

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

Зябкиной Людмилы Анатольевны,
ФИО полностью

инструктора по физической культуре
должность

**по реализации Образовательной программы
дошкольного образования**

Санкт-Петербург
Ломоносов
2022

Оглавление:

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи Рабочей программы	3
Характеристика особенностей развития контингента детей в образовательной области «Физическое развитие»	4
Планируемые результаты освоения Рабочей программы	6
Значимые характеристики контингента воспитанников	7
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.	8
Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	8
Учебный план	9
График проведения занятий по физическому направлению развития воспитанников	11
План физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками и их семьями	12
Формы взаимодействия с семьями воспитанников	14
Комплексно-тематическое планирование с учётом направления «Физическое развитие»	15
Содержание работы по физическому воспитанию с детьми 1,6-3 лет	21
Содержание работы по физическому воспитанию с детьми 3-4 лет	24
Содержание работы по физическому воспитанию с детьми 4-5 лет	28
Содержание работы по физическому воспитанию с детьми 5-6 лет	32
Содержание работы по физическому воспитанию с детьми 6-7 лет	37
Реализуемые здоровьесберегающие технологии	42
Особенности работы в летний оздоровительный период	44
План мероприятий на летний оздоровительный период	44
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.	48
Материально-техническое обеспечение Рабочей программы	48
Методическое обеспечение Рабочей программы	52
Модель двигательного режима	53
<i>Приложение №1</i>	58
<i>Приложение №2</i>	59
<i>Приложение №3</i>	60
<i>Приложение №4</i>	61

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Зябкиной Людмилы Анатольевны на 2022-2023 учебный год (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, утвержденным 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 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 года)

Рабочая программа направлена на реализацию концепции дошкольного образования, т.е. заботы о физическом здоровье ребёнка и его психологическом благополучии. В Рабочей программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребёнка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей;
- возможности освоения ребёнком программы на разных этапах её реализации.

Цель и задачи Рабочей программы

Цель	<ul style="list-style-type: none">• реализация содержания ОП ДО, Рабочая программа воспитания как часть ОП ДО, Программы «Детский сад – территория здоровья».
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• развитие физических качеств (скоростных, силовых; гибкости, выносливости и координации);• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;• воспитание культурно-гигиенических навыков;• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

В ДОУ разработана система физкультурно-оздоровительной работы, включающая в себя организацию работы с детьми, организацию работы с кадрами, взаимосвязь с родителями, взаимосвязь со сторонними организациями.

Направления физического развития.		
Оздоровительные: - охрана жизни и укрепление здоровья - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма - всестороннее физическое совершенствование функций организма - повышение работоспособности и закаливание	Образовательные: - формирование жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными особенностями развития - развитие физических качеств - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	Воспитательные: - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями - разностороннее, гармоничное развитие ребенка - воспитание потребности в здоровом образе жизни.
Средства физического развития		
Физические упражнения	Природно-экологические факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития.		
Наглядные: - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Словесные: - объяснения, пояснения, указания - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям - образный сюжетный рассказ, беседа - словесная инструкция	Практические: - повторение упражнений без изменения и с изменением - проведение упражнений в игровой форме - проведение упражнений в соревновательной форме

Характеристика особенностей развития контингента детей в образовательной области «Физическое развитие»

Возрастная характеристика, контингента детей 1,6-3 лет.

№	Группа	Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание (в группе есть дети, находящиеся на Д-учёте)
		Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
1.	Кроха	18	8	10							

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

№	Группа	Количество	Группа здоровья	Физкультурная группа	Примечание (в группе есть дети,

		Количество			Группа здоровья			Физкультурная группа		находящиеся на Д-учёте)
		Всего	М	Д	І	ІІ	ІІІ	основная	подготовительная (щадящая)	
2.	Росинка	22	7	15						

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет.

№	Группа	Количество			Группа здоровья			Физкультурная группа		Примечание (в группе есть дети, находящиеся на Д-учёте)
		Всего	М	Д	І	ІІ	ІІІ	основная	подготовительная (щадящая)	
3.	Солнышко	22	12	10						

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет.

№	Группа	Количество			Группа здоровья			Физкультурная группа		Примечание (в группе есть дети, находящиеся на Д-учёте)
		Всего	М	Д	І	ІІ	ІІІ	основная	подготовительная (щадящая)	
4.	Рябинушка	24	10	14						

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет.

