

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 32
Петродворцового района
Протокол
№ 1 от «17» августа 2022



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБДОУ детского сада № 32
Петродворцового района
О.Ю.Яковлева
№ 65 от «17» августа 2022

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



Рабочая программа на 2022-2023 учебный год

Петровой Людмилы Ивановны,
ФИО полностью

инструктора по физической культуре
должность

**по реализации Образовательной программы
дошкольного образования**

Санкт-Петербург
Ломоносов
2022

Оглавление

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи Рабочей программы	4
Характеристика особенностей развития контингента детей образовательной области «Физическое развитие»	5
Планируемые результаты освоения Рабочей программы	11
Значимые характеристики контингента воспитанников	12
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13
Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.....	13
Учебный план	15
График проведения занятий по физическому направлению развития.....	16
План физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками и их семьями .	19
Тематический план «Спортивный календарь»	20
Комплексно-тематическое планирование.....	21
Содержание работы по физическому развитию с детьми 1,6-3 лет.....	25
Содержание работы по физическому развитию с детьми 3-4 лет.....	27
Содержание работы по физическому развитию с детьми 4-5 лет.....	30
Содержание работы по физическому развитию с детьми 5-6 лет.....	35
Содержание работы по физическому развитию с детьми 6-7 лет.....	40
Реализуемые здоровьесберегающие технологии.....	47
Особенности работы в летний оздоровительный период	50
План мероприятий на летний оздоровительный период	50
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	55
Материально-техническое обеспечение Рабочей программы.....	55
Методическое обеспечение Рабочей программы	58
Модель двигательного режима.....	60
<i>Приложение 1</i>	62
Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях	62
<i>Приложение 2</i>	64
Медицинские противопоказания при отклонениях в состоянии здоровья детей	64

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа на 2022-2023 учебный год инструктора по физической культуре Петровой Л.И. (Далее – Рабочая программа) по реализации Образовательной программы дошкольного образования (ОП ДО) направлена на реализацию содержания Программы «Детский сад – территория здоровья» как части ОП ДО в образовательной области «Физическое развитие».

Программа составлена в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённым Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОУ 1.2.3685-21 , утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации с изменениями от 28.09.2020 №28

Рабочая программа направлена на реализацию концепции дошкольного образования, т.е. заботы о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии

Рабочая программа опирается на принципы:

- *оздоровительной направленности*, (ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечение рационального двигательного режима, создание оптимальных условий для двигательной активности детей)
- *разностороннего и гармоничного развития личности*, (решение задач физического, социально–нравственного и художественно–эстетического воспитания в комплексе)
- *гуманизации и демократизации* (физическое воспитание и физкультурно – оздоровительная работа с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов)
- *комфортности* (организация развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.)

Цель и задачи Рабочей программы

Цель: реализация ОП ДО на 2022-2023 учебный год в образовательной области «Физическая культура»

Задачи программы:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников;
- обогащать двигательный опыт воспитанников, создавая условия для овладения основными видами движений;
- развивать физические качества;
- создавать возможность для позитивной социализации воспитанников
- создавать условия для формирования начальных представлений о здоровом образе жизни
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;

Характеристика особенностей развития контингента детей образовательной области «Физическое развитие»

Возрастные и индивидуальные особенности	Формирование основных движений
От 1.5 до 3 лет	
Быстрый темп роста и развития; взаимосвязь физического состояния здоровья и нервно-психического развития; высокая ориентировочная реакция на окружающий мир; огромное значение положительных эмоций; особая роль взрослого	В основе обучения подражание, воспроизведение; навык смотреть, слушать, сравнивать, обобщать. Формирование навыков ходьбы, чувства равновесия, воспитание координации движений, правильной осанки, формирование свода стопы.
3-4 года	
<p>Кости и суставы легко подвергаются деформации</p> <p>Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными. Диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон (легче даются движения всей рукой, поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую), не может сознательно регулировать дыхание поэтому, очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха. Часто наблюдается повышенная возбудимость, важно гармонично сочетать непосредственные (повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений и т.д.) и словесные воздействия на детей. Ведущей потребностью является потребность в общении, уважении, признании самостоятельности. Происходит переход от манипуляторной игры к ролевой.</p>	<p>Высока потребность ребенка в движении. Ребенок, осваивая основные движения, обнаруживает при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление, бегаем, сохраняя равновесие, изменяя направление, может сохранять равновесие, передвигаясь в усложненных условиях, лазать по лесенке-стремянке и др., использовать двигательные навыки в подвижных играх. Начало целенаправленной работы по формированию физических качеств.</p> <p>Формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Учить слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания, находить своё место в групповых построениях. Начинать приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.</p>
4-5 лет	
Процесс окостенения еще не закончен, не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые	Дальнейшее формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Развитие координации,

упражнения. Желательно чтобы дети не только занимали удобные позы, но и чаще их меняли. На занятиях, связанных с сохранением определенной позы используются разнообразные формы физкультурных пауз. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Отличаются высокой активностью, высокой эмоциональностью, ярко и непосредственно выражают свои чувства, стремятся к партнерству в играх, начинают складываться предпочтения по половому признаку. Организация разнообразной деятельности, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность.

быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве. Самостоятельно играть в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и с воспитателем, проявлять инициативность, контролировать и соблюдать правила в знакомых ему играх. Игра продолжает оставаться основной формой организации образовательного процесса. Приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Подвижность, проявляющаяся под влиянием эмоциональности и уменьшающая субъективное чувство усталости, не соответствует часто силам ребёнка и действительно наступившему утомлению. Следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. По возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти. Выполнение упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

5-6 лет

Период «первого вытяжения», за один год ребенок может вырасти на 7-10 см., быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Успешно овладевают основными видами движений, которые становятся более осознанными. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Дети обладают достаточным запасом двигательных умений, осознанно пользуются ими в своей деятельности. Проявляет хорошую координацию,

Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Повышаются требования к качеству выполнения упражнений, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных движений к более быстрым. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения

<p>быстроту, силу, выносливость, может свободно ориентироваться в пространстве, ходить и бегать, координируя движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Более совершенной становится крупная моторика. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества. Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании. По-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и упражнения, в которых требуется опора на одну ногу. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений. Проявляются отличия в движениях мальчиков и девочек: у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные.</p>	<p>движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
<p>6-7 лет</p>	
<p>Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Интенсивно развиваются мышцы кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму. Хорошо развита двигательная сфера. Развитие двигательной сферы - одна из основных характеристик достижений ребенка. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются</p> <p>Общее физическое развитие и развитие двигательной активности. Совершенствование ходьбы, бега, гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. Поощрять к инициативе, организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. Овладение прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в</p>	<p>Общее физическое развитие и развитие двигательной активности. Совершенствование ходьбы, бега, гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. Поощрять к инициативе, организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. Овладение прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту, в длину с места и с разбега координируя движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Выполнение разнообразных сложных упражнений на равновесие на месте и в движении, развитие меткости при метании в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.</p>

высоту, в длину с места и с разбега координируя движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна).
Выполнение разнообразных сложных упражнений на равновесие на месте и в движении,
представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике в движении, развитие меткости при метании в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

при реализации Рабочей программы учитываются:

- 1) Индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования.
- 2) Возможности освоения ребенком Рабочей программы на разных этапах её реализации.
- 3) Ограничения возможностей здоровья.

Характеристика особенностей развития воспитанников

Возрастная характеристика контингента детей группы «Смешарики» (1,6-3 года)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
17	10	7	2	15	-	-	15	2	(АД);

Возрастная характеристика контингента детей группы «Непоседы» (3-4 года)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
22	15	7	4	17	1	-	16	6	Пиелонефрит, атопический дерматит, астигматизм, плоско вальгусные стопы, фсш

Возрастная характеристика контингента детей группы «Колокольчики» (4-5 лет)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
18	10	8	2	13	2	- 1	10 детей	4детей	Аллергия, паховая грыжа, ВПС(АД)

Возрастная характеристика контингента детей группы «Теремок» (4-5 лет)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
21	13	8	3	16	2		17 детей	7 детей	(АД); слух; зрение.

Возрастная характеристика контингента детей группы «Медуница» (5 лет)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
25	8	17	3	20	2	-	21 детей	4 детей	Болезни почек, зрения, ССС

Возрастная характеристика контингента детей группы «Витаминка» (6-7 лет)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
21	6	15	3	15	3		14 детей	7 детей	Пупочная грыжа, астигматизм, плоско вальгусные стопы. ФСШ

Примечание: ограничения по рекомендации врача.

Планируемые результаты освоения Рабочей программы

Планируемые результаты к трём годам

Дети умеют:

- ходить и бегать в заданном направлении, враспынную;
- согласовывать движения рук и ног;
- ползают, лазают;
- разнообразно действуют с мячом;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд;
- Играть в подвижные игры.

К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень физического развития:

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- может выполнять разнообразные действия с мячом, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель.
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, волейбол).
- усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуется только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и

расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

- имеет представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функций организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье). Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Ожидаемые результаты на этапе завершения дошкольного образования:

- снижение риска получения травм;
- - улучшение гибкости за счет статического растягивания;
- - улучшение подвижности суставов;
- - снижение мышечного напряжения (раскованность движений);
- - улучшение координации движений, повышение способности в освоении различных движений;
- - укрепление мышц спины, тем самым улучшение осанки

Приобретённый двигательный опыт должен помочь ребенку вырасти физически здоровым, активным, эмоционально устойчивым, хорошо умеющим управлять своим телом, умеющим своевременно восстанавливать свои силы и противостоять воздействию неблагоприятных внешних факторов.

При реализации Рабочей программы проводится оценка индивидуального развития детей. Диагностика проводится в сентябре и мае учебного года на основе продукта авторской программы «Детский сад-территория здоровья» – «Мониторинг физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста». Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

- 1.Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории)
- 2.Оптимизации работы с группой детей

Значимые характеристики контингента воспитанников

Представлены в результатах педагогической диагностики

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

№	Виды занятий и форма двигательной деятельности	Особенности организации	Содержание
1. Физкультурно-оздоровительные занятия			
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	традиционный комплекс; подвижные игры полоса препятствий ритмическая гимнастика
2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями с преобладанием статических поз	Ежедневно	игровые упражнения; подвижные игры на ориентирование в пространстве; двигательное задание.
3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности с детьми, 1-3 мин.	упражнения для развития мелкой моторики; имитационные упражнения; общеразвивающие упражнения.
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки	подвижные игры; спортивные упражнения; двигательное задание с использованием полосы препятствий; упражнения в основных видах движений; элементы спортивных игр.
5	Дифференцированные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки	дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности; упражнения на формирование осанки и стопы; двигательное задание.

6	Совместные игры в помещении	Ежедневно	подвижные игры малой и средней подвижности
7	Бодрящая гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей 5-10 мин.	разминка в постели; игровые упражнения; хождение по массажным дорожкам; использование нестандартного спортивного оборудования
2. Совместная с инструктором двигательная деятельность в режиме дня			
1	занятия по физической культуре	2 раза в неделю в группах раннего возраста (1-на группе,1-в зале); 2 раза в неделю в зале в группах младшего и среднего возраста; 3 раза в неделю в подготовительных к школе группах (2- в зале, 1 -на улице)	традиционное; игровое; сюжетно-игровое; тренировочное; по интересам детей; комплексное; контрольно-проверочное; тематическое; диагностическое.
2	Индивидуальная работа	По результатам наблюдений	закрепление основных видов движений и физических упражнений подвижные игры
3. Самостоятельная двигательная деятельность			
Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
4. Физкультурно-массовые мероприятия			

1	День здоровья	1 раз в квартал во всех группах, кроме групп раннего возраста апрель - Всемирный день здоровья	игры и упражнения; спортивные игры; подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; физкультурно-музыкальные развлечения
2	Неделя здоровья (каникулярная неделя)	Январь – «Зимняя карусель» во всех группах, кроме групп раннего возраста	подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; фрагмент из физкультурного досуга. физкультурно-музыкальные развлечения
3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и в зале	Сентябрь – «День знаний» Февраль - «День защитника отечества» 1 июня – «Мирное небо, здоровье и дружба вот что всем детям нужно»	игры и упражнения; спортивные игры; упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения; игры – эстафеты; музыкально-ритмические движения.

