собачки» - поймать мяч (перехватить его на лету). Перестроение в две колонны. <b>Эстафета «Мяч в кольцо»:</b> дети делятся на 2 колонны: По сигналу педагога, дети, которые стоят первые с мячом, бросают мяч в баскетбольное кольцо, ловят мяч, передают следующему, встают в конец колонны. <b>Дыхательная гимнастика «Чайник»:</b> <i>Я - чайник, ворчун, хлопотун, сумасброд,</i> <i>Я вам на показставляю живот,</i> <i>Я чай кипячу, клопочу и кричу:</i> <i>- Эй, дети, я с вами чай пить хочу!</i> Сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая - выдох. Выдыхая, громко произносить: «Ф - ф – ф - ф».	<b>Занятие №19-№20</b> <b>Разминка.</b> Свободная игра детей с мячом в зале (3-4мин). <b>ОВД</b> 1.«За мячом»: бросок мяча из-за головы, по сигналу догнать свой мяч. 2. «Передача мяча»: Дети передвигаются по залу парами, лицом друг к другу, между ними 2-3 шага и перебрасывают друг другу мяч от груди. <b>Эстафета «Мяч капитану»:</b> Участники делятся на две команды. На полу отмечают две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, на другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У обоих капитанов в руках по мячу. Эстафета начинается по сигналу: оба капитана одновременно бросают мячи впереди стоящим из своих команд. Поймав мяч, играющий кидает его обратно капитану, а сам занимает последнее место в колонне. Затем капитан бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно - третьему. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Выигрывает та команда, у которой раньше возле черты снова окажется тот, кто первый ловил мяч, брошенный капитаном. <b>Дыхательная гимнастика «Капель»:</b> И.п. по желанию. Вдох носом, на выдохе произносить «кап-кап» в разных вариантах, с изменением громкости и темпа произнесения. <i>(при произнесении: «к» - глухой, отрывистый, «п»- напряженными губами, акцентировано).</i>
<b>Задачи</b>	<b>Март</b>	
<b>№21-№22</b> 1.Учить детей ведению мяча на месте; 2.Упражнять в передаче – ловле мяча; 3.Способствовать развитию координации	<b>Занятие №21-№22</b> <b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Встать врассыпную по залу с мячами в руках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. <b>ОВД</b> 1.Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча (то низко, то высоко) 2.Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой.	

<p>движений, ориентировки в пространстве.</p>	<p>3. Ведение мяча по залу, по кругу, друг за другом.  4. «За мячом»: бросок мяча от груди, по сигналу догнать свой мяч.  Перестроение в две шеренги.  5. «Передача мяча»: Дети передвигаются по залу парами, лицом друг к другу, между ними 2-3 шага и перебрасывают друг другу мяч от груди.  6. Свободная игра детей с мячом.  <b>Дыхательная гимнастика «Шарик»:</b>  Воздух мягко набираем (вдох)  Шарик красный надуваем (выдох)  Шарик тужился, пыхтел (вдох)  Лопнул он и засвистел: «Тс-с-с» (выдох, с произнесением «тс-с-с»).</p>	
<p><b>Задачи</b></p>	<p><b>Апрель</b></p>	
<p><b>№23-№24</b>  1. Закреплять умение ведения мяча на месте.  2. Учить передаче мяча одной рукой от плеча.  3. Способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве.</p> <p><b>№25</b>  1. Закреплять ведение мяча на месте.  2. Учить детей прицеливаться при броске мяча в цель.  3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<p><b>Занятие №23-№24</b>  <b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Встать в рассыпную по залу с мячами в руках. Введение мяча на месте правой, левой рукой.  <b>ОВД</b>  1. Введение мяча на месте попеременно правой, левой рукой.  2. Введение мяча вокруг себя правой, левой рукой.  3. Передача мяча одной рукой от плеча в парах (правого, левого) на месте.  <b>П/игра «Займи свободный обруч»:</b>  По залу на полу раскладываются обручи на разном расстоянии друг от друга. Все дети, за исключением водящего, становятся в обручи и перебрасывают мячик (резиновый) друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч на лету или дотронуться до него рукой. Если водящему удалось это сделать, воспитатель даёт свисток, и все игроки должны поменяться местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч, становится водящим и игра продолжается.  <b>М.п.игра «Будь внимателен»</b> (баскетбольный)  <b>Пальчиковая гимнастика «Перелётные птицы»:</b>  Перелетные птицы  Тили-тели, тили – тили-  С юга птицы прилетели!  <i>(скрестить большие пальцы, помахать ладошками)</i></p>	<p><b>Занятие №25</b>  <b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Встать в рассыпную. ОРУ под песню «Робот Бронислав».  <b>ОВД</b>  1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя.  2. Подбрасывать поочередно правой и левой рукой, ловить мяч кистью и пальцами.  3. Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля – правой.  4. Введение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом) (в парах).  <b>П/игра «У кого меньше мячей»:</b> Дети делятся на две равные команды. Каждый из них берёт по одному резиновому мячу и располагается на своей половине зала (зал разделён шнуром). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.  <b>Игровое задание «Целься вернее»:</b> дети становятся за линию в три колонны, в 2-3 м от которых находятся 3 обруча. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них. Бросать можно любым способом, как кому удобнее.  <b>Дыхательная гимнастика «Цветы»:</b>  <i>Дети стоят по кругу. Педагог читает им стих:</i>  Каждый бутончик склониться бы рад  Направо, налево, вперёд и назад.  От ветра и зноя бутончики эти  Спрятались живо в цветочном букете</p>