№	Группа	Количество			Группа здоровья			Физкультурная группа		Примечание (в группе есть дети, находящиеся на Д-учёте)
		Всего	М	Д	І	ІІ	ІІІ	основная	подготовительная (щадящая)	
5.	Почемучки	21	10	11						

№	Группа	Количество			Группа здоровья			Физкультурная группа		Примечание (в группе есть дети, находящиеся на Д-учёте)
		Всего	М	Д	І	ІІ	ІІІ	основная	подготовительная (щадящая)	
6.	Колобок	21	11	10						

Примечание: ограничения по рекомендации врача (все группы) (См.Приложение №1).

Планируемые результаты освоения Рабочей программы

Итоговые результаты освоения Рабочей программы.

Планируемые результаты освоения детьми в результате освоения 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:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
- 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 перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), 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.
- ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- у ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

- 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 сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями 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.

Целевые ориентиры, сформулированные участниками образовательных отношений на основе методического обеспечения «Лыжи в детском саду», на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок владеет двигательными умениями и навыками ходьбы на лыжах; овладевает специфическими ощущениями: «чувство лыж», «чувство снега»; способен пользоваться лыжным инвентарём, ухаживать за ним;
- ребёнок способен к волевым усилиям, проявляет настойчивость в достижении поставленных целей, может сопереживать неудачам и радоваться успехам других детей;
- ребёнок с интересом ходит на лыжах, и готов анализировать и контролировать свои действия и действия других детей; соблюдает правила безопасного поведения.

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».

Значимые характеристики контингента воспитанников

Представлены в результатах педагогической диагностики

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Направления	Содержание
Оздоровительное:	- утренняя гимнастика; - закаливание; - физкультминутки; - прогулки; - динамические паузы; - гимнастика после сна; - гигиенические процедуры.
Медицинское:	- оздоровление; - вакцинация против гриппа (индивидуально по желанию родителей);
Психолого-педагогическое:	- физкультурные занятия; - подвижные игры; - спортивные праздники и развлечения; - музыкальные занятия; - мини-туристические походы; - самостоятельная двигательная деятельность.
Коррекционное:	- работа по коррекции нарушений осанки и плоскостопия; - дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +20 до + 22°C	от +20 до + 22°C	от +20 до + 22°C	от +18 до + 20°C	от +18 до + 20°C
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°C				
Сквозное проветривание (в отсутствие детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3°C				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22°C	+ 22°C	+ 21°C	+ 20°C	+ 20°C
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.				
Воздушные	-				

ванны: Прием детей на воздухе		в летний период	до 0°С	до -5°С	до -5°С
Утренняя гимнастика	В группе	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в группах, одежда облегченная			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в физкультурное занятие	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная.	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10°С - -11°С		
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года: до - 15 °	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:			
		до - 15°С	до - 18°С	до - 20°С, при скорости ветра не более 15 м\с	
		при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.			
Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20°С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры				
	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С
После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
1.3. Водные процедуры: Гигиенические процедуры	Умывание	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
	В летний период - мытье ног.				

Учебный план

Возрастная группа	Количество занятий в неделю				
	Группа раннего возраста (1,6-3 года)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Физическое развитие	2 – физическое развитие	2 – физическое развитие	2 – физическое развитие	3 - физическое развитие, одно из которых проводится на открытом воздухе *в группе «Рябинушка» 1	3 - физическое развитие, одно из которых проводится на открытом воздухе

				раз в неделю - кружок «Юные баскетболисты»	
Продолжительность занятий	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут

График проведения занятий по физическому направлению развития воспитанников

	<i>Кроха ранний возраст</i>	<i>Росинка младшая</i>	<i>Солнышко средняя</i>	<i>Рябинушка старшая</i>	<i>Почемучки подготовительная</i>	<i>Колобок подготовительная</i>
Понедельник			9.35-9.55	10.05-10.30	11.30-12.00 12.10-12.40 улица	
Вторник		16.20-16.35		17.00-17.25 Углубленная работа «Юные баскетболисты»		15.05-15.35
Среда	9.35-9.45			9.55-10.20	10.30-11.00	11.30-12.00 12.10-12.40 улица
Четверг			16.20-16.40		15.05-15.35	
Пятница		9.30-9.45		11.30-11.55 12.05-12.30 улица		9.55-10.25

План физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками и их семьями

Работа с детьми

№ п/п	Содержание	Сроки проведения
1	Проведение мониторинга физической подготовленности детей.	сентябрь май
2	Подготовить и провести физкультурные досуги с детьми на разные темы (дорожная безопасность, ЗОЖ, лексические темы)	1 раз в месяц
	Проведение физкультурного досуга на улице «День здоровья» (к Всемирному дню здоровья – 7 апреля)	апрель
3	Индивидуальная работа с детьми	в течение года
4	«Каникулярная неделя» - «Зимняя карусель»	январь
5	Разучивание танцев, перестроений в движении к Дню защитника Отечества, к Дню космонавтики; к Дню Победы.	февраль апрель май
6	Углубленная работа «Юные баскетболисты» (первый год обучения старшая группа «Рябинушка»)	одно занятие в неделю в течение года
7	Проведение мониторинга по углубленной работе «Юные баскетболисты» с детьми старшей группы «Рябинушка» - для определения эффективности работы кружка (первый год обучения)	май

Работа с родителями

№ п/п	Содержание	Сроки проведения
1	Оформление стенда для родителей в холле ДОУ «Ребёнок и спорт»	в течение года
2	Темы выступлений на родительских собраниях: «Возрастные особенности детей» «Организация двигательной активности ребенка летом» «Выбор спортивной секции» (только старшие и подготовительные группы)	сентябрь-октябрь апрель-май
3	Индивидуальные консультации	в течение года
4	Неделя открытых дверей. «Физкультура в детском саду»	январь
5	Проведение спортивно-музыкальных праздников к 23 февраля с участием детей и родителей (старшие,	февраль

	подготовительные группы)	
6	Проведение спортивного праздника с участием родителей и детей к Дню космонавтики (старшие, подготовительные группы)	апрель
7.	Проведение открытого отчетного мероприятия для родителей с детьми старшей группы «Рябинушка» по углубленной работе «Юные баскетболисты»	май

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, индивидуальные беседы с родителями и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ГБДОУ и семье:
 - Зоны физической активности
 - Закаливающие процедуры
 - Оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ.
7. Мастер-классы для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ГБДОУ.
9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений, и т.п.
11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ГБДОУ с медицинскими учреждениями.
13. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ГБДОУ.
14. Организации открытых занятий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
15. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ.
16. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований (индивидуально). Отслеживание динамики развития детей.
17. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.
18. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ГБДОУ и уважению педагогов.

Комплексно-тематическое планирование с учётом направления «Физическое развитие»

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. <i>Настольные спортивные игры</i>	До свиданья, лето. Здравствуй, детский сад. Прачечная. Кухня. Медицинский кабинет. <i>Настольные спортивные игры</i>	Детский сад и школа	Детский сад и школа
	12.09-16.09				Воспоминания о лете. <i>Настольные спортивные игры (шашки)</i>	Школьные принадлежности <i>Настольные спортивные игры (шашки)</i>
	19.09-23.09	Игрушки	Игрушки	Осень. Сезонные изменения. Овощи. Фрукты. Грибы. Ягоды. Перелётные птицы	Осень. Стихи и картины поэтов и художников <i>Туризм</i>	Осень. Стихи и картины поэтов и художников <i>27.09-Всемирный день туризма Туризм</i>
	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 <i>Гимнастика</i>	Неделя детской книги <i>Гимнастика</i>	Неделя детской книги. Иллюстраторы детских книг <i>Гимнастика</i>	Неделя детской книги. Иллюстраторы детских книг <i>Гимнастика</i>
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 <i>Мяч</i>	Я в мире человек <i>Мяч</i>	Семья и семейные традиции <i>Баскетбол</i>	Семья и семейные традиции <i>Баскетбол</i>
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 <i>Коньки</i>	Новый год <i>Коньки</i>	Новый год. Новогодние традиции разных стран <i>Фигурное катание</i>	Новый год. Новогодние традиции разных стран. Народные праздники на Руси <i>Фигурное катание</i>
	26.12-30.12					
январь	10.01-13.01	Зимние забавы	Здоровье и спорт. Зимние забавы <i>Лыжи</i>	Здоровье и спорт. Зимние забавы <i>Лыжи</i>	Зима. Стихи и картины поэтов и художников. Зимующие птицы. Животные и деревья <i>Горнолыжный спорт Биатлон</i>	Зима. Стихи и картины поэтов и художников. Зимующие птицы. Животные и деревья <i>Горнолыжный спорт Биатлон</i>
	16.01-20.01	Зима. Сезонные изменения	Зима. Сезонные изменения. Зимующие птицы	Зима. Сезонные изменения. Зимующие птицы. Животные и деревья		
	23.01-27.01				Нет войне! Блокада <i>Конькобежный спорт. Лыжное двоеборье</i>	Нет войне! Блокада <i>Конькобежный спорт. Лыжное двоеборье</i>
февраль	30.01-03.02	Рыбы	Рыбы	Аквариумные рыбы	Обитатели рек, морей и океанов <i>Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Хоккей на льду, на траве</i>	Обитатели рек, морей и океанов <i>Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Хоккей на льду, на траве</i>
	06.02-10.02	Транспорт	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 <i>Хоккей</i>	Продукты питания	Продукты питания <i>Бокс</i>
	20.03-24.03	Русские сказки. Неделя театра	Русские сказки. Неделя театра	Сказки народов мира. Неделя театра	Культура – детям <i>Бокс</i>	Культура – детям <i>Бокс</i>
	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 <i>Футбол</i>	Профессии <i>Футбол</i>	Профессии. Финансовая грамотность <i>Футбол</i>	Профессии. Финансовая грамотность <i>Футбол</i>
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	Добрым быть непросто	Добрым 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!