Учебный план

Вид деятельности : физическое развитие	Группа раннего возраста (2-3 года)	младшая группа - 2 (3-4 года)	- Средняя группа (4- 5 лет) - 2	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Кол-во занятий в неделю	2 (1- инструктор по физической культуре 1- воспитатель)	2 занятия физической культурой	2 занятия физической культурой	3 занятия физической культурой, одно из которых проводится на открытом воздухе	3 занятия физической культурой, одно из которых проводится на открытом воздухе • + в группе «Витаминка» 1 раз в неделю – занятие «Крепыш» по ОФП
Продолжительность	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Количество в год	60	68	68 + 68	102	102 + 30

График проведения занятий по физическому направлению развития

Дни недели	Смешарики Ранний возраст	Непоседы Младшая	Колокольчики Средняя	Теремок Средняя	Медуница Старшая	Витаминка Подготовительная
понедельник				16.20-16.40	15.45-16.10	17.00 ОФП «Крепыш»
вторник			9.35-9.55		11.30-11.55 12.05-12.30 На улице	10.35-11.05
среда		16.10-16.25	16.35-16.55	15.40-16.00		
Четверг	10.50-11.00				9.35-10.00	10.10-10.40
пятница		11.20-11.35				10.00-10.30 10.40-11.10 На улице

4	Физкультурный досуг начиная с младшей группы	<u>Сентябрь</u> «День знаний»	игры – развлечения музыкальные (подвижные) игры
---	---	----------------------------------	--

		<p>«Юные бегуны»</p> <p><u>Октябрь</u></p> <p>–«Подарки осени»</p> <p>«Осеннее путешествие»</p> <p>«Волшебная страна здоровья»</p> <p><u>Ноябрь</u></p> <p>- «Народные игры»</p> <p>- «Мамины помощники»</p> <p>- «Мы веселые ребята»</p> <p><u>Декабрь</u></p> <p>- «Весёлый зоопарк»</p> <p>-«Путешествие в страну футбола»</p> <p>- «Новогодний серпантин»(традиции разных народов)</p> <p><u>Январь</u></p> <p>- «Зимняя карусель»</p> <p><u>Февраль</u></p> <p>-«Папа может всё»</p> <p>«Рыцарский турнир»</p> <p>- «Веселые старты»</p> <p><u>Март</u></p> <p>- «На земле и на воде»</p> <p>- «Весна красна»</p> <p><u>Апрель</u></p> <p>- «Мы здоровье бережем»</p> <p>- «Космическая сказка»</p> <p><u>Май</u></p> <p>- «Путешествие в сказку» -</p> <p>«Мы в семье со спортом дружим»</p>	<p>игры – эстафеты;</p> <p>Элементы спортивных игр</p>

5	Открытые занятия совместно с родителями	Во всех группах	игры – развлечения музыкальные (подвижные) игры игры – эстафеты; Элементы спортивных игр
6	Дальние прогулки	По плану групп старших и подготовительных	мини поход

5.дополнительные занятия

1	Крепыш	1 раз в неделю в подготовительной группе «Витаминка» ОФП Цель: Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость, координацию, прыгучесть, ориентировку в пространстве.	Гимнастические упражнения Основные виды движений Элементы стретчинга Элементы фитбола Элементы спортивных игр Подвижные игры Элементы ритмической гимнастики
---	--------	--	--

6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи

1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Подготовка и проведение физкультурно-спортивных праздников, физкультурных досугов, соревнований, дня здоровья; посещение открытых мероприятий, мастер-классов, фотографии и рисунки совместно с детьми	подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; фрагмент из физкультурного досуга. физкультурно-музыкальные развлечения
---	---	--	---

План физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками и их семьями

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы	В течение года
2.	Приглашение родителей к участию в спортивных праздниках	По плану
3.	Консультации на родительских собраниях - «Возрастные особенности развития детей образовательной области «Физическое развитие»; -разные виды занятий по физической культуре, спортивная форма; - «совместные игры детей и взрослых»	Сентябрь Май
4.	Открытые занятия, практикумы	<u>Ноябрь</u> – гр. «Витаминка» «Вместе с мамой» <u>Январь</u> «Смешарики» «Растим детей здоровыми»-практикум <u>Февраль</u> - гр. «Непоседы» «Папа может всё» <u>Март</u> – гр. «Колокольчики» «Веселое путешествие» <u>Апрель</u> – гр. «Теремок» «Птичий переполох» <u>Май</u> – гр. «Медуница» «Космическая сказка»
5.	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей	В течении года

Тематический план «Спортивный календарь»

Цель: ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями о спортивной жизни.

дата	событие	содержание
9 сентября	Международный день красоты	Что значит быть красивым? Как этому помогает физкультура и спорт? Правильная осанка. Что нужно делать чтобы осанка была красивой?
25 октября	Всероссийский день гимнастики	Что такое гимнастика: ее виды (художественная, спортивная). История. Атрибуты
3 ноября	Всемирный день мужчин	Мужские и женские виды спорта. Какие виды спорта любят мальчики, какие девочки? Нужно ли маме быть сильной, жизнерадостной и здоровой?
20 ноября	Всемирный день ребенка	
30 ноября	День матери	
10 декабря	Всемирный день футбола	История футбола, правила, атрибутика.
21 января	Международный день объятий	Поддержка спортсменов на соревнованиях. Кто такие болельщики?
23 февраля	День Защитника Отечества	Зачем в армии нужна физическая подготовка? Каким должен быть солдат? Российские богатыри и герои.
21 марта	Всемирный день земли	Каким спортом можно заниматься на земле, каким на воде?
22 марта	Международный день воды	
7 апреля	Всемирный день здоровья	Как занятия физкультурой помогают быть здоровыми. Режим, питание и т.д.
15 мая	Международный день семьи	Спорт в семье. Командные виды спорта.
13 июня	Международный Олимпийский день	Олимпийские игры-история, символика. Традиции. Паралимпиада.