	<p>Прилетел к нам скворушка-Серенькое перышко. <i>(поочередно сгибать пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки)</i></p> <p>Жаворонок, соловей Торопились: кто скорей. Цапля, лебедь, утка, стриж, Аист, ласточка и чиж. <i>(скрестить большие пальцы, помахать ладошками)</i></p> <p>Все вернулись, прилетели, Песни звонкие запели! <i>(указательным и большим пальцами сделать «клюв» - «птицы поют»)</i></p>	<p>(Е. Антоновой-Чалой).</p> <p>Дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.</p> <p>Упражнение повторить 6-8 раз.</p>
<b>Задачи</b>	<b>Май</b>	
<b>Занятие №26-№27</b> Выявить уровень умений и навыков.	<b>Занятие №26</b> Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой. Ведение мяча на месте двумя руками Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	<b>Занятие №27</b> Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки

**Календарное планирование работы в подготовительной к школе группе  
(второй год обучения)**

<b>Задачи</b>	<b>Ноябрь</b>	
<b>№1-№2</b> 1.Формировать умение действовать с мячом. 2.Формировать умение реагировать на сигнал. <b>№3-№4</b> 1.Учить детей вести мяч, продвигаясь вперёд. 2.Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. 3.Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.	<b>Занятие №1 - №2</b> <b>Разминка.</b> Построение в шеренгу. Свободная игра детей с баскетбольным мячом, по сигналу «стоп» - мяч поднять вверх, положить на голову. Перестроение в три колонны. <b>ОВД:</b> «Поймай мяч» («Собачка»): Из тройки выбирается одна «собачка», которая между двумя ребятами. Эти двое ребят начинают перебрасывать мяч друг другу. Задача «собачки» - поймать мяч (перехватить его на лету) (показать приём ложной передачи). Перестроение в одну шеренгу. <b>П/и «Сбей кеглю»</b> (сбить кегли мячом любым способом) Свободная игра детей с	<b>Занятие №3 - №4</b> <b>Беседа</b> «Правила игры в баскетбол». <b>Разминка.</b> Ведение мяча на месте, не глядя на него. Инструктор показывает флажки разного цвета, дети должны не останавливаясь посмотреть и сказать какого цвета флажок. <b>ОВД:</b> 1.Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперёд, произвольно по залу, по сигналу «стоп» - мяч поднять вверх, положить на голову. 2. <b>П/и «Займи свободный обруч»:</b> По залу на полу раскладываются обручи на разном расстоянии друг от друга. Все дети, за исключением водящего, становятся в обручи и перебрасывают мячик (резиновый) друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч

	<p>баскетбольным мячом.</p> <p><b>Игровое задание «Отбери мяч»:</b> инструктор по ФК отбивает мяч, а ребёнок должен попробовать отобрать мяч у инструктора; тоже задание, только мяч отбивает ребёнок.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> <b>«Жил да был один налим»:</b> Жил да был один налим, Два ерша дружили с ним. Прилетали к ним три утки По четыре раза в сутки И учили их считать: Раз, два, три, четыре, пять. <i>(Движения имитирующие движения плавников. Взмахи ладонями. Сжимать и разжимать кулачки. Загибать пальчики).</i></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> <b>«Дружные пальчики»</b> Пальцы - дружная семья. Друг без друга им нельзя. <i>(Сжимаем пальцы каждой руки в кулачки и разжимаем их)</i> Вот большой! А это - средний. Безымянный и последний - наш мизинец, малышок! Ой! Указательный забыли. А чтоб пальцы дружно жили, <i>(Поочередно поднимаем пальцы обеих рук вверх)</i> Будем их соединять и движенья выполнять. <i>(Каждый палец руки соединяем поочередно с большим).</i></p>	<p>на лету или дотронуться до него рукой. Если водящему удалось это сделать, воспитатель даёт свисток, и все игроки должны поменяться местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч, становится водящим и игра продолжается.</p> <p><b>М/п игра «Съедобное – несъедобное»:</b> дети становятся полукругом, инструктор бросает им резиновый мяч (не по очереди). Перед броском он говорит: «съедобный» или «несъедобный», а дети должны назвать овощи, фрукты и т.д. или предметы, которые есть нельзя.</p> <p><b>Игровое задание «Отбери мяч»</b> (ребёнок с ребёнком)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> <b>«Спортсмены»:</b> <i>Загибают пальцы поочередно</i> Играет в теннис теннисист. В футбол играет футболист. В волейбол – волейболист. В гандбол играет гандболист. А в баскетбол – баскетболист. <i>Пальцы сжаты в кулак руки вверх и к плечам.</i> Чтоб болезней не бояться, Надо спортом заниматься.</p>
<b>Задачи</b>	<b>Декабрь</b>	
<p><b>№5-№6</b> 1.Учить детей вести мяч, продвигаясь вперёд. 2.Развивать ловкость и координацию движений. 3.Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p> <p><b>№7</b> 1.Закреплять у детей умение вести мяч по прямой.</p>	<p><b>Занятие №5 - №6</b> <b>Разминка.</b> Построение в шеренгу.Разминка под музыкальное сопровождение: - ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках, руки на пояс; - ходьба с хлопками перед собой и за спиной; - ходьба на пятках, руки за спиной; - боковой галоп приставным шагом (правым и левым боком); - ходьба спиной вперёд; - подскоки, руки свободно; - бег в среднем темпе;</p>	<p><b>Занятие №7</b> <b>Разминка.</b> Построение в шеренгу с мячом в руках. Свободная игра с мячом, после свистка – «мяч на голову».</p> <p><b>ОВД:</b> 1.Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом. 2.Ведение мяча попеременно правой и левой рукой (3 удара и меняют руку).</p> <p><b>П/и «Мотоциклисты»:</b> Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по залу. В центре зала стоит регулировщик. Он зелёным, жёлтым и</p>