Перспективное планирование спортивных праздников и досугов

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Группы								
Младшая «Росинка»	-	«Есть у нас огород»	«Русская матрёшка»	«Вместе со Снеговиком»	Каникулярная неделя (мероприятия по плану)	«Разноцветные мячи»	«В гостях у тети тучки»	«День здоровья»
Средняя «Солнышко»	-	«Золотая осень»	«Русская матрёшка»	«Вместе со Снеговиком»	Каникулярная неделя (мероприятия по плану)	«Разноцветные мячи»	«Тили-бом, тили-бом!»	«День здоровья»
Старшая «Рябинушка»	-	«Гимнастика – волшебная страна»	«Мы в игре»	«Веселые старты»	Каникулярная неделя «Зимняя карусель» (мероприятия по плану)	«Бравые солдаты»	«Русские народные игры»	«День здоровья» «По стопам Юрия Гагарина к нормам ГТО»
Подготовительная «Почемучки»	«День знаний» Мини-забег «Здоровое сердце – это здорово!»	«Гимнастика – волшебная страна»	«Мы в игре»	«Веселые старты»	Каникулярная неделя «Зимняя карусель» (мероприятия по плану)	«Школа молодого бойца»	«Ярмарка игр»	«День здоровья», «По стопам Юрия Гагарина к нормам ГТО»
Подготовительная «Колобок»	«День знаний» Мини-забег «Здоровое сердце – это здорово!»	«Гимнастика – волшебная страна»	«Мы в игре»	«Веселые старты»	Каникулярная неделя «Зимняя карусель» (мероприятия по плану)	«Школа молодого бойца»	«Ярмарка игр»	«День здоровья»; «По стопам Юрия Гагарина к нормам ГТО»

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

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования 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:

- Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза-смотреть; уши-слышать; нос-нюхать; язык-пробовать (определять) на вкус; руки-хватать, держать, трогать; ноги-стоять, прыгать, бегать, ходить; голова-думать, запоминать.

Физическая культура:

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры:

- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зёрнышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

План-график распределения физических упражнений на учебный год в группе раннего возраста

Программный материал

I. Гимнастика – групповые упражнения с переходами.

1. **Ходьба:** ходьба подгруппами и всей группой; парами; по кругу, взявшись за руки; с изменением темпа; с переходом на бег, и, наоборот; с изменением направления; враспынную (после 2 лет 6 месяцев); обходя предметы; приставным шагом вперёд, в стороны.
 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).
 4. **ОВД (общие 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 1-1,5 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.
- II. **Подвижные игры.**

1. **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».
2. **С ползанием и лазаньем:** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
3. **С катанием, бросанием и ловлей мяча:** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».
4. **С подпрыгиванием:** «Мой весёлый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Через ручеёк».
5. **На ориентировку в пространстве:** «Где звенит?», «Найди флажок».
6. **Движение под музыку и пение:** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Содержание работы по физическому воспитанию с детьми 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования 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.