Комплексно-тематическое планирование

Мес	Дата	Группа раннего возраста	Младшая дошкольная группа	Средняя дошкольная группа	Старшая дошкольная группа	Подготовительная к школе группа
сентябрь	01.09-09.09	Детский сад	До свиданья, лето. Здравствуй, детский сад. Группа	До свиданья, лето. Здравствуй, детский сад. Прачечная. Кухня. Медицинский кабинет	Детский сад и школа	Детский сад и школа
	12.09-16.09				Воспоминания о лете	Школьные принадлежности
	19.09-23.09	Игрушки	Игрушки	Осень. Сезонные изменения. Овощи. Фрукты. Грибы. Ягоды. Перелётные птицы	Осень. Стихи и картины поэтов и художников	Осень. Стихи и картины поэтов и художников
	26.09-30.09					
октябрь	03.10-07.10	Осень. Фрукты. Овощи	Осень. Фрукты, овощи. Грибы. Деревья		Урожай. Хлеб. Сельскохозяйственные работы	Урожай. Хлеб. Сельскохозяйственные работы
	10.10-14.10					
	17.10-21.10	Я в мире человек. Части тела. Лицо. Гигиена	Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу. Гигиена	Волшебная страна – Здоровье. Гигиена	Я вырасту здоровым! (Валеология. ЗОЖ. ОБЖ)	Мы за здоровый образ жизни! (Валеология. ЗОЖ. ОБЖ)
	24.10-28.10	Неделя детской книги	Неделя детской книги	Неделя детской книги	Неделя детской книги. Иллюстраторы детских книг	Неделя детской книги. Иллюстраторы детских книг
ноябрь	01.11-04.11	Одежда. Обувь	Одежда. Обувь	Одежда. Обувь	Мир Юрского периода	Мир Юрского периода
	07.11-18.11	Народные игрушки (Матрёшка, бирюльки, лошадка)	Игрушки разных народов	Народная культура и игрушки	Народная культура и традиции. Русский фольклор	Народная культура и традиции. Русский фольклор
	21.11-25.11					
	28.11-02.12	Дом. Семья	Я и моя семья	Я в мире человек	Семья и семейные традиции	Семья и семейные традиции
декабрь	05.12-09.12	Домашние животные. Дикие животные	Домашние животные и их детеныши. Дикие животные и их детеныши	Домашние животные и их детеныши. Дикие животные и их детеныши. Жилище животных	Животные разных континентов (Африка, Антарктида)	Животные разных континентов (Австралия, Северная Америка, Южная Америка)
	12.12-16.12					

	19.12-23.12	Праздник ёлки	Новый год	Новый год	Новый год. Новогодние традиции разных стран	Новый год. Новогодние традиции разных стран. Народные праздники на Руси
	26.12-30.12					
январь	10.01-13.01	Зимние забавы	Здоровье и спорт. Зимние забавы	Здоровье и спорт. Зимние забавы	Зима. Стихи и картины поэтов и художников.	Зима. Стихи и картины поэтов и художников.
	16.01-20.01	Зима. Сезонные изменения	Зима. Сезонные изменения. Зимующие птицы	Зима. Сезонные изменения. Зимующие птицы. Животные и деревья	Зимующие птицы. Животные и деревья	Зимующие птицы. Животные и деревья
	23.01-27.01				Нет войне! Блокада	Нет войне! Блокада
февраль	30.01-03.02	Рыбы	Рыбы	Аквариумные рыбы	Обитатели рек, морей и океанов	Обитатели рек, морей и океанов
	06.02-10.02	Транспорт	Транспорт. ПДД	Транспорт. ПДД	Транспорт. ПДД	Транспорт. ПДД
	13.02-17.02			До свидания, зимушка-зима!	Проводы зимы	Проводы зимы
	20.02-24.02	До свидания, зимушка-зима!	До свидания, зимушка-зима!	Слава Армии родной в день её рождения!	Слава Армии родной в день её рождения!	Слава Армии родной в день её рождения!
март	27.02-03.03	Наша мама	Начало весны Мамин день	Начало весны 8 марта – мамин праздник	Начало весны Международный женский день	Начало весны Международный женский день
	06.03-10.03					
	13.03-17.03	Мебель. Посуда	Мебель. Посуда	Мебель. Посуда. Продукты питания	Продукты питания	Продукты питания
	20.03-24.03	Русские сказки. Неделя театра	Русские сказки. Неделя театра	Сказки народов мира. Неделя театра	Культура – детям	Культура – детям
	27.03-31.03					
апрель	03.04-07.04	Птицы	Птицы – наши друзья	Птицы – наши друзья	Наши пернатые друзья	Наши пернатые друзья

	10.04-14.04	Цветущая весна	Весна. Сезонные изменения	Весна. Сезонные изменения	Полёт человека в космос	Полёт человека в космос
	17.04-21.04				Весна. Стихи и картины поэтов и художников	Весна. Стихи и картины поэтов и художников
	24.04-28.04	Профессии детского сада	Профессии детского сада	Профессии	Профессии. Финансовая грамотность	Профессии. Финансовая грамотность
май	02.05-05.05	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения
	08.05-12.05	Мой дом. Моя улица	Мой дом. Моя улица	Мой дом. Моя улица. Мой город	Великая Отечественная Война	Великая Отечественная Война
	15.05-19.05				Мой город. Моя страна. Моя Родина.	Мой город. Моя страна. Моя Родина.
	22.05-26.05	Лето. Деревья и цветы	Лето. Деревья и цветы	Лето. Деревья, цветы, насекомые	С днём рождения, Санкт-Петербург!	С днём рождения, Санкт-Петербург!
июнь	29.05-02.06	Солнце собирает друзей	Солнце собирает друзей	Солнце собирает друзей	Солнечное детство	Солнечное детство
	05.06-09.06	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!
	12.06-16.06	Мир безопасный для детей прекрасных	Азбука безопасности	Азбука безопасности	Правила безопасности знай и выполняй	Правила безопасности знай и выполняй
	19.06-23.06	Поговорим о доброте	Если добрый ты	Если добрый ты	Добрим быть непросто	Добрим быть непросто
	26.06-30.06	Неделя радуги	Неделя радуги	Неделя радуги	Радужное настроение	Радужное настроение