<p>2.Упражнять в ловле – передаче мяча. 3.Способствовать развитию координации движений, ловкости.</p>	<p>- ходьба. <b>ОВД:</b> 1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока. 2.Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по залу. <b>П/и «Мотоциклисты»:</b> Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по залу. В центре зала стоит регулировщик. Он зелёным, жёлтым и красным флажками регулирует движение на «дороге». Если регулировщик показывает красный флажок – мотоциклист останавливается, мяч у груди; если жёлтый флажок – отбивают мяч на месте; если зелёный, мотоциклисты ведут мяч с продвижением (можно в ходьбе и беге). Перестроение в три колонны. <b>«Поймай мяч» («Собачка»):</b> Из тройки выбирается одна «собачка», которая между двумя ребятами. Эти двое ребят начинают перебрасывать мяч друг другу. Задача «собачки» - поймать мяч (перехватить его на лету) (применять приём ложной передачи). <b>М/п «Будь внимателен»</b> (баскетбольный мяч). <b>Пальчиковая гимнастика «Спортсмены»:</b> <i>Загибают пальцы поочерёдно</i> Играет в теннис теннисист. В футбол играет футболист. В волейбол – волейболист. В гандбол играет гандболист. А в баскетбол – баскетболист. <i>Пальцы сжаты в кулак руки вверх и к плечам.</i> Чтоб болезней не бояться, Надо спортом заниматься.</p>	<p>красным флажками регулирует движение на «дороге». Если регулировщик показывает красный флажок – мотоциклист останавливается, мяч у груди; если жёлтый флажок – отбивают мяч на месте; если зелёный, мотоциклисты ведут мяч с продвижением (можно в ходьбе и беге). Перестроение в две колонны. <b>Эстафета «Мяч капитану»</b> (баскетбольный мяч): Участники делятся на две команды. На полу отмечают две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, на другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У обоих капитанов в руках по мячу. Эстафета начинается по сигналу: оба капитана одновременно бросают мячи впереди стоящим из своих команд. Поймав мяч, играющий кидает его обратно капитану, а сам занимает последнее место в колонне. Затем капитан бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно - третьему. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Выигрывает та команда, у которой раньше возле черты снова окажется тот, кто первый ловил мяч, брошенный капитаном. <b>М/п «Будь внимателен»</b> (баскетбольный мяч).</p>
<b>Задачи</b>	<b>Январь</b>	
<p><b>№8</b> 1.Закреплять у детей умение вести мяч по прямой. 2.Упражнять в ловле – передаче мяча. 3.Способствовать развитию координации движений, ловкости.</p>	<p><b>Занятие №8</b> <b>Разминка.</b> Построение в шеренгу с мячом в руках. Свободная игра с мячом, после свистка – «мяч на голову». <b>ОВД:</b> 1.Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом. 2.Ведение мяча попеременно правой и</p>	<p><b>Занятие №9</b> <b>Разминка.</b> Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. <b>ОВД:</b> 1.Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой (ходьба, затем бег). 2.Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по залу.</p>

<p><b>№9</b></p> <p>1.Формировать ловкость действий с мячом.</p> <p>2.Совершенствовать ведение мяча в беге.</p> <p>3.Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.</p>	<p>левой рукой (3 удара и меняют руку).</p> <p><b>П/и «Мотоциклисты»:</b> Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по залу. В центре зала стоит регулировщик. Он зелёным, жёлтым и красным флажками регулирует движение на «дороге». Если регулировщик показывает красный флажок – мотоциклист останавливается, мяч у груди; если жёлтый флажок – отбивают мяч на месте; если зелёный, мотоциклисты ведут мяч с продвижением (можно в ходьбе и беге).</p> <p>Перестроение в две колонны.</p> <p><b>Эстафета «Мяч капитану»</b> (баскетбольный мяч): Участники делятся на две команды. На полу отмечают две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, на другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У обоих капитанов в руках по мячу. Эстафета начинается по сигналу: оба капитана одновременно бросают мячи впереди стоящим из своих команд. Поймав мяч, играющий кидает его обратно капитану, а сам занимает последнее место в колонне. Затем капитан бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно - третьему. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Выигрывает та команда, у которой раньше возле черты снова окажется тот, кто первый ловил мяч, брошенный капитаном.</p> <p><b>М/п «Назови зимний вид спорта»</b></p>	<p><b>П/и «Займи свободный обруч»:</b> По залу на полу раскладываются обручи на разном расстоянии друг от друга. Все дети, за исключением водящего, становятся в обручи и перебрасывают мячик (<u>резиновый</u>) друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч на лету или дотронуться до него рукой. Если водящему удалось это сделать, воспитатель даёт свисток, и все игроки должны поменяться местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч, становится водящим и игра продолжается.</p> <p><b>Перестроение в одну – две колонны.</b></p> <p>Броски мяча в корзину с места (1,5-2м) от груди.</p>
<p><b>Задачи</b></p>	<p><b>Февраль</b></p>	
<p><b>№10</b></p> <p>1.Формировать ловкость действий с мячом.</p> <p>2.Совершенствовать ведение мяча в беге.</p> <p>3.Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.</p> <p><b>№11-№12</b></p> <p>1.Учить вести мяч</p>	<p><b>Занятие №10</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1.Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой (ходьба, затем бег).</p> <p>2.Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по залу.</p> <p><b>П/и «Займи свободный обруч»:</b> По залу на полу раскладываются обручи на разном расстоянии друг от друга.</p>	<p><b>Занятие №11-№12</b></p> <p><b>Разминка.</b>Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке.</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1.Ведение мяча с изменением направления передвижения (кегли стоят по прямой, дети ведут мячи «змейкой»).</p> <p><b>Эстафета «Чья команда быстрее?»</b> (ведение мяча «змейкой», обратно ведут мячи по прямой)</p> <p><b>П/и «Мотоциклисты»:</b> Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч</p>