Физическая культура:

- 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.

Подвижные игры:

- 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 на учебный год в младшей группе

Программный материал

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 **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 25-30 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 воспитанию с детьми 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования 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:

- 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 веществ 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.

Программный материал

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), врассыпную. 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), врассыпную. 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 (5,5-6секунд 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, поочерёдно); 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; поочерёдно выставлять ногу вперёд на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе. Вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдно 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 (поочерёдно 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, из-за 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 воспитанию с детьми 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования 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:

- 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.

Физическая культура:

- 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 разбегаться, 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 соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Программный материал

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 вперёд, 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, враспынную, 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 воспитанию с детьми 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования 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:

- 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 отталкиванием 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 на учебный год в подготовительной группе.

Программный материал

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 насадка».
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 назвали, 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). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Реализуемые здоровьесберегающие технологии

Формы работы	Время проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	<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	Во время совместной образовательной деятельности с детьми 2-5 мин по мере утомляемости детей, начиная с младшей группы
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Спортивные игры со среднего возраста Подвижные игры - все возрастные группы
Пальчиковая гимнастика	С раннего возраста индивидуально, с младшего - с подгруппой и всей группой ежедневно
Дорожка здоровья	После сна ежедневно, 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
Технологии обучения здоровому образу жизни	<i>Ежедневно во время проведения режимных моментов</i>
Физкультурные занятия	<u>Два раза в неделю:</u> 1 – в группе в период адаптации (проводит инструктор по физической культуре), после адаптации - в спортивном зале, 1 – в группе (проводит воспитатель) с детьми раннего дошкольного возраста. 2 – в спортивном зале с детьми младшего и среднего дошкольного возраста. <u>Три раза в неделю:</u> 2 - в спортивном зале (со старшего возраста), 1 - на улице (со старшего возраста),
Утренняя гимнастика	Ежедневно: 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 часть и один раз в неделю, как целое занятие по познанию, начиная с младшей группы
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал в физкультурно-музыкальном зале, в группе, на прогулке, начиная с младшего

	дошкольного возраста
Ходьба на лыжах	С младшего и среднего дошкольного возраста индивидуально, со старшего дошкольного возраста по подгруппам
Катание на велосипеде	Ежедневно в летний оздоровительный период со старшего дошкольного возраста (с младшего и среднего дошкольного возраста индивидуально)
Скольжение по ледяным дорожкам.	Индивидуально, со старшего дошкольного возраста
*Коррекционные технологии	
Артикуляционная гимнастика	Во время занятий 2-5 мин, начиная с младшего дошкольного возраста

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	Досуг «Семь-Я»	Все группы (кроме раннего возраста)	07.07	Музыкальные руководители	Подготовка музыкального

(08.07)				Инструкторы по физической культуре Воспитатели	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 Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, 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

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Материально-техническое обеспечение Рабочей программы

Развивающая предметно-пространственная среда (Далее – РППС) обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, ДА детей, а также возможности для уединения.

РППС обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

РППС построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативность;
- 5) доступность;
- 6) безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей программы.

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

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. 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 в ГБДОУ оборудован спортивный зал (совместно с музыкальным залом), оснащенный:

1. Гимнастические скамейки - 2шт., длина - 4м., высота - 30см., ширина верхней доски - 23см, выдерживает вес более 30 кг. Безопасны.
2. Набор «Кузнечик» - 2 комплекта.
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., соответствуют норме, устойчивые – 1 комплект.
10. Баскетбольные кольца - 2 шт., высота и крепления соответствуют норме.
11. Обручи пластмассовые цветные (d- 78см; d -54см), безопасны.
12. Обручи плоские (разного диаметра)
13. Обручи облегченные (d-70-80см)
14. Колечки пластмассовые цветные
15. Палки гимнастические (длина - 75см, диаметр – 2,6см, пластмассовые); палки гимнастические (длина - 44см, деревянные), палки гимнастические деревянные (длина 75см)
16. Скакалки (ПВХ 2,8м, диаметр шнура 4мм, основные цвета); флажки разноцветные на палочке (основные цвета, материал: ткань); платочки разноцветные (основные цвета, материал: ткань); кубики; гантели детские (пластмассовые с песком, вес-150-200гр); мешочки с песком разноцветные (основные цвета, вес 150-200гр, 400гр); пластмассовые шарики цветные (d - 10см); кегли.
17. Ленточки цветные гимнастические на палочке (длина - 100см, ширина - 5см), короткие на колечке (длина - 50см)
18. Мячи резиновые:
большие(d - 23см)
средние (d - 12см)
малые (d - 7см)
фитбольные мячи (разного диаметра)
19. Мячи баскетбольные, мячи-мини баскетбольные.
20. Мячи теннисные.
21. Парашют - 1шт, 12 секторов, 12 ручек, 4 цвета. Диаметр: 350см, материал: ткань (моется).
22. Туннель секционный - 2шт. Длина туннеля 300см, ширина – 50см, высота – 55см. Материал: ткань (моется). Удобная конструкция позволяет легко складывать, что удобно для хранения.
23. 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.
24. Ходули (2 набора)
25. Ракетки для бадминтона, воланчики
26. Кольцеброс (2шт)
27. Городки, крокет
28. Ключки, шайбы
29. Игра «Проворные мотальщики» (2 комплекта)
30. Мешок для прыжков – 2шт. Размер 100X50см. Материал: ткань (моется).
31. Мячи набивные (1кг, 0,5кг)
32. Футбольные ворота переносные, разборные (2 шт).
33. Балансир детский (3 шт).
34. Мячи футбольные (2шт).
35. Сетка волейбольная и сетка теннисная.
36. Набор для настольного тенниса (3шт)

Для занятий физической культурой в ГБДОУ оборудованы 2 спортивные площадки.

Технические средства обучения: Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр. Детские песни и мелодии постоянно обновляются для стимулирования физической, творческой,

интеллектуальной активности детей. Это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннему развитию каждого ребенка.

Создание развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

Месяц	Для занятий (по 5 образовательным областям)
IX-2022	Приведение в порядок: платочки, ленточки, флажки.
X-2022	Пополнение оборудования для спортивного зала: пособия для ОРУ Пополнение фонотеки детских песен для музыкально-ритмических движений
XI-2022	Изготовление атрибутов к досугам Пополнение картотек: считалки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика
XII-2022	Подготовка лыж и лыжных палок; санок, хоккейных клюшек. Подготовка презентаций, подбор мультфильмов к каникулярной неделе Подбор музыкальных новогодних игр (к каникулярной неделе)
I-2023	Оформление стенда карточками «Зимние виды спорта»
II-2023	Оформление зала к спортивному празднику - День защитника Отечества
III-2023	Изготовление атрибутов к досугам
IV-2023	Оформление зала к спортивному празднику - День космонавтики
V-2023	Оформление стенда карточками «Летние виды спорта» Оформление площадки для летнего спортивного праздника – День защиты детей Подготовка «Дорожки – босоножки»

Методическое обеспечение Рабочей программы

1. Авторская программа «Детский сад – территория здоровья» на 2016-2020гг.
2. Голощёкина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. М., «Просвещение», 1972г.- 96с.
3. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет.сада. – 2-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.
4. 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.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
9. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2012. – 183 с.
10. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
11. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155
12. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1983. – 191 с.
13. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011. – 127 с.

Модель двигательного режима

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

В связи с учетом особенностей ДА детей дошкольного возраста в ДООУ разработана рациональная модель ДА (См. Таблица № 1)

Таблица № 1

№	Виды и формы ДА	Особенности организации	Формы
1. Физкультурно-оздоровительные			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно (10мин)	- традиционный комплекс; - подвижные игры
1.2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями с преобладанием статических поз	Ежедневно	- игровые упражнения; - подвижные игры на ориентирование в пространстве; - двигательное задание.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности с детьми, 3-5 мин.	- упражнения для развития мелкой моторики; - имитационные упражнения; - общеразвивающие упражнения.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке	- подвижные игры; - спортивные упражнения; - двигательное задание с использованием полосы препятствий; - упражнения в основных видах движений; - элементы спортивных игр.
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки	- дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности; - упражнения на формирование осанки и стопы; - двигательное задание.
1.6	Совместные игры в помещении малой и средней подвижности	Ежедневно	-
1.7	Бодрящая гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей 5-10 мин.	- разминка в постели; - игровые упражнения
1.8	Хождения по ребристым дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна (по мере постепенного подъема детей), 5-7 мин.	- хождения по ребристым, дорожкам; - сюжетные задания; - использование нестандартного спортивного оборудования.