июль	03.07-07.07	Я и моя семья	Наша дружная семья	Наша дружная семья	Семь Я	Семь Я
	10.07-14.07	Знакомство с растениями	Мир растений	Мир растений	Лёгкие планеты Земля (Растения)	Лёгкие планеты Земля (Растения)
	17.07-21.07	Знакомство с цветами	В мире цветов	В мире цветов	Цветочная феерия	Цветочная феерия
	24.07-28.07	Путешествие с Лунтиком (Насекомые и птицы)	Насекомые и их знакомые (Насекомые и птицы)	Насекомые и их знакомые (Насекомые и птицы)	Юные энтомологи. Юные орнитологи. (Насекомые и птицы)	Юные энтомологи. Юные орнитологи. (Насекомые и птицы)
август	31.07-04.08	От воды-водицы всё улыбками искрится	Приключения Капитошки	Приключения Капитошки	Волшебница вода	Волшебница вода
	07.08-11.08	Я здоровье берегу	Быть здоровым здорово	Быть здоровым здорово	В здоровом теле здоровый дух	В здоровом теле здоровый дух
	14.08-18.08	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русские традиции лета	Русские традиции лета
	21.08-25.08	В гостях у сказки	По дорогам сказок	По дорогам сказок	Сказка ложь, да в ней намёк	Сказка ложь, да в ней намёк
	28.08-31.08	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!

Содержание работы по физическому развитию с детьми 1,6-3 лет

I. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, в колонну по одному, в круг, врассыпную.

Методические указания (МУ): с помощью и по зрительным ориентирам.

II. Общеразвивающие упражнения

Упражнения из разных и.п., упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.

МУ-в зависимости от сложности упражнение повторяется 4-5 раз, при разучивании нового упражнения количество повторений уменьшается и темп снижается.

III. Основные движения

1. Ходьба: подгруппами и всей группой; парами; по кругу, взявшись за руки; с изменением темпа; с переходом на бег, и, наоборот; с изменением направления; врассыпную (после 2 лет 6 месяцев); обходя предметы; приставным шагом вперёд, в стороны.

МУ: указание педагога, его показ. имитация, игровая форма, зрительные ориентиры.

2. 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).

3. ОРУ (общеразвивающие упражнения):

а) упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать руки вперёд, 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 вперёд-назад, вниз-вверх.

б) упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему); наклоняться вперёд и в стороны; поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу; поднимать и опускать ноги, лёжа на спине; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

в) упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: ходить на месте; сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя; приседать, держась за опору; подтягиваться, поднимаясь на носки; выставлять ногу вперёд на пятку; шевелить пальцами ног (сидя).

IV ОВД (основные виды движений):

а) равновесие: 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).

б) прыжки: прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд; 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 ребёнка.

в) катание, бросание, метание: катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 11,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка; 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.

г) 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, верёвку (высота 30-40 см); перелезание через бревно; лазанье по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребёнка способом.

V. Подвижные игры.

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

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

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

С подпрыгиванием: «Мой весёлый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Через ручеёк».

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

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

Содержание работы по физическому развитию с детьми 3-4 лет

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учиться строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

- **План-график распределения физических упражнений**

I. Гимнастика.

1 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.

2 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).

3 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 дорожке (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 сек, в быстром темпе на расстояние 10 м).

4 4 ОРУ (общеразвивающие упражнения):

а) упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать и опускать руки вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно); 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 вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

б) упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: передавать мяч друг другу над головой вперёд-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 лёжа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде; из исходного положения лёжа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочерёдно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

в) упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: подниматься на носки; поочерёдно ставить ногу на носок вперёд, назад, в сторону; приседать, держась за опору и без неё; приседать, вынося руки вперёд; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочерёдно 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.

5. ОВД (общие виды движений):

а) равновесие: 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.

б) прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (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 ребёнка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 2530 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

в) 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).

г) 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).

6. Ритмическая гимнастика: выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

II. Подвижные игры.

- 1. С бегом:** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».
- 2. С подлезанием и лазаньем:** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
- 3. С бросанием и ловлей:** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
- 4. С прыжками:** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
- 5. На ориентировку в пространстве:** «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

III. Спортивные игры и упражнения.

- 1. Катание на санках:** катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
- 2. Скольжение:** скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
- 3. Ходьба на лыжах:** ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
- 4. Катание на велосипеде:** кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Содержание работы по физическому развитию с детьми 4-5 лет

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач**:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
 - Формировать представление о необходимости человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
 - Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».
 - Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
 - Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
 - Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
- *Физическая культура:*
 - Формировать правильную осанку.
 - Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
 - Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
 - Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
 - Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.
 - Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
 - Учить кататься на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу.
 - Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
 - Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры:

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, ловкость, силу, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр. □ Приучать к выполнению действий по сигналу.

План-график распределения физических упражнений

I. Гимнастика.

1. Групповые упражнения с переходами: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

2. Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

3. Бег: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. В колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5,56секунд к концу года).

4. ОРУ (общеразвивающие упражнения):

а) упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать руки вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперёд-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

б) упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

в) упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперёд на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе. Вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

г) статические упражнения: сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7сек).

5. ОВД (общие виды движений):

а) равновесие: ходьба между линиями (расстояние 10-15см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3м), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

б) прыжки: прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно). Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высота 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70см). Прыжки с короткой скакалкой.

в) катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, изза головы и ловля его (на расстоянии 1,5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2м.

г) ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

6. Ритмическая гимнастика: выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

II. Подвижные игры.

1. С бегом: «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

2. С ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята».

3. С бросанием и ловлей: «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

4. С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

5. На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

6. Народные игры: «У медведя во бору» и др.

III. Спортивные упражнения.

1. Катание на санках: скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё, подниматься с санками на гору.

2. **Скольжение:** скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
3. **Ходьба на лыжах:** передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу-ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500м.
4. **Игры на лыжах:** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
5. **Катание на велосипеде:** кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Содержание работы по физическому развитию с детьми 5-6 лет

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходьбе на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. □

Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры:

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

План-график распределения физических упражнений

I Гимнастика

1. Групповые упражнения с переходами: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

2. Ходьба: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

3. Бег: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года – 30м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

4. ОРУ (общеразвивающие упражнения):

а) упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд - вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

б) упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

в) упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом всё ниже), поднимая руки вперёд, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

г) статические упражнения: сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

5. ОВД (общие виды движений):

а) равновесие: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

б) прыжки: прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки с высоты 30см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега (30-40см). Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

в) бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6м), прокатывание набивных мячей (вес 1кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м)) с расстояния 3-4м.