<p>правой и левой рукой, меняя направление передвижения.</p> <p>2.Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.</p>	<p>Все дети, за исключением водящего, становятся в обручи и перебрасывают мячик (<u>баскетбольный</u>) друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч на лету или дотронуться до него рукой. Если водящему удалось это сделать, воспитатель даёт свисток, и все игроки должны поменяться местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч, становится водящим и игра продолжается.</p> <p><b>Перестроение в одну – две колонны.</b></p> <p>Броски мяча в корзину с места (1,5-2м) от груди.</p> <p><b>М/п «Назови бытовую технику» (с мячом)</b></p>	<p>по залу (но по залу расставлены вращающиеся ориентиры, и их нельзя задевать). В центре зала стоит регулировщик. Он зелёным, жёлтым и красным флажками регулирует движение на «дороге». Если регулировщик показывает красный флажок – мотоциклист останавливается, мяч у груди; если жёлтый флажок – отбивают мяч на месте; если зелёный, мотоциклисты ведут мяч с продвижением (можно в ходьбе и беге).</p> <p><b>М/п «Ударь по мячу ногой»:</b> дети строятся в круг. В середине круга – мяч. Одному ребёнку закрывают глаза, поворачивают кругом. Ребёнок должен не глядя пройти до мяча и попасть ногой (одним движением) в мяч.</p>
<b>Задачи</b>	<b>Март</b>	
<p><b>№13-№14</b></p> <p>1.Упражнять в ведении, передаче и ловле мяча.</p> <p>2.Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.</p> <p><b>№15-№16</b></p> <p>1.Учить детей передавать мяч в движении.</p> <p>2.Упражнять в ведении мяча.</p> <p>3.Способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.</p>	<p><b>Занятие №13-№14</b></p> <p><b>Разминка.</b>Ведение мяча с изменением направления передвижения по сигналу инструктора.</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>Ведение мяча между ориентирами «змейкой» правой (левой) рукой.</p> <p><b>Игра «Скажи, какой цвет»:</b> Все дети ведут мячи по залу вращающуюся. Инструктор тоже передвигается по залу 2-4 флажками (основные цвета). Ребёнок, к которому подошёл инструктор и показал флажок какого-то цвета, должен не ловя мяч, а продолжая вести его на месте, сказать какого цвета флажок.</p> <p><b>П/и «Займи свободный обруч»:</b> По залу на полу раскладываются обручи на разном расстоянии друг от друга. Все дети, за исключением водящего, становятся в обручи и перебрасывают мячики (<u>игра проводится с двумя мячами</u>) друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч на лету или дотронуться до него рукой. Если водящему удалось это сделать,</p>	<p><b>Занятие №15-№16</b></p> <p><b>Разминка.</b>Бросание мяча через шнур одной рукой от плеча (правого и левого). Перестроение в две колонны, в две шеренги.</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами.</p> <p><b>П/и «Ведение мяча»:</b> Дети двигаются по залу свободно и ведут мячи. По считалке выбирается водящий, он тоже ведёт мяч, и старается дотронуться до любого игрока рукой, при этом свой мяч продолжает отбивать одной рукой. Ребёнок, до которого дотронулся водящий, становится водящим и игра продолжается.</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p><b>М/п «Будь внимателен» (баскетбольный мяч).</b></p>

	<p>воспитатель даёт свисток, и все игроки должны поменяться местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч, становится водящим и игра продолжается.</p> <p><b>Ознакомление с игрой боулинг.</b></p> <p>1.Рассматривание шара для боулинга, прокатывание его.</p> <p>2.Катание мяча в цель (5-10 кеглей).</p>	
<b>Задачи</b>	<b>Апрель</b>	
<p><b>№17-№18</b></p> <p>1.Учить сочетать передачу и ведение мяча.</p> <p>2.Способствовать развитию координации движений.</p> <p>3.Приучать помогать друг другу.</p> <p>4.Воспитывать дружелюбие.</p> <p><b>№19-№20</b></p> <p>1.Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину.</p> <p>2.Учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре.</p> <p>3.Воспитывать смелость и решительность.</p>	<p><b>Занятие №17-№18</b></p> <p><b>Разминка.</b>Удары мячом об пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший от пола мяч (под правой и левой ногой).</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1.Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о пол.</p> <p>2.Ведение и передача мяча друг другу (один ребёнок ведёт мяч 2-3 шага вперёд, передаёт мяч партнёру, тот выполняет то же самое и т.д.).</p> <p><b>П/и«Мяч ловцу»:</b></p> <p>На полу чертят три круга один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий – 5м. В первый круг становится ловец, второй круг свободный, в третий становятся защитники (4-6 человек); остальные – игроки поля. Игроки ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок поля становится ловцом, ловец – защитником, один из защитников переходит к игрокам поля. Выигрывает тот ловец, который через определённое время (30с-1м) поймал больше мячей (мяч резиновый).</p> <p>Свободная игра с баскетбольными мячами в зале (2-3мин)</p>	<p><b>Занятие №19-№20</b></p> <p><b>Разминка. Игра «За мячом»</b> (резиновый, баскетбольный): Дети делятся на две команды. Затем команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3м. После сигнала первые у кого в руках мяч бросают мяч стоящему первым в противоположной колонне, а сами бегут в конец этой колонны, т.е. в след за мячом. Поймавшие также бросают мяч напротив стоящим и отправляются за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся первым. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.</p> <p><b>П/и«Мяч ловцу»</b> (баскетбольный)</p> <p><b>Эстафета «Бросок мяча в корзину»</b> (баскетбольный): Дети делятся на две команды. По сигналу первые ведут мячи к корзине, останавливаются (расст. 2-3м) и бросают мячи двумя руками от груди, ловят и ведут обратно, передают следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.</p> <p>Свободная игра с баскетбольными мячами в зале (2-3мин)</p>