2. Непрерывная образовательная деятельность в режиме дня			
2.1	Занятия по физической культуре	2 раза в неделю в группе раннего возраста (1 – в зале; 1 – в группе) 2 раза в неделю в младшей группе (2 – в зале) 2 раза в неделю в средней группе (2 – в зале) 3 раза в неделю в старшей и подготовительных группах (2 - в зале, 1 - на улице)	- традиционное; - игровое; - сюжетно-игровое; - тренировочное; - по интересам детей; - комплексное; - контрольно-проверочное; - тематическое; - диагностическое.
2.2	Индивидуальная работа по закреплению ОВД и физических упражнений	ежедневно	-
3. Самостоятельная ДА			
Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
4. Физкультурно-массовые мероприятия (Активный отдых)			
4.1	День здоровья	1 раз в квартал	- игры и упражнения; - спортивные игры; - подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; - физкультурно-музыкальные развлечения
4.2	Неделя здоровья (каникулярная неделя)	1 раз в год (январь)	- подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; - фрагмент из физкультурного досуга. - физкультурно-музыкальные развлечения
4.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2 раза в год	- игры и упражнения; - спортивные игры; - упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения; - игры – эстафеты; - музыкально-ритмические движения.
4.4	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	- игры – развлечения - музыкальные (подвижные) игры
4.5	Дальние прогулки (мини-поход)	1 раз в год в летний период времени	
5. Углубленная работа			
5.1	«Юные баскетболисты»	1 раз в неделю в старшей группе «Рябинушка» (октябрь-май)	- игры, игровые упражнения
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Подготовка и проведение зимних и летних олимпийских игр, физкультурных досугов, праздников, соревнований,	- подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; - фрагмент из физкультурного досуга.

		дня здоровья; посещение открытых мероприятий, мастер-классов	- физкультурно-музыкальные развлечения
--	--	--	--

Двигательный режим в соответствии с возрастными особенностями воспитанников

При разработке режима ДА (См. Таблица № 2) учитывали следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в ДА;
- рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- ДА должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода;
- оптимизация ДА за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

Таблица № 2

Режимные моменты	1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, самостоятельная ДА	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. из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
Занятия 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.
Занятия по физкультуре на улице	1 раз в неделю (воспитатели: подвижные игры)	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	-	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.
Прогулка	1ч	1ч	1ч	1,5— 2ч	1,5— 2ч
Прогулка за пределы участка	-	-	-	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
Корректирующая гимнастика после сна	5-8 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная	20—30 мин	20—30 мин	20—30 мин	30 - 40 мин	30 — 40 мин

ДА, подвижные игры вечером	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30- 40 мин	1 раз в месяц 40 мин.
Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)	-	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)		
Спортивный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

*На прогулку дети не выходят в случае сильного дождя. При температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки сокращается (СанПиН 2.4.3049-13 с изменениями от 27.08.2015 № 41).

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 лежащего 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.

Запрещённые 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

**Ориентировочные сроки щадящего режима после некоторых острых и обострений
хронических заболеваний
+ м/отвод от физкультуры на улице**

Длительность щадящего режима в зависимости от перенесённого заболевания			
20-25 дней	25-30 дней	2 месяца, часто до 6 месяцев	Более 2 месяцев, часто постоянно
ОРВИ	Грипп	Пневмония острая	Нефрит острый
Бронхит острый	Отит острый	Острые детские инфекционные заболевания, в том числе кишечные, протекающие в средне - тяжёлой и тяжёлой форме	Менингит (любой этиологии)
Ангина	Обострение хронического отита	Обострение экземы	
Обострение хронического тонзиллита	Бронхиальная астма после обострения	Аппендицит острый, послеоперационный	
		Сотрясение мозга средней тяжести	
		Состояние после полостных операций	
		Состояние после тонзилэктомии	

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Значительная
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряжённое
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащённое	Резко учащённое, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняют чётко	Неуверенные, нечёткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, небольшая сутулость, снижение интереса
Внимание	Чёткое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления
Пульс, уд/мин	110-150	160-180

Таблица дана по кн.: Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М.: Просвещение, 1987