г) ползание, лазанье: ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая мяч головой; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

6. Ритмическая гимнастика: красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

II. Подвижные игры.

- 1. С бегом:** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
- 2. С прыжками:** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
- 3. С ползанием и лазаньем:** «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на ученье».
- 4. С метанием:** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
- 5. Эстафеты:** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
- 6. С элементами соревнования:** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
- 7. Народные игры:** «Гори, гори ясно!» и др.

III. Спортивные упражнения.

- 1. Катание на санках:** катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
- 2. Скольжение:** скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
- 3. Ходьба на лыжах:** ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с неё в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2км.
- 4. Игры на лыжах:** «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».
- 5. Катание на велосипеде и самокате:** самостоятельно кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

IV. Спортивные игры.

- 1. Городки:** бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3м) и кона (5-6м).
- 2. Элементы баскетбола:** перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
- 3. Бадминтон:** отбивать волан ракеткой, направляя его в определённую сторону. Играть в паре с воспитателем.
- 4. 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.
- 5. Элементы хоккея:** прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать её в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Содержание работы по физическому развитию с детьми 6-7 лет

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.

- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкивание в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти рук при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психо-физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. *Подвижные игры:*
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

План-график распределения физических упражнений

I Гимнастика

1. Групповые упражнения с переходами: построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчёт на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

2. Ходьба: ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

3. Бег: бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10м. Бег на скорость: 30м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

4. ОРУ (общеразвивающие упражнения):

а) упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

б) упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре

сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лёжа. Прогибаться, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

в) упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: выставлять ногу вперёд на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперёд, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноимённой и разноимённой); свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать её на полу.

г) статические упражнения: сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, приседая на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

5. ОВД (общие виды движений):

а) равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

б) прыжки: прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40см). прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50см). прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через

длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

в) бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5м), метание в движущуюся цель.

г) ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50см). лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

6. Ритмическая гимнастика: красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

II. Подвижные игры.

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

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

3. С ползанием и лазаньем: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

4. С метанием и ловлей: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

5. **Эстафеты:** «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».
6. **С элементами соревнования:** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
7. **Народные игры:** «Гори, гори ясно!», лапта.

III. Спортивные упражнения.

1. **Катание на санках:** во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.
2. **Скольжение:** скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
3. **Ходьба на лыжах:** идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600м в среднем темпе, 203 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, ёлочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
4. **Игры на лыжах:** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
5. **Катание на велосипеде и самокате:** кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.
6. **Игры на велосипеде:** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

IV. Спортивные игры.

1. **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.
2. **Элементы баскетбола:** передавать мяч друг другу (двумя руками от 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, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

3. 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.

4. Элементы хоккея (без коньков – на снегу, на траве): вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

5. Бадминтон: перебрасывать волан на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

6. Элементы настольного тенниса: выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку)

Реализуемые здоровьесберегающие технологии

Формы работы	Время проведения
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>	<i>Ежедневно во время проведения режимных моментов</i>
Закаливание (воздух, вода, солнце)	Ежедневно во время проведения режимных моментов
Игровая пятиминутка (бодрящая гимнастика)	После сна каждый день. Все возрастные группы
Динамические паузы и физкультурные минутки	Во время совместной образовательной деятельности с детьми 2-5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Элементы спортивных игр со среднего возраста Подвижные игры - все возрастные группы
Пальчиковая гимнастика	С раннего возраста индивидуально, с младшего - с подгруппой и всей группой ежедневно
Дорожка здоровья В летний период «Дорожка – босоножка» (на свежем воздухе)	После сна ежедневно, начиная с младшего возраста. Ежедневно во время прогулки, начиная с младшего возраста
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшего возраста
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с раннего возраста
<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>	<i>Ежедневно во время проведения режимных моментов</i>
Физкультурные занятия	Три раза в неделю.

	2 занятия - в спортивном зале (с младшего дошкольного возраста), I занятие - на улице (со старшего возраста),
Утренняя гимнастика	Ежедневно: в музыкально-физкультурном зале, в группе, на свежем воздухе. Все возрастные группы
Элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)	Один раз в неделю в физкультурно-музыкальном зале, на спортивных площадках, начиная со среднего дошкольного возраста (в летний период – на спортивных площадках).
Занятия по обучению здоровому образу жизни	Ежедневно в режимных процессах как целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы
Игровой стретчинг	Элементы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Самомассаж в игровой форме	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
ОФП (общая физическая подготовка)	Один раз в неделю в физкультурно-музыкальном зале (средняя группа «Непоседы»)
Физкультурно-музыкальные праздники	3 раза в год
Физкультурные досуги,	Один раз в месяц в физкультурно-музыкальном зале, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста
Катание на лыжах	со старшего дошкольного возраста по подгруппам
Катание на велосипеде	Ежедневно в летний оздоровительный период со старшего дошкольного возраста
Скольжение по ледяным дорожкам.	Индивидуально, со старшего дошкольного возраста
*Коррекционные технологии	
Элементы лечебной физкультуры	Во время занятий 2-5 мин, начиная с младшей группы

Перспективный план включения здоровьесберегающих технологий

Технология/месяц	X			XI			XII			I			II			III			IV			V												
Элементы игрового стретчинга (со средней гр.)			+	+			+	+			+	+			+	+					+	+					+	+						
Элементы ритмической гимнастики	+	+		+	+		+	+					+	+	+	+			+	+	+			+	+							+	+	
Игровой самомассаж	+	+	+			+	+			+	+			+	+	+	+			+	+					+	+	+	+					
Коррекционные игры и упражнения	+			+			+		+			+		+			+		+			+		+			+		+			+		
Забавная гимнастика для глаз							+	+	+	+											+	+	+	+					+	+	+	+		
Комплексные занятия «В гости в Мойдодыру» (Старший возраст)			+			+		+			+		+			+		+			+		+			+		+			+			
Парадоксальная дыхательная гимнастика							+	+	+	+											+	+	+	+	+	+								
Игровые дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Элементы спортивных игр	+			+					+					+					+					+					+				+	

Особенности работы в летний оздоровительный период

План мероприятий на летний оздоровительный период

Мероприятие	Формы работы	Группа	Дата проведения	Ответственные	Примечание
Июнь 1 неделя «Солнце собирает друзей»					
Международный день защиты детей (01.06)	Музыкально-спортивный праздник, посвящённый дню защиты детей	Все группы детского сада	01.06	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Украшение детских площадок, спортивной площадки. Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём
«Внимание! Велосипедисты!»	Велопробег «Ветер в колёсах»	Все группы (кроме раннего возраста)	02.06	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение.
Июнь 2 неделя «Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!»					
День рождения А.С.Пушкина – «Пушкиниада» (06.06)	Досуг «Лукоморье»	Старшие и подготовительные	06.06	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём. Подбор литературного и художественного материала.