### Особенности углубленной работы «Крепыш»

Углубленная работа «Крепыш» разработана для реализации в дошкольном учреждении и рассчитана на возраст воспитанников от 4 до 7 лет. Актуальность работы

состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Современные дети в большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему реализации двигательной активности воспитанников решает данная работа.

**Цель:** Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, совершенствование его физического развития.

**Общие задачи:**

- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, равновесие и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Содержание работы**

<b>Тема</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Используемое оборудование и инвентарь</b>
Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, скамейка, яркие ориентиры
Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса	Мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, разноцветные ленты
Развитие двигательных качеств: гибкости, ловкости и координации	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.	Гимнастические палки, скамейки, гимнастические маты, обручи, батут детский, дуги большие и малые, лестница деревянная скакалки

Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.	Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки
Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврик	Фитболы по количеству детей
Упражнения на степ-платформах	С предметами и без предметов	Степ-платформы по количеству детей
Подвижные игры	Подвижные игры общего и специального характера, в том числе игры с мячом: «Ловишка, бери ленту», «Удочка», «Бездомный заяц», «Не урони мешочек», «Паровозик», «Гусеница», «Быстрый и ловкий», «Охотники и утки» и т.д.	Атрибуты для подвижных игр

### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

- Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, родителями.
- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, индивидуальные беседы с родителями и определение путей сохранения состояния здоровья каждого ребёнка.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в Образовательном учреждении.
- Мастер-классы для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи Образовательного учреждения с медицинскими учреждениями.

- Организации открытых занятий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
- Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в Образовательном учреждении.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### Режимы двигательной активности на холодный период учебного года

#### Режим двигательной активности в группах раннего возраста на холодный период учебного года

Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>I-ая половина дня</b>					
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут				
Динамическая пауза	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные минутки	Ежедневно по мере необходимости, 2-3 минуты				
НОД по физической культуре и НОД по музыке		10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно не менее 10 минут				
Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке и в группе	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе, с учетом индивидуальных потребностей и интересов детей (не менее 2-х часов)				
Организованные совместные игры в помещении малой и средней подвижности	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
<b>II-ая половина дня</b>					
Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей 15 минут				
Музыкальный досуг	1 раз в месяц не менее 10 минут				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц не менее 10 минут				
Современные здоровьесберегающие технологии	По плану специалистов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей и рекомендаций врача				
Совместные игры в помещении, индивидуальная работа с детьми по развитию движений, самостоятельная игровая деятельность в помещении и на прогулке	Не менее 2-х часов				
<b>Двигательная активность в течение дня</b>	4 часа 59 минут	5 часов 09 минут	5 часов 09 минут	5 часов 09 минут	5 часов 9 минут

#### Режим двигательной активности в младших дошкольных группах на холодный период учебного года

Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>I-ая половина дня</b>					
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут				

Динамическая пауза	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные минутки	Ежедневно по мере необходимости, 2-3 минуты				
НОД по физической культуре и НОД по музыке	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно не менее 15 минут				
Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке и в группе	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе, с учетом индивидуальных потребностей и интересов детей (не менее 2-х ч.)				
Организованные совместные игры в помещении малой и средней подвижности	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
<b>II-ая половина дня</b>					
Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей 15 минут				
Музыкальный досуг	1 раз в месяц не менее 15 минут				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц не менее 15 минут				
Современные здоровьесберегающие технологии	По плану специалистов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей и рекомендаций врача				
Совместные игры в помещении, индивидуальная работа с детьми по развитию движений, самостоятельная игровая деятельность в помещении и на прогулке	Не менее 2-х часов				
День здоровья	1 раз в квартал				
<b>Двигательная активность в течение дня</b>	5 часов 19 минут	5 часов 19 минут	5 часов 19 минут	5 часов 19 минут	5 часов 04 минуты

**Режим двигательной активности в средних дошкольных группах на холодный период учебного года**

Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>I-ая половина дня</b>					
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут				
Динамическая пауза	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные минутки	Ежедневно по мере необходимости, 2-3 минуты				
НОД по физической культуре и НОД по музыке	20 минут	20 минут		20 минут	20 минут
Подвижные игры, физические упражнения	Ежедневно не менее 20 минут				

на прогулке					
Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке и в группе	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе, с учетом индивидуальных потребностей и интересов детей (не менее 2-х ч.)				
Организованные совместные игры в помещении малой и средней подвижности	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
<b>II-ая половина дня</b>					
Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей 15 минут				
Музыкальный досуг	1 раз в месяц не менее 20 минут				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц не менее 20 минут				
Современные здоровьесберегающие технологии	По плану специалистов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей и рекомендаций врача				
Совместные игры в помещении, индивидуальная работа с детьми по развитию движений, самостоятельная игровая деятельность в помещении и на прогулке	Не менее 2-х часов				
Спортивные праздники День здоровья	2 раза в год по 45 минут 1 раз в квартал				
<b>Двигательная активность в течение дня</b>	5 часов 38 минут	5 часов 38 минут	5 часов 18 минут	5 часов 38 минут	5 часов 38 минут