Международный день друзей (09.06)	Досуг «С друзьями веселей»	Все группы (кроме раннего возраста)	09.06	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет.
Июнь 3 неделя «Азбука безопасности»					
День России (12.06)	Досуг «Моя Россия»	Старшие и подготовительные	12.06	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовить презентацию; музыкальное сопровождение, атрибуты.
«Что за чудо самокат»	Пробег на самокатах	Все группы (кроме раннего возраста)	16.06	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение.
Июнь 4 неделя «Добрым быть непросто»					
День памяти и скорби (22.06)	Досуг «Мы помним...»	Старшие и подготовительные	22.06	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовить презентацию; музыкальное сопровождение
Международный Олимпийский день (23.06)	Досуг «Олимпийские резервы»	Все группы (кроме раннего возраста)	23.06	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты.
Июль 1 неделя «Правила безопасности знай и выполняй»					
«Внимание! Опасность!» (03.07-день ГАИ)	Досуг «Путешествие в страну дорожных знаков»	Средние, старшие и подготовительные группы	03.07	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет.
День семьи, любви и верности (08.07)	Досуг «Семь-Я»	Все группы (кроме раннего возраста)	07.07	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём.
Июль 2 неделя «Огонь-друг, огонь-враг»					
Юные пожарные	Досуг «Спички детям не игрушка»	Все группы (кроме раннего возраста)	14.07	Инструкторы по физической культуре	Подготовить музыкальное сопровождение

				Воспитатели	ние, атрибуты для игр и эстафет.
Июль 3 неделя «Мир растений»					
Цветочная феерия	Досуг «Как хорошо с цветочками...»	Все группы детского сада	21.07	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения. Создание условий для творческой активности детей
Июль 4 неделя «Счастливое детство моё»					
Международный день дружбы (30.07)	Досуг «Дружба – это ты и я, это все мои друзья!»	Все группы (кроме раннего возраста)	28.07	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём.
Август 1 неделя «Лето весело встречай и правила дорожного движения чётко выполняй»					
Международный день светофора (05.08)	Досуг «Наш друг – Светофор»	Все группы (кроме раннего возраста)	04.08	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет.
Август 2 неделя «В здоровом теле здоровый дух»					
День физкультурника (12.08)	День здоровья	Все группы	11.08	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет. Создание условий для двигательной активности детей
Август 3 неделя «В гостях у сказки»					
День флага России (22.08)	Досуг «День Государственного флага Российской Федерации»	Старшие и подготовительные группы	22.08	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовить презентацию; музыкальное сопровождение
Август 4 неделя «До свиданья, лето!»					

До свидания, лето! Здравствуй день знаний! (01.09)	Досуг «День знаний»	Подготовительные группы	01.09	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём
--	---------------------	-------------------------	-------	---	---

Оздоровительно-профилактические мероприятия на летний период

<i>Мероприятия</i>	<i>Особенности организации</i>
Воздушные ванны	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке; сон с доступом свежего воздуха
Солнечные ванны	По схеме *наличие головного убора обязательно
Босохождение (по песку, траве, камешкам)	в сухую погоду, на утренней и вечерней прогулке, начиная с 3 мин постепенно доводя время хождения до 10 мин
«Дорожка здоровья» (профилактика нарушений функций ОДА)	ежедневно, после дневного сна в течение 5-7 мин.
Мытье рук с самомассажем, пальчиковая гимнастика	ежедневно
Игры с водой и песком	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке
Обливание и мытье ног и рук до локтя	ежедневно, после утренней прогулки
Утренняя гимнастика	ежедневно, на свежем воздухе
Гимнастика после сна	ежедневно, по мере пробуждения детей

Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно и в 1 и во 2 половину дня, на утренней и вечерней прогулках
Дыхательная гимнастика, элементы самомассажа	2-3 раза в день во время утренней зарядки, прогулки, после сна
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, в помещении и на свежем воздухе

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение Рабочей программы

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

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

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

Подбор физкультурного оборудования определяется программными задачами. Размер и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Для занятий физической культурой оборудован спортивный зал (совмещенный с музыкальным залом), который оснащён следующим инвентарём:

1. Гимнастические скамейки - 2шт., длина - 4м., высота - 30см., ширина верхней доски - 23см, выдерживает вес более 30 кг. Безопасны.
2. Набор «Кузнечик» - 1 комплект.
3. Доска гладкая с зацепами- 2шт. Габариты: 1800X240X30мм. Материал: массив сосны. Цвет: бесцветный лак в 2 слоя. Крепится к шведской стенке металлическими крюками.
4. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
5. Детские маты «Великан-3» - 2 шт. (толщина -10см; размер: 300X100X10, в собранном виде: 100X100X30). Обтянуты цветной, моющейся полимерной тканью, в хорошем состоянии.
6. Мишень навесная (круги для метания мячей в цель) - 2шт. Навесные крючки позволяют навешивать мишень на шведскую стенку. Мишень выполнена из многослойной фанеры, толщиной 15мм. Размер 70X70см.