**Режим двигательной активности в старших дошкольных группах на холодный период учебного года**

Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>I-ая половина дня</b>					
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут				
Динамическая пауза	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные минутки	Ежедневно по мере необходимости, 2-3 минуты				
НОД по физической культуре и НОД по музыке				25 минут на улице	25 минут
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно не менее 25 минут				
Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке и в группе	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе, с учетом индивидуальных потребностей и интересов детей (не менее 2-х ч.)				
Организованные совместные игры в	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут



помещении малой и средней подвижности					
<b>II-ая половина дня</b>					
Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей 15 минут				
НОД по физической культуре и НОД по музыке	25 минут	25 минут	25 минут		
Музыкальный досуг	1 раз в месяц не менее 25 минут				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц не менее 25 минут				
Современные здоровьесберегающие технологии	По плану специалистов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей и рекомендаций врача				
Совместные игры в помещении, индивидуальная работа с детьми по развитию движений, самостоятельная игровая деятельность в помещении и на прогулке	Не менее 2-х часов				
Спортивные праздники День здоровья	2 раза в год по 60 минут 1 раз в квартал				
<b>Двигательная активность в течение дня</b>	5 часов 53 мин.	5 часов 53 мин.	5 часов 53 мин.	5 часов 53 мин.	5 часов 53 мин.

**Режим двигательной активности в подготовительных к школе группах на холодный период учебного года**

Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>I-ая половина дня</b>					
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут				
Динамическая пауза	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные минутки	Ежедневно по мере необходимости, 2-3 минуты				
НОД по физической культуре и НОД по музыке	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут на улице
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно не менее 30 минут				
Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке и в группе	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе, с учетом индивидуальных потребностей и интересов детей (не менее 2-х ч.)				
Организованные совместные игры в помещении малой и средней подвижности	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
<b>II-ая половина дня</b>					
Гимнастика после сна в	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей 15 минут				

сочетании с воздушными ваннами					
Музыкальный досуг	1 раз в месяц не менее 30 минут				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц не менее 30 минут				
Современные здоровьесберегающие технологии	По плану специалистов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей и рекомендаций врача				
Совместные игры в помещении, индивидуальная работа с детьми по развитию движений, самостоятельная игровая деятельность в помещении и на прогулке	Не менее 2-х часов				
Спортивные праздники День здоровья	2 раза в год по 60 минут 1 раз в квартал				
<b>Двигательная активность в течение дня</b>	6 часов	6 часов	6 часов	6 часов	6 часов

## Режимы двигательной активности на тёплый период учебного года

### Режим двигательной активности в группах раннего возраста на тёплый период учебного года

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>1 половина дня</b>					
До утренней гимнастики (индивидуальные игры подвижного характера)	5	5	5	5	5
Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5
Физкультурные и музыкальные досуги	10	10	10	10	
Прогулка: а) подвижные игры	10	10	10	10	10
б) индивидуальная работа по развитию движений	15	15	15	15	15
в) самостоятельная двигательная деятельность	40	40	40	40	40
<b>2 половина дня</b>					
Бодрящая гимнастика, босохождение	15	15	15	15	15
Игры средней и малой подвижности	7	7	7	7	7
Вечерняя прогулка: а) подвижные игры	15	15	15	15	15
б) индивидуальная работа	10	10	10	10	10
в) самостоят. двигательная деятельность	40	40	40	40	40
Общее количество минут	172, 2ч.52м.	172, 2ч.52м.	172, 2ч.52м.	172, 2ч.52м.	162, 2ч.42м.

### Режим двигательной активности в младшей дошкольной группе на тёплый период учебного года

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>1 половина дня</b>					
До утренней гимнастики (индивидуальные игры подвижного характера)	5	5	5	5	5
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10

Физкультурные и музыкальные досуги	15	15	15	15	15
Прогулка: а) подвижные игры	10	10	10	10	10
б) индивидуальная работа по развитию движений	15	15	15	15	15
в) самостоятельная двигательная деятельность	40	40	40	40	40
<b>2 половина дня</b>					
Бодрящая гимнастика, босохождение	15	15	15	15	15
Игры средней и малой подвижности	7	7	7	7	7
Вечерняя прогулка: а) подвижные игры	15	15	15	15	15
б) индивидуальная работа	10	10	10	10	10
в) самостоят. двигательная деятельность	40	40	40	40	40
Общее количество минут	182, 3ч.02м.	182, 3ч.02м.	182, 3ч.02м.	182, 3ч.02м.	182, 3ч.02м.
Активный отдых: Дни здоровья, походы, экскурсии, соревнования	1 раз в месяц				

#### Режим двигательной активности в средней дошкольной группе на тёплый период учебного года

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>1 половина дня</b>					
До утренней гимнастики (индивидуальные игры подвижного характера)	5	5	5	5	5
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Физкультурные и музыкальные досуги	20	20	20	20	20
Прогулка: а) подвижные игры	15	15	15	15	15
б) индивидуальная работа по развитию движений	15	15	15	15	15
в) самостоятельная двигательная деятельность	40	40	40	40	40
в) спортивные задания	5	5	5	5	5
<b>2 половина дня</b>					
Бодрящая гимнастика, босохождение	15	15	15	15	15

Игры средней и малой подвижности	10	10	10	10	10
Вечерняя прогулка: а) подвижные игры	15	15	15	15	15
б) индивидуальная работа	15	15	15	15	15
в) самостоят. двигательная деятельность	40	40	40	40	40
Общее количество минут	205, 3ч.25м.	205, 3ч.25м.	205, 3ч.25м.	205, 3ч.25м.	205, 3ч.25м.
Активный отдых: Дни здоровья, экскурсии, спортивные праздники, соревнования	1 раз в месяц				

### Режим двигательной активности в старшей дошкольной группе на тёплый период учебного года

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>1 половина дня</b>					
До утренней гимнастики (индивидуальные игры подвижного характера)	5	5	5	5	5
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Физкультурные и музыкальные досуги	25	25	25	25	25
Прогулка: а) подвижные игры	17	17	17	17	17
б) индивидуальная работа по развитию движений	20	20	20	20	20
в) самостоятельная двигательная деятельность	50	50	50	50	50
в) спортивные задания, оздоровительный бег	9	9	9	9	9
<b>2 половина дня</b>					
Бодрящая гимнастика, босохождение	15	15	15	15	15
Игры средней и малой подвижности	15	15	15	15	15
Вечерняя прогулка: а) подвижные игры	20	20	20	20	20
б) индивидуальная работа	15	15	15	15	15
в) самостоят. двигательная деятельность	40	40	40	40	40
Общее количество минут	241, 4ч.01м.	241, 4ч.01м.	241, 4ч.01м.	241, 4ч.01м.	241, 4ч.01м.
Активный отдых: Дни здоровья, походы, экскурсии,	1 раз в месяц				

спортивные праздники, соревнования	
------------------------------------	--

**Режим двигательной активности в подготовительной к школе группе на тёплый период учебного года**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b>1 половина дня</b>					
До утренней гимнастики (индивидуальные игры подвижного характера)	7	7	7	7	7
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Физкультурные и музыкальные досуги	30	30	30	30	30
Прогулка: а) подвижные игры	20	20	20	20	20
б) индивидуальная работа по развитию движений	20	20	20	20	20
в) самостоятельная двигательная деятельность	60	60	60	60	60
в) спортивные задания, оздоровительный бег	12	12	12	12	12
<b>2 половина дня</b>					
Бодрящая гимнастика, босохождение	15	15	15	15	15
Игры средней и малой подвижности	15	15	15	15	15
Вечерняя прогулка: а) подвижные игры	25	25	25	25	25
б) индивидуальная работа	20	20	20	20	20
в) самостоят. двигательная деятельность	50	50	50	50	50
Общее количество минут	284, 4ч.44м.	284, 4ч.44м.	284, 4ч.44м.	284, 4ч.44м.	284, 4ч.44м.
Активный отдых: Дни здоровья, походы, экскурсии, спортивные праздники, соревнования	1 раз в месяц				

### **Материально-техническое обеспечение музыкально-спортивного зала**

- Гимнастические скамейки – 2 шт.: длина – 4 м., высота – 30 см., ширина верхней доски – 23 см, выдерживает вес более 30 кг.
- Набор «Кузнечик» - 2 комплекта.
- Доска гладкая с зацепами- 2 шт. Габариты: 1800x240x30мм. Материал: массив сосны. Цвет: бесцветный лак в 2 слоя. Крепится к шведской стенке металлическими крюками.
- Шведская стенка для воспитанников дошкольного возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
- Детские маты «Великан-3» – 2 шт.: толщина -10 см; размер: 300x100x10, в собранном виде: 100x100x30. Обтянуты цветной, моющейся полимерной тканью.
- Мишень навесная – 2шт. Навесные крючки позволяют навешивать мишень на шведскую стенку. Мишень выполнена из многослойной фанеры, толщиной 15 мм. Размер 700x700 мм.
- Шнуры, круговая верёвка, канаты.
- Стойки для прыжков в высоту(1 комплект).
- Детская полоса препятствий № 4 (12 элементов). В наборе крепления для дуг 8шт, дуги для подлезания 4шт.
- Баскетбольные кольца - 2 шт.
- Обручи пластмассовые цветные (d- 78 см; d -54 см).
- Колечки пластмассовые цветные.
- Палки гимнастические (длина – 75 см, диаметр – 2,6 см, пластмассовые); палки гимнастические (длина - 44 см, деревянные).
- Скакалки (ПВХ 2,8 м, диаметр шнура 4 мм, основные цвета)
- Флажки разноцветные на палочке (основные цвета, материал: ткань); платочки разноцветные (основные цвета, материал: ткань); кубики; гантели детские (пластмассовые с песком, вес-150-200 гр); мешочки с песком разноцветные (основные цвета, вес 150-200 гр); пластмассовые шарики цветные (d – 10 см); кегли.
- Ленточки цветные гимнастические на палочке (длина – 100 см, ширина – 5 см), ленточки цветные гимнастические на колечке (длина – 50 см)
- Мячи резиновые диаметром 23 см, 12 см, 7 см.
- Фитбольные мячи разного диаметра
- Мячи баскетбольные.
- Парашют - 1 шт: 12 секторов, 12 ручек, 4 цвета. Диаметр: 350 см, материал: ткань.

- Туннель секционный – 2 шт. Длина туннеля 300 см, ширина – 50 см, высота – 55 см. Материал: ткань.
- Детский батут складной – 2 шт, диаметр – 122 см. Высота: 24 см, вес прыгуна: до 90 кг. Габариты в упакованном виде: 90х11х44 см.
- Ходули (2 набора).
- Ракетки для бадминтона, воланчики.
- Кольцеброс 2 шт.
- Городки.
- Ключки, шайбы (2 набора).
- Игра «Проворные мотальщики» (2 комплекта).
- Мешок для прыжков – 2.шт. Размер 100х50 см. Материал: ткань.
- Музыкальный центр, аудиозаписи.