7. Шнуры, круговая верёвка, канаты.
8. Стойки для прыжков в высоту (1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
9. Детская полоса препятствий №4 (12 элементов) - в наборе крепления для дуг 8шт, дуги для подлезания ПВХ 4шт., устойчивые – 1 комплект.
10. Баскетбольные кольца - 2 шт., навесные.
11. Обручи пластмассовые цветные (d- 78см; d -54см)
12. Колечки пластмассовые цветные (d – 20см)
13. Палки гимнастические (длина - 75см, диаметр – 2,6см, пластмассовые); палки гимнастические (длина - 44см, деревянные).
14. Скакалки (ПВХ 2,8м, диаметр шнура 4мм, основные цвета);
15. флажки разноцветные на палочке (основные цвета, материал: ткань);
16. платочки разноцветные (основные цвета, материал: ткань);
17. кубики;
18. гантели детские (пластмассовые с песком, вес-150-200гр);
19. мешочки с песком разноцветные (основные цвета, вес 150-200гр); 20. пластмассовые шарики цветные (d - 10см);
20. кегли.
21. Ленточки цветные гимнастические на палочке (длина - 100см, ширина - 5см), короткие на колечке (длина - 50см)
22. Мячи резиновые: большие (d - 23см) средние (d - 12см) малые (d - 7см)
 - а. 17. Фитбольные мячи D45см ,D65см
23. Мячи баскетбольные.
24. Парашют - 1шт, 12 секторов, 12 ручек, 4 цвета. Диаметр: 350см, материал: ткань (моется).
25. Туннель секционный - 2шт. Длина туннеля 300см, ширина – 50см, высота – 55см. Материал: ткань (моется). Удобная конструкция позволяет легко складывать, что удобно для хранения.
26. Детский батут складной - 2шт, диаметр – 122см. Рама батута стальная, защитный чехол. Прыжковая поверхность из особо прочного полипропилена. Высота: 24см, вес прыгуна: до 90кг. Габариты в упакованном виде: 90X11X44см.
27. Ходули (2 набора)
28. Кольцеброс (2шт)
29. Городки
30. Ключки, шайбы (2 набора)
31. Игра «Проворные мотальщики» (2 комплекта)
32. Мешок для прыжков – 2шт. Размер 100X50см. Материал: ткань (моется).
33. Кольца плоские D-20 см.,30см,40см по 10 штук

34. Набор для настольного тенниса -3 шт.

35. Ракетки для бадминтона, воланчики

Технические средства обучения:

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр, медиааппаратура.

Методическое обеспечение Рабочей программы

1. Детский сад-территория здоровья. Авторская Программа на 2016-2020г.
2. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2014.- 192с.
3. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014.- 224с.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.- М.: ТЦ Сфера, 2004.- 384с.(Программа развития)
5. Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для средней группы ДОУ.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012.-112с.
6. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт – привет! По развитию основных движений детей раннего возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2015- 120с.
7. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет- 2-е изд., испр. и доп.-М.:Мозаика-синтез,2015-48с.
8. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений. гимнастических комплексов и подвижных игр(средняя, старшая, подготовительная группы).- М.:ВАКО,2005.- 176с.- (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
9. Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего младшего дошкольного возраста.- СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2013-288с.
10. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования (издание пятое (инновационное), дополненное и переработанное)/ Под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.-336с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.:Мозаика-Синтез,2015.-112с.
12. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост. Т.В.Лисина, Г.В.Морозова.-М.: ТЦ Сфера 2015.-128с. (Библиотека воспитателя)
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2015.-224с.
14. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г.№1115

16. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение,1983. – 191с.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб ООО «Издательство Детство-Пресс», 2015.-96с.
18. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128с.
(Растим детей здоровыми).

Перечень интернет источников

1. Исаева М. С. Стретчинг для дошкольников. URL:
<https://nsportal.ru/detskiysad/fizkultura/2017/02/27/programma-kruzhka-po-igrovomu-stretchingu>
2. Аникеева Л.И. Карточка подвижных игр для разновозрастной группы ДО. URL:
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/08/19/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlyaraznovostrastnoy-gruppy-do>
3. Лосева Л.Ю., Колесникова И.В. Игра-квест как форма образовательной деятельности со старшими дошкольниками URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/igra-kvest-kak-formaobrazovatelnoy-deyatelnosti-so-starshimi-doshkolnikami>

Модель двигательного режима

Режимные моменты	1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10 мин. мин из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
занятие по физкультуре в зале	2 раза в неделю (1 – в зале; 1 – в группе) 8-15 мин	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
занятие по физкультуре на улице	(воспитатели: подвижные игры)	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	-	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Прогулка за пределы участка	-	—	—	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км

гимнастика после сна	5-8 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
----------------------	---------	-----------	-----------	-----------	----------

Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях

По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им. Герцена 25 апреля 2002 года.

№ п/п	Запрещенные и ограниченные упражнения	Причины ограничения	Рекомендательная 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 головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд

Медицинские противопоказания при отклонениях в состоянии здоровья детей

1. Заболевания органов зрения: миопия, астигматизм

нельзя: резкие изменения положения тела (прыжки, резкие наклоны, кувырки), упражнения с натуживанием, стойки на руках.

2. Тугоухость: нельзя: упражнения с элементами вибрации (прыжки, спрыгивание), натуживание.

3

а) Синдром повышенной нервной возбудимости, невротические реакции:

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

б) Гиповозбудимые (тонус понижен)

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

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

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

г) Эписиндром (судороги) нельзя: натуживание, нагрузки, дыхательные упражнения.

д) Ваготония (склонность к обморочным состояниям) нельзя: наклоны, сильные нагрузки, кувырки.

4. Синдром мышечной гипотонии - постепенное повышение нагрузки.

5. Заболевания сердечнососудистой системы (порок сердца) нельзя:

задержки дыхания, натуживание, интенсивный бег, прыжки.

6. Бронхиальная астма, респираторный аллергоз:

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

7. Заболевания желудочно-кишечного тракта: нельзя:

сильную нагрузку на мышцы брюшного пресса, прыжки.

8. Заболевания почек: нельзя: прыжки, кувырки, упражнения из лежачего исходного положения.

9. Сколиоз:

нельзя: прыжки, кувырки, скручивание (асимметрия).

10. Плоскостопие, косолапость:

нельзя: ходить на пятках и на внутреннем своде стопы.

11. Грыжи брюшной стенки: нельзя: натуживание, силовые упражнения на брюшной пресс, резкие изменения положения тела.

12. Периферическая цервикальная недостаточность: нельзя: кувырки, висы, резкие повороты в шейном отделе, резкие изменения положения тела.