#### **Обеспеченность методическими материалами**

Программно-методическое обеспечение базируется на программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Физическое развитие детей в Образовательном учреждении осуществляется инструктором по физической культуре на основе методических рекомендаций к данной программе.

#### **Перечень используемой методической литературы:**

1. Галанов, А.С. Игры, которые лечат/ А.С.Галанов. – М.: Творческий центр «Сфера», 2001. – 96 с.
2. Голощёкина, М.П. Лыжи в детском саду: пособие для воспитателя детского сада/ М.П. Голощёкина. – М.: Просвещение, 1972. – 96 с.
3. Кострыкина, Л.Ю. Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста/ Л.Ю. Кострыкина, О.Г. Рыкова, Т.Г. Корнилова. – М.: Скрипторий 2003, 2015.– 120 с.
4. Лайзане, С.Я. Физическая культура для малышей/ С.Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.
5. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/ О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 127 с.
6. Мосягина, Л.И. Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста/ Л.И. Мосягина. – СПб: Детство – Пресс, 2013. – 288 с.
7. Нечепуренко, В.В. В детском саду летом: методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ)/ В.В. Нечепуренко. СПб: СПБАППО, 2004. – 68 с.



8. Подольская, Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012. – 183 с.
9. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. Конспекты занятий./ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 80 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа/ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2015. – 112 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа/ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 112 с.
12. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий./ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2015. – 128 с.
13. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий./ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2015. – 112 с.
14. Рунова, М.А. Движение день за днём/ М.А. Рунова. – М.: Линка-Пресс, 2007. – 96 с.
15. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ О.П. Бауер, Т.В. Волосникова, С.А. Горюнова. – СПб: Детство-пресс, 2005. – 416 с.
16. Токаева, Т.Э. Технология физического развития детей 3-4 лет. – М.: Творческий центр «Сфера», 2017. – 360 с.
17. Токаева, Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: Творческий центр «Сфера», 2017. – 416 с.
18. Токаева, Т.Э. Технология физического развития детей 5-6 лет. – М.: Творческий центр «Сфера», 2017. – 432 с.
19. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя детского сада/ В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. – М.: Просвещение, 1983. – 191 с.

### **Медицинские противопоказания для детей с ОВЗ**

1. Заболевания органов зрения: миопия, астигматизм  
противопоказания: резкие изменения положения тела (прыжки, резкие наклоны, кувырки), упражнения с натуживанием, стойки на руках.
2. Тугоухость  
противопоказания: упражнения с элементами вибрации (прыжки, спрыгивание), натуживание.
3. Синдром повышенной нервной возбудимости, невротические реакции

противопоказания: упражнения с эффектом стимулирования нервной системы (высоко эмоциональные, шумные игры)

4. Гиповозбудимые (тонус понижен)

противопоказания: циклические, монотонные упражнения (многократные повторения одного и того же упражнения)

5. Компенсированный гидроцефальный синдром, резидуальные явления (остаточные) перинатальной энцефалопатии

противопоказания: натуживание, кувырки, наклоны, упражнения на большие группы мышц.

6. Эписиндром (судороги)

противопоказания: натуживание, нагрузки, дыхательные упражнения.

7. Ваготония (склонность к обморочным состояниям)

противопоказания: наклоны, сильные нагрузки, кувырки.

8. Синдром мышечной гипотонии

рекомендовано постепенное повышение нагрузки.

9. Заболевания сердечнососудистой системы (порок сердца)

противопоказания: задержки дыхания, натуживание, интенсивный бег, прыжки.

10. Бронхиальная астма, респираторный аллергоз

противопоказания: задержки дыхания, натуживание, упражнения на крупные группы мышц.

11. Заболевания желудочно-кишечного тракта

противопоказания: сильная нагрузка на мышцы брюшного пресса, прыжки.

12. Заболевания почек

противопоказания: прыжки, кувырки, упражнения из лежачего исходного положения.

13. Сколиоз

противопоказания: прыжки, кувырки, скручивание (асимметрия).

14. Плоскостопие, косолапость

противопоказания: ходьба на пятках и на внутреннем своде стопы.

15. Грыжи брюшной стенки

противопоказания: натуживание, силовые упражнения на брюшной пресс, резкие изменения положения тела.

16. Периферическая цервикальная недостаточность

противопоказания: кувырки, висы, резкие повороты в шейном отделе, резкие изменения положения тела.

**Запрещённые и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях**

№	Запрещенные и	Причины ограничения	Рекомендательная
---	---------------	---------------------	------------------

п/п	ограниченные упражнения		замена
1.	Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2.	Наклоны головы назад	Нестабильность шейного отдела позвонка, плохо сформированные мышцы шеи. Возможно смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
3.	Стойка на голове		Замена отсутствует
4.	Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад
5.	При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы	Ноги поднимать и опускать попеременно
7.	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
8.	Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвонка	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя
9.	Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение кошечка)	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти
10.	Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сиденье по-турецки
11.	При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук в стороны, на пояс
12.	Висы использовать не более 5 секунд	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику	Замена отсутствует
13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах
14.	Бег босиком, опора на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
15.	Метание набивного мяча из-за	Несоответствие массы тела	Уменьшить вес мяча

	головой двумя руками разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	ребенка и веса мяча	
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд