

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 35 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

На заседании  
Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 35  
Невского района СПб  
протокол от 30.08.2017

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ  
детского сада № 35  
Невского района СПб  
Е.А. Архипова  
Приказ № 160 от 01.09.2017

**Рабочая программа  
По физическому развитию**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский  
сад № 35 Невского района Санкт-Петербурга

Инструктор по Ф.К.:  
Локтев Виктор Филиппович

Санкт-Петербург  
2017 – 2018 уч. год

<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ раздел программы</b>	
1.1. Пояснительная записка. Цель программы. Задачи программы.....	2
1.2. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей .....	4
1.3. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы .....	7
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ раздел программы</b>	
2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми.....	10
2.2. Комплексно- тематическое планирование .....	23
Младший возраст .....	24
Средний возраст .....	26
Старший возраст .....	29
Подготовительная к школе группа .....	32
2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга).....	36
2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников .....	36
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ раздел программы</b>	
3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников (занятия по физическому развитию).....	37
3.2. Создание развивающей предметно- пространственной среды.....	38
3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	39
3.4. Структура реализации образовательной деятельности.....	40
Система физкультурно- оздоровительной работы .....	41
Режим двигательной активности.....	42
Формы закаливания .....	44

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа группы — локальный акт образовательного учреждения, разработанный на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года), и основной образовательной программы ГБДОУ.

С использованием следующих нормативов:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049—13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» с изменениями от 27 августа 2015 г.;
- Устав ДОУ.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

#### **Цели и задачи программы:**

##### *Гармоничное физическое развитие.*

- Приобретение двигательного опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.
- Приобретение двигательного опыта в видах деятельности, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.
- Приобретение двигательного опыта в правильном, не наносящем ущерба организму, выполнении основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

##### *Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры.*

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение ребёнком элементарными знаниями о роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

### **Формирование у детей основ здорового образа жизни.**

- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, способах укрепления собственного здоровья.

### **Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребёнка, развитие его положительного самоощущения.**

- Удовлетворение базисной потребности ребёнка- дошкольника в движении.
- Опора на игру как ведущую деятельность и важнейший фактор здоровьесбережения ребёнка.
- Создание доброжелательной атмосферы эмоционального понятия, способствующей проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере.

В основе организации педагогической работы, направленной на физическое развитие воспитанников, лежат следующие принципы:

- **Принцип осознанности и активности** (П.Ф.Лесгафт)- воспитание у ребёнка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, поддержка высокой степени самостоятельности, инициативности и творчества ребёнка.
- **Принцип повторения**- формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.
- **Принцип доступности и индивидуализации**- учёт индивидуальных особенностей ребёнка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.
- **Принцип непрерывности**- построение физического развития как целостного процесса.
- **Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха**- в разных формах двигательной активности.
- **Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок**- учёт адаптации к ним ребёнка.
- **Принцип оздоровительной направленности**- решение задач укрепления здоровья ребёнка.
- **Принцип оптимального сочетания** – фронтальных, групповых и индивидуальных способов организации деятельности.

Основными **средствами** физического воспитания являются:

- Физические упражнения
- Гигиенические факторы
- Природные факторы

Средства	Направленность
<b>Физические упражнения</b>	
<i>Гимнастика:</i> основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения. <i>Спортивные упражнения:</i> катание на санках,	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Используются для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.</li><li>▪ Формируют целостный</li></ul>

велосипеде, скольжение по ледяным дорожкам, ходьбе на лыжах и др. <i>Подвижные игры</i> (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей). <i>Простейший туризм</i> : прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада.	двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребёнка.
<b><i>Гигиенические факторы</i></b>	
Режим труда и отдыха Питание Гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Формируют основы здорового образа жизни.</li> <li>▪ Используются для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.</li> </ul>
<b><i>Эколого- природные факторы</i></b>	
<i>Среда обитания человека</i> (солнце, воздух, земля, вода)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Формируют основы здорового образа жизни.</li> <li>▪ Используются в качестве закаливающих процедур.</li> </ul>

## 1.2. ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

### ***Возрастные особенности детей 3-4 лет***

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол) и заканчивая такими сложными и изящными, как набор номера телефона и умения держать вилку в руке. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте).

### ***Возрастные особенности детей 4-5 лет***

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост—на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост—107-110см, окружность грудной клетки—54см.

Возросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиться и близорукость.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко. Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о

том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся усложнении материала.

### ***Возрастные особенности детей 5-6 лет***

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дм<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых

упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

### ***Возрастные особенности детей 6 - 7 лет.***

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

### **1.3. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы (по физическому развитию)**

- ✓ ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;
- ✓ способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;



- ✓ 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 со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

**Промежуточные результаты  
освоения образовательной программы воспитанников 3 лет.**

***Физическое развитие:***

- Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определённой последовательности.
- Проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).
- При небольшой помощи пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, расчёской, горшком).
- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других.
- Может прыгать на 2 ногах на месте, с продвижением вперёд и т.д.
- Умеет брать, держать, катать, переносить, класть, бросать мяч.
- Умеет ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезть через бревно, лежащее

**Промежуточные результаты  
освоения образовательной программы воспитанников 4 лет.**

***Физическое развитие***

- Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге при ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.

## **Промежуточные результаты освоения образовательной программы воспитанников 5 лет.**

### ***Физическое развитие***

- Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле). Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приёма пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

## **Промежуточные результаты освоения образовательной программы воспитанников 6 лет.**

### ***Физическое развитие***

- Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в шкафу.
- Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- Сформированы элементарные правила личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает нос и рот платком).
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдении режима дня
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см) в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах

скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**Срок реализации рабочей программы 2016-2017 учебный год  
(Сентябрь 2016 - май 2017 года)**

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### ***Извлечение из ФГОС ДО***

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

### **2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми.**

#### **Четвертый год жизни. 2-я младшая группа**

##### **Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

<b>Содержание образовательной деятельности</b>			
<b>Двигательная деятельность</b>	<i>Построения и перестроения:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ свободное, в рассыпную, в полукруг</li> <li>▪ в колонну по одному, по два (парами)</li> <li>▪ в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве</li> <li>▪ повороты на месте с переступанием</li> </ul>	
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ традиционные двухчастные с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног</li> <li>▪ с сохранением правильного положения тела</li> <li>▪ с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа).</li> <li>▪ начало и завершение выполнения упражнений по сигналу</li> </ul>	
	<b>Основные движения</b>	<i>Ходьба.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями</li> <li>▪ ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног</li> <li>▪ ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам</li> <li>▪ ходьба с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа</li> <li>▪ ходьба между линиями, шнурами, по доске</li> <li>▪ ходьба и бег со сменой темпа и направления</li> </ul>
		<i>Бег.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Группами и одному в прямом направлении,</li> <li>▪ Друг за другом по кругу,</li> <li>▪ На носочках, с остановками, меняя направление.</li> <li>▪ Убегать от ловящего, ловить убегающего.</li> </ul>
		<i>Прыжки.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги</li> <li>▪ Прыжки на месте и с продвижением вперед.</li> <li>▪ Перепрыгивать через линии, из обруча в обруч.</li> </ul>
		<i>Катание, бросание, метание.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Прокатывание мячей прямо и в воротики,</li> <li>▪ Бросание вверх и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди.</li> <li>▪ Бросание мяча об пол и ловля.</li> <li>▪ Бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.</li> </ul>
		<i>Ползание, Лазание.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом</li> <li>▪ перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.</li> </ul>
		<i>Равновесие</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ходьба по прямой и извилистой дорожке</li> <li>▪ Ходьба по скамейке, ребристой дорожке</li> <li>▪ Ходьба по приставной доске</li> <li>▪ Остановка по сигналу во время бега</li> </ul>
	<i>Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ катание на трехколесном велосипеде</li> <li>▪ ступающий шаг и повороты на месте на лыжах</li> <li>▪ скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.</li> <li>▪ плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде</li> </ul>	

	<i>Подвижные игры.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Основные правила в подвижных играх.</li> </ul>
<b>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья</li> <li>▪ элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью</li> <li>▪ основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</li> </ul>

## Пятый год жизни. Средняя группа

### Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

<b>Содержание образовательной деятельности</b>		
<b>Двигательная деятельность</b>	<i>Порядковые упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ построение в колонну по одному по росту</li> <li>▪ перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего</li> <li>▪ самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам</li> <li>▪ повороты с переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте</li> </ul>
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ традиционные четырехчастные с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром)</li> <li>▪ выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук</li> <li>▪ наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.</li> </ul>
	<b>Основные движения</b>	<i>Ходьба.</i>

	<i>Бег.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ активный толчок и вынос маховой ноги</li> <li>▪ бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия</li> <li>▪ Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера</li> <li>▪ бег «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен</li> <li>▪ бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.)</li> <li>▪ бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза)</li> <li>▪ челночный бег (5×3=15), ведение колонны.</li> </ul>
	<i>Прыжки.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног</li> <li>▪ ноги вместе — ноги врозь</li> <li>▪ с хлопками над головой, за спиной</li> <li>▪ прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево)</li> <li>▪ прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см)</li> <li>▪ прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места</li> <li>▪ вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см)</li> <li>▪ прыжки в длину с места и с небольшого разбега.</li> </ul>
	<i>Бросание, ловля, метание</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ловля мяча с расстояния 1,5 м</li> <li>▪ отбивание его об пол не менее 5 раз подряд</li> <li>▪ Метание в вертикальную и горизонтальную цель.</li> </ul>
	<i>Ползание, лазание.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ползание разными способами</li> <li>▪ пролезание между рейками лестницы, поставленной боком</li> <li>▪ ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату</li> <li>▪ лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек</li> <li>▪ перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек</li> </ul>
	<i>Равновесие</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ходьба по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка.</li> <li>▪ Ходьба по шнуру, по доске.</li> <li>▪ Вбегать на наклонную доску и спускаться с нее.</li> <li>▪ Стоять на одной ноге, вторая поднята вперед, коленом в сторону.</li> </ul>
	<i>Ритмические движения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ танцевальные позиции (исходные положения)</li> <li>▪ элементы народных танцев</li> <li>▪ разный ритм и темп движений</li> <li>▪ элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу</li> <li>▪ ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки</li> </ul>

	<i>Подвижные игры.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Правила</li> <li>▪ Функции водящего</li> <li>▪ игры с элементами соревнования</li> <li>▪ подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук</li> <li>▪ быстроты реакции</li> <li>▪ скоростно-силовых</li> <li>▪ качеств, координации, гибкости, равновесия</li> </ul>
	<i>Спортивные упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой</li> <li>▪ скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное</li> <li>▪ катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске)</li> <li>▪ катание на санках друг друга</li> <li>▪ катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.</li> <li>▪ плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде</li> </ul>
	<b><i>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека</li> <li>▪ о вредных привычках, приводящих к болезням</li> <li>▪ об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить</li> <li>▪ основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья</li> <li>▪ элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью</li> <li>▪ основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур</li> </ul>

## **Шестой год жизни. Старший возраст.**

### **Задачи образовательной деятельности**

- 1.** Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- 2.** Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- 3.** Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- 4.** Развивать творчество в двигательной деятельности.
- 5.** Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- 6.** Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

<b>Содержание образовательной деятельности</b>			
<b>Двигательная деятельность</b>	<i>Порядковые упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров</li> <li>▪ способы перестроения в 2 и 3 звена</li> <li>▪ сохранение дистанции во время ходьбы и бега</li> <li>▪ повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.</li> <li>▪ Повороты кругом на месте.</li> </ul>	
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ четырехчастные, шестичастные традиционные с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией</li> <li>▪ освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела</li> <li>▪ способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами</li> <li>▪ подводящие и подготовительные упражнения</li> <li>▪ представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.</li> </ul>	
	<b>Основные движения</b>	<i>Ходьба.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ энергичная ходьба с сохранением правильной осанки.</li> <li>▪ Ходьба приставным шагом.</li> <li>▪ Широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом.</li> <li>▪ С выполнением упражнений руками.</li> </ul>
		<i>Бег.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ на носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа.</li> <li>▪ в медленном темпе 350 м по пересеченной местности</li> <li>▪ в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза)</li> <li>▪ челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин)</li> </ul>
		<i>Прыжки.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ на месте: ноги скрестно — ноги врозь</li> <li>▪ одна нога вперед, другая назад</li> <li>▪ попеременно на правой и левой ноге 4—5 м</li> <li>▪ прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см)</li> <li>▪ вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см)</li> </ul>



	<i>Прыжки.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки</li> <li>▪ прыжки в длину с места (80—90 см),</li> <li>▪ в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м</li> <li>▪ в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м</li> <li>▪ прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место</li> <li>▪ прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад</li> </ul>
	<i>Бросание, ловля, метание</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами)</li> <li>▪ прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами</li> <li>▪ бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд</li> <li>▪ отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м)</li> <li>▪ перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю)</li> <li>▪ метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.</li> </ul>
	<i>Ползание, лазание.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке</li> <li>▪ подтягивание на скамейке с помощью рук</li> <li>▪ передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне</li> <li>▪ ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна)</li> <li>▪ подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см)</li> <li>▪ лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног</li> <li>▪ лазание ритмичное, с изменением темпа</li> <li>▪ лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом</li> </ul>
	<i>Равновесие</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ходьба по скамейке с мешочком на голове, с приседанием на середине скамейки.</li> <li>▪ Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов.</li> <li>▪ Остановка с приседанием после бега.</li> <li>▪ Стоять на одной ноге (поза «Аист»)</li> <li>▪ Делать «ласточку»</li> </ul>
	<i>Подвижные игры.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков</li> <li>▪ игры- эстафеты</li> <li>▪ правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих</li> <li>▪ самостоятельное проведение подвижных игр.</li> </ul>

	<i>Спортивные игры.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>городки</i>: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м)</li> <li>▪ <i>баскетбол</i>: перебрасывание мяча друг другу от груди</li> <li>▪ ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам</li> <li>▪ <i>бадминтон</i>: отбивание волана ракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем</li> <li>▪ <i>футбол</i>: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.</li> </ul>
	<i>Спортивные упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ скользящий переменный лыжный ход</li> <li>▪ скольжение по прямой на коньках</li> <li>▪ катание на двухколесном велосипеде и самокате</li> <li>▪ роликовых коньках</li> <li>▪ плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде</li> </ul>
	<b><i>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека</li> <li>▪ правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки</li> <li>▪ особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома</li> <li>▪ некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения</li> <li>▪ представление о собственном здоровье и здоровье сверстников</li> <li>▪ об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания</li> </ul>

## **Седьмой год жизни. Подготовительная группа.**

### **Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

<b>Содержание образовательной деятельности</b>		
<b>Двигательная деятельность</b>	<i>Порядковые упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ способы перестроения</li> <li>▪ самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения</li> <li>▪ перестроение четверками.</li> </ul>
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног</li> <li>▪ парные упражнения</li> <li>▪ упражнения в парах и подгруппах</li> <li>▪ выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами</li> <li>▪ упражнения с разными предметами, тренажерами</li> </ul>
	<i>Ходьба.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом</li> <li>▪ выпадами, в приседе, спиной вперед</li> <li>▪ приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами</li> </ul>
	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях</li> <li>▪ ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом неся мешочек с песком на спине</li> <li>▪ приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки</li> <li>▪ поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок</li> <li>▪ ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты</li> <li>▪ ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком</li> <li>▪ стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее</li> <li>▪ прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности</li> <li>▪ стоять на носках</li> <li>▪ стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке на мяче (вес 3 кг)</li> <li>▪ кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру</li> </ul>
<b>Основные движения</b>		

	<i>Бег.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия</li> <li>▪ через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.)</li> <li>▪ сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием</li> <li>▪ с преодолением препятствий в естественных условиях</li> <li>▪ пробежать 10 м сворачиваться кругом, взмахивая руками вверх</li> <li>▪ балансировать на большом набивном наименьшим числом шагов</li> <li>▪ бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут</li> <li>▪ пробежать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой</li> <li>▪ пробежать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м</li> <li>▪ выполнять челночный бег (5×10 м)</li> <li>▪ пробежать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами</li> <li>▪ бегать наперегонки; на скорость — 30 м.</li> </ul>
	<i>Прыжки.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления</li> <li>▪ подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом</li> <li>▪ смещая ноги вправо — влево</li> <li>▪ сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза</li> <li>▪ прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м</li> <li>▪ перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом</li> <li>▪ через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед</li> <li>▪ выпрыгивание вверх из глубокого приседа</li> <li>▪ подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет</li> <li>▪ впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них</li> <li>▪ прыжки в длину с места (не менее 100 см)</li> <li>▪ в длину с разбега (не менее 170—180 см)</li> <li>▪ в высоту с разбега (не менее 50 см)</li> <li>▪ прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу</li> <li>▪ бег со скакалкой</li> <li>▪ прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее</li> <li>▪ пробегание под вращающейся скакалкой парами</li> <li>▪ прыжки через большой обруч, как через скакалку</li> </ul>

	<i>Метание.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами</li> <li>▪ метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами.</li> <li>▪ точное поражение цели</li> </ul>
	<i>Лазание.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами</li> <li>▪ по бревну</li> <li>▪ проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд</li> <li>▪ быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице</li> <li>▪ по канату (шесту) способом «в три приема»</li> </ul>
	<i>Подвижные игры.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ организовать знакомые игры с подгруппой сверстников</li> <li>▪ игры-эстафеты</li> <li>▪ игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.</li> </ul>
	<i>Спортивные игры.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ правила спортивных игр</li> <li>▪ <i>городки</i>: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит</li> <li>▪ <i>баскетбол</i>: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении</li> <li>▪ контролировать свои действия в соответствии с правилами</li> <li>▪ вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы</li> <li>▪ <i>футбол</i>: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр</li> <li>▪ <i>настольный теннис, бадминтон</i>: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее</li> <li>▪ вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола</li> <li>▪ <i>хоккей</i>: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота</li> </ul>
	<i>Спортивные упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>ходьба на лыжах</i>: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке</li> <li>▪ <i>катание на коньках</i>: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты</li> <li>▪ <i>катание на самокате</i>: отталкивание одной ногой</li> <li>▪ <i>катание на велосипеде</i>: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить</li> <li>▪ катание на санках</li> <li>▪ скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами</li> <li>▪ скольжение с невысокой горки</li> <li>▪ плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде</li> </ul>

<p><b>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ здоровье как жизненная ценность</li> <li>▪ правила здорового образа жизни</li> <li>▪ некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья</li> <li>▪ связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности</li> <li>▪ некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду</li> <li>▪ гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).</li> </ul>
---	---

Образовательная область **«Физическое развитие»** интегрирована с остальными образовательными областями дошкольного образования:

- ✓ социально-коммуникативное развитие
- ✓ познавательное развитие
- ✓ речевое развитие
- ✓ художественно-эстетическое развитие

<b>Интеграция ОО «Физическое развитие»</b>	
<b>по задачам и содержанию психолого-педагогической работы</b>	<b>по средствам организации и оптимизации образовательного процесса</b>
<p><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств)</p> <p><i>«Познавательное развитие»</i> (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»</i> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; приобщение к ценностям физической</p>	<p><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> -использование продуктивных видов деятельности и музыкально-ритмических движений.</p> <p>Накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда. Развитие продуктивной и музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей с использованием народных традиционных игр.</p> <p><i>«Речевое развитие»</i> -использование художественных произведений для обогащения и закрепления представлений и воображения детей для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения</p>

культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление опыта двигательной активности)	указанных областей.  Использование спортивных и подвижных игр с правилами.  Накопление опыта двигательной активности в трудовой деятельности.
---	---

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

<b>Виды деятельности</b>	<b>Цели и задачи</b>
<i>Общеразвивающие упражнения:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• направлены на развитие координационных способностей</li> <li>• гибкости и подвижности в суставах</li> <li>• укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега</li> </ul>
<i>Развитие гибкости:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• широкие стойки на ногах</li> <li>• ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами</li> <li>• наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах</li> <li>• выпады и полу шпагаты на месте</li> <li>• высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях</li> </ul>
<i>Развитие координации:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• произвольное преодоление простых препятствий</li> <li>• передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы</li> <li>• игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя)</li> <li>• преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие</li> <li>• равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия</li> <li>• упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие</li> <li>• упражнения на расслабление отдельных мышечных групп</li> <li>• передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу</li> </ul>
<i>Формирование осанки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой</li> <li>• виды стилизованной ходьбы под музыку</li> <li>• комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета</li> </ul>
<i>Развитие силовых способностей:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели</li> </ul>

	<p>до 100 г, гимнастические палки)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа</li> <li>• отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку</li> <li>• прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево)</li> <li>• прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик</li> </ul>
<i>Развитие координации:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре</li> <li>• пробегание коротких отрезков из разных исходных положений</li> <li>• прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно</li> </ul>
<i>Развитие быстроты:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений</li> <li>• челночный бег</li> <li>• ускорение из разных исходных положений</li> <li>• броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами</li> </ul>
<i>Развитие выносливости:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями</li> <li>• повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)</li> <li>• равномерный 3-х минутный бег</li> </ul>
<i>Развитие силовых способностей:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повторное выполнение много скоков</li> <li>• повторное преодоление препятствий (15-20 см)</li> <li>• передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений</li> <li>• метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)</li> <li>• прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте</li> <li>• прыжки по разметкам в полуприседе и приседе</li> <li>• запрыгивание с последующим спрыгиванием</li> </ul>

## 2.2. Комплексно- тематическое планирование.

Содержание рабочей Программы реализуется с учетом комплексно-тематического принципа построения воспитательно-образовательного процесса, который предусматривает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой «темы».



### Комплексно- тематическое планирование. Младший возраст.

Месяц (или квартал)	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«До свидания лето, Здравствуй детский сад!»	Способствовать участию детей в совместных играх, помогать детям доброжелательно общаться друг с другом	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Ты мой друг и я твой друг»	Продолжать знакомить детей с окружающей средой физкультурного зала	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Спортивная полянка»	Ознакомить: с ходьбой и бегом в заданном направлении, с прыжками на двух ногах на месте	Занятие Досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>ОКТАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Теремок»	Выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«Кого мы встретили в лесу»	Формировать знания детей о лесных животных	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Лесные друзья»	Развивать умения: ходить и бегать по кругу. Формировать навык энергичного отталкивания мячей друг другу	занятие	Инструктор по ФК
<b>НОЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Мальчишки и девчонки»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упр.	досуг	Инструктор по ФК воспитатели
	Речевое развитие	«Для чего нам ножки»	Познакомить детей с поведением домашних животных	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Зайка заблудился»	Упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании и ловле мяча; в равновесии	Занятие	Инструктор по ФК
<b>ДЕ К А</b>	Социально-коммуникативное	«Как зимой играют дети»	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели

	развитие		движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его.помочь		
	Речевое развитие	«Кому зимой не холодно»»	Развивать диалоговую форму речи	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Волшебные льдинки»»	Развивать навык приземления на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча; подлезать под шнур	Занятие досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>ЯНВАРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Веселые снежинки»	Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Для чего нам нужен спорт»	Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Зимние забавы»»	Формировать умение: строится парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Моряки и летчики»	Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игра с мячом	занятие, досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«Нам морозы не страшны»	Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Зимние забавы»»	Формировать навык в ползании на четвереньках по уменьшенной площади опоры; Ходьбы с перешагиванием через предметы	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«В гости к бабушке»	Развивать активность детей в двигательной деятельности, формировать первичные гендерные представления	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Как мы маме	Формировать потребность делиться	занятие	Инструктор по

		помогаем»	своими впечатлениями с воспитателями и родителями		ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Мамины помощники»	Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании.	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«К нам возвращаются птицы»	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Как весну встречали звери»	На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Сильным и ловким нужны тренировки»	Формировать правильную осанку, умение перепрыгивать через шнур; ползать по скамейке на ладонях и коленях.	Занятие Досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Раз-два-три»	Формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Поиграй-ка!»	Формировать умение: мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его	занятие, досуг	Инструктор по ФК, воспитатели

### Комплексно- тематическое планирование. Средний возраст

Месяц (или квартал)	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
<b>С Е Н</b>	Социально-коммуникативное	«Самые умелые,	Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, П	Досуг	Инструктор по ФК, воспитатели

	развитие	быстрые и смелые»	прыжков, проведении подвижных игр		
	Речевое развитие	«Путешествие по лесу»	На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей	Занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Веселые детки»	Формировать умения: в ходьбе и беге в колонне; энергично отталкиваться в прыжках; подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками	занятие	Инструктор по ФК
<b>ОКТАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Быть здоровым здорово»	Выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем	Занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Мы умеем делать сами»	Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывание детей	Занятие	Инструктор по ФК, воспитатели
	<b>Физическое развитие</b>	«Не зевай, урожай собирай!»	Формировать навык: сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; развивать глазомер	Занятие досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>НОЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Правила движения»	Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарища	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«Русские богатыри»	Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность	Досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	<b>Физическое развитие</b>	«Азбука здоровья»	Формировать навык: ходьбы по кругу, взявшись за руки; бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, прыжков на двух ногах	занятие	Инструктор по ФК
<b>Декабрь</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Поиграй-ка!»	Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками	Досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«Что нам нравится зимой»	Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения	Занятие	Инструктор по ФК

	<b>Физическое развитие</b>	«Здравствуй зимушка-зима»	Формировать умения: перестраиваться в пары на месте, мягко приземляться при спрыгивании	Занятие Праздник (на улице)	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели
<b>ЯНВАРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Нам морозы не страшны»	Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Письмо Деду Морозу»	Обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	<b>Физическое развитие</b>	«Непоседы» «Знатоки спорта»	Формировать умение: в ходьбе и беге между предметами; отбивать мяч о пол; в ползании по скамейке на четвереньках	Занятие викторина	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Если все белым бело»	Формировать навык оценки поведения своего сверстника во время проведения игр	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Мороз и солнце – день чудесный»	Поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Мой друг мяч» «Непослушные мячи»	Упражнять ловить мяч двумя руками, ходить и бегать по кругу с изменением направления; ходить и бегать по наклонной доске; перепрыгивать через шнуры	Занятие досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Мы растем стараемся, спортом занимаемся»	Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбе и беге по наклонной доске	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Для чего нужно здоровье»	Поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, при обсуждении правил игры	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Быстрые и ловкие»	Формировать умения: занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице	занятие	Инструктор по ФК

<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Физкультура-твой помощник!»	Соблюдать правила безопасности при метании предметов в цель	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Все наоборот»	На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Космонавты»	Формировать умения: Энергично отталкиваться в прыжках в длину с места, выполнять замах при метании мешочка вдаль, выполнять команды «направо», «налево», «кругом»	занятие	Инструктор по ФК
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Хорошо или плохо»	Формировать навыки ролевого поведения, выступать в роли капитана команды	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«Ой бежит, бежит вода»	Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры	занятие досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	<b>Физическое развитие</b>	«Спартакиада»	Формировать умения: ходить и бегать со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке.	Занятие досуг	Инструктор по ФК, воспитатели

### Комплексно- тематическое планирование. Старший возраст.

Месяц (или квартал)	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Наш веселый стадион»	Побуждать детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«День знаний!»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое</b>	«Осень к нам	Развивать умения: сохранять устойчивое	занятие	Инструктор по

	<b>развитие</b>	пришла»	равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьба на носках; энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета		ФК
<b>ОКТАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Самые умные, сильные и смелые»	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Я вырасту здоровым»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	<b>Физическое развитие</b>	«Веселые старты»	Формировать умения: перестраиваться в колонну по два. Ходить приставным шагом по гимнастической скамейке, выполнять поворот во время ходьбы по сигналу	Занятие досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>НОЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Со спортом дружить-весело жить»	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«Нам не надо помогать, мы все умеем делать сами»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«В городе здоровячков»	Формировать умения: переключать(мал.) мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимн. скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед	занятие	Инструктор по ФК
<b>ДЕКАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Гонки на санях»	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формирование дружеских отношений	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Мы мороза не боимся»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	<b>Физическое</b>	«Зимние	Формировать умения ходить по наклонной	Занятие	Инструктор по

	<b>развитие</b>	забавы»	доске, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке.	досуг	ФК, воспитатели
<b>ЯНВАРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Лыжная эстафета»	Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Нам Мороз щиплет нос»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	« Зимняя сказка»	Формировать умение: лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	Занятие «Спортивная викторина»	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Жить-Родине служить»	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Для чего нужно здоровье»	Проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности.	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Мое тело» «23 февраля»	Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель. Лазать по гимнастической стенке.	Занятие праздник	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Солнечные лучики»	Поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Мы девчонок не обидим»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, при обсуждении правил игры	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	<b>Физическое развитие</b>	«Мама, папа, Я спортивная семья»	Формировать навык: ходить с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега	Занятие  Праздник с родителями	Инструктор по ФК, воспитатели



<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Весну красную встречаем»	Формировать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«На улице весенние деньки»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Школа юных спортсменов»	Формировать умение: прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость	занятие	Инструктор по ФК
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Тренировка спасателей»	Формировать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«Мы – защитники России»	Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры, развивать умение детей общаться спокойно без крика	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«мой друг светофор»	Формировать умение: прыгать в длину с разбега	занятие	Инструктор по ФК

**Комплексно- тематическое планирование. Подготовительная к школе группа.**

<b>Месяц (или квартал)</b>	<b>Образовательные области</b>	<b>Темы/ направления деятельности</b>	<b>Основные задачи работы с детьми</b>	<b>Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)</b>	<b>Взаимодействие со специалистами</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«День знаний»	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	праздник	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели
	Речевое развитие	«Ничего нет лучше дружбы»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.	занятие	инструктор по ФК
	<b>Физическое</b>	«Открытие	Формировать навык: ходьбы и бега с	праздник	Инструктор по ФК,

	<b>развитие</b>	спартакиады»	соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов. Развивать точность при переброски мяча; координацию движений в прыжке с доставанием предмета		музыкальный руководитель, воспитатели
<b>ОКТАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Спорт нужен всем, кто дружен»	Побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр	досуг	инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«Здоровому все здорово»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Если хочешь быть здоров»	Формировать умение: прыгать вверх из глубокого приседа. Развивать координацию движения.	занятие	Инструктор по ФК
<b>НОЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Дружат люди всей земли»	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Там, где нужен светофор»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой	занятие, досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	<b>Физическое развитие</b>	«Со спортом дружить-весело жить»»	Формировать навык: ходьбы по канату, прыжков через короткую скакалку, бросания мешочка в горизонтальную цель, лазания по гимнастической скамейке с переходом по диагонали на другой пролет.	Занятие досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>ДЕКАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Не ленись, на лыжи становись»	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упр.	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Зимушка-зима»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	<b>Физическое</b>	«Гонки на	Развивать координацию движения при ходьбе	Занятие	Инструктор по ФК,

	<b>развитие</b>	лыжах»	по ограниченной площади опоры .Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на пр. и лев. ногах; в ползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимн. стенке с переходом на другой пролет	Праздник	музыкальный руководитель, воспитатели
<b>ЯНВАРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«На меня равняйся, спортом занимайся!»	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Знатоки спорта»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	<b>Физическое развитие</b>	«Шутки Дедушки Мороза»»	Формировать навык: ходьбы приставным шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; метания набивного мяча двумя руками из-за головы и от груди. Развивать ловкость и координацию в упр. с мячом.	Занятие викторина	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Мороз спортсмену не помеха»	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Не легко подняться в горку»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	«Взятие снежной крепости»»	Формировать навык: в пролезании в обруч; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.	Занятие досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Расти, закаляйся, спортом занимайся»	Создать ситуацию. При которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Зиму	Поощрять речевую активность детей в	занятие	Инструктор по ФК

		провожаем-весну встречаем»	процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.		
	<b>Физическое развитие</b>	«Если весело живется»	Формировать навык: вращения обруча на руке и на полу. Развивать координацию движения.	Занятие Праздник с родителями	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Ручеек»	Создать ситуацию. При которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Каждый знает, что весной...»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	<b>Физическое развитие</b>	«Школа мяча»	Формировать навык: ходить парами по ограниченной площади опоры; по кругу во встречном направлении	Занятие досуг	Инструктор по ФК
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Пожарные на учении»	Создать ситуацию. При которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Сила воли, сила духа»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.	занятие	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие</b>	« До свидания, детский сад! Здравствуй школа!»»	Организовывать все виды детской активности вокруг темы прощания с детским садом и поступлением в школу	праздник	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели

**2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)**

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
<b>Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие»</b>	-Наблюдение - Контрольные упражнения в игровой или соревновательной форме	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

**2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

**Направления взаимодействия педагога с родителями**

***Педагогический мониторинг***

учитывая формирующиеся образовательные запросы родителей, педагог стремится учесть их пожелания, узнать их возможности в совместном воспитании дошкольников. С этой целью он проводит беседы с родителями, анкетирование. Такая диагностика предваряет внесение изменений в различные аспекты педагогического процесса ДООУ, требующих участия и поддержки семьи.

***Педагогическая поддержка***

педагог организует разные формы взаимодействия — семинары, выставки, видеосалоны, творческие гостиные. Этому будет способствовать создание совместного с детьми рукописного журнала «Традиции моей семьи», проведение Круглых столов, тематических Посиделок родителей вместе с детьми.

***Педагогическое образование родителей***

Осуществляя педагогическое образование родителей, воспитатель учитывает развивающиеся возможности родителей и детей, помогает родителям устанавливать партнерские взаимоотношения с дошкольниками, увидеть перспективы их будущей жизни. Для этого он организует такие встречи с родителями, «Здоровье и ум через игру», «Как воспитать здорового ребенка», «Скоро в школу». В ходе реализации образовательных задач воспитатель использует такие формы, которые помогают занять родителю субъектную позицию, — тренинги, анализ реальных ситуаций, показ и обсуждение видеоматериалов. Развивая педагогическую компетентность родителей, помогая сплочению родительского коллектива, воспитатель продолжает содействовать деятельности родительских клубов.

***Совместная деятельность педагогов и родителей***

Опираясь на интерес к совместной деятельности, развивающиеся творческие умения детей и взрослых, педагог делает родителей активными участниками разнообразных встреч, викторин, вечеров досуга, музыкальных салонов и творческих гостиных.

Итоговой формой сотрудничества с родителями в старшей группе может стать День семьи, в ходе которого каждая семья планирует и совместно с детьми презентацию своей семьи и организует различные формы совместной деятельности — игры, конкурсы, викторины, сюрпризы, совместное чаепитие детей и взрослых.

месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
<b>IX-2017г.</b>	«Физкультура в Вашей семье» «Темы работы семейного клуба»	Младшие Средние	Анкетирование  Анкетирование	Консультации Выступление на родительских собраниях
<b>X-2017 г.</b>	«Как воспитать здорового ребенка»	младшие	Круглый стол	
<b>XI-2017 г.</b>	«Посиделки с мамами»	Подготовительные	Праздник	
<b>XII-2017 г.</b>	«Как вырастить здорового ребенка»»	Средние группы	Круглый стол	Работа семейного клуба
<b>I-2018 г.</b>	«Спорт, спорт, спорт»	Все группы	Совместная выставка поделок из бросового материала	
<b>II-2018 г.</b>	«А ну-ка, папы!»	Средние	Праздничный досуг	Работа семейного клуба
<b>III-2018г.</b>	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Подготовительные	Праздник	
<b>IV-2018 г.</b>	«Спортивные Посиделки»	Средние		
<b>V-2018 г.</b>	«Наш спортивный стадион»»	Младшие	Праздник совместно с родителями	
<b>VI-2018г.</b>	«Растем спортсменами»  «Растем спортсменами» «Зарница»	Старшие и подготовительные  Старшие и подготовительные Старшие	Выставка рисунков  Квест	Совместное творчество детей и родителей  Праздник на улице

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

#### 3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников (занятия по физическому развитию)

Работа по физическому развитию проводится с учётом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049- 13, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 (с изменениями от 27.08.2015г.).

Возрастная группа	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Продолжительность частей занятия			Количество образовательных занятий по физическому развитию <i>в неделю</i>
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	
2-я младшая группа	15 мин	1,5 мин.	12 мин.	1,5 мин.	2
Средняя группа	20 мин	3 мин.	16 мин.	1 мин.	2
Старшая группа	25 мин	4 мин.	19 мин.	2 мин.	2
Подготовительная к школе группа	30 мин	5 мин.	22 мин.	3 мин.	2

### 3.2. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Среда зала построена с учётом стимулирования физической активности детей, желания двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. Совместно с воспитателями в каждой возрастной группе создан уголок движения. Оснащение уголка постоянно сменяется (в соответствии с задачами).

Образовательная область «Физическое развитие»	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Для ОРУ	Флажки 40шт	октябрь-ноябрь
	Шнур короткий 10шт	декабрь
	Косички босм 25шт	
	Платочки 25шт	январь
	Обручи малые диаметр 54см 10шт Средние 10шт Большие 4шт	сентябрь
Для катания, бросания, ловли	Мячи: средние диаметр 15см большие диаметр 25см	сентябрь
Ползание, лазание	Дуга: большая 50см средняя 45см малая 30см	февраль
Прыжков	Игровые «Подушки» 2шт. Длина – 30 см. Высота – 7 см. Вес – 245 гр.	Март

### 3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Программа технологии	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
<b>Физическое развитие</b>	<p>Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования/ Т. И. Бабаева, А. Г. Гогобадзе, О.В. Солнцева и др.- СПб : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.</p> <p>Филиппова С.О., Пономарева Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников»-СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008,-656с.</p> <p>«К здоровой семье через детский сад» В.Н.Коваленко</p> <p>«Основы безопасности жизнедеятельности» Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б. Стеркина.</p> <p>«Са-Фи-Дансе» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина</p> <p>Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Давыдова Н.А. Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство» Волгоград: Учитель, 2012.-189с.</p> <p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>Попова М.Н. «Психолого- педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ «Навстречу друг другу»» СПб., 2004г</p>
<b>Педагогические технологии</b>	<p>1.Педагогические здоровьесберегающие технологии сохранения и стимулирования здоровья:</p> <p>Стретчинг</p> <p>Ритмопластика (А.И.Буренина)</p> <p>(Чурилова Э.Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников)</p> <p>Фитбол-гимнастика</p> <p>(Овчинникова Т.С., Потапчук А.А., Двигательный игротренинг для дошкольников)</p> <p>2.Педагогические технологии обучения здоровому образу жизни:</p> <p>Коммуникативные игры</p> <p>(Бойков Д. И., Бойкова С.В. Как учить детей общаться : Руководство для детского психолога и логопеда)</p> <p>«Навстречу друг другу» (М.Н.Попова)</p> <p>«Психогимнастика» (Е.А.Алябьева, М.И.Чистякова)</p> <p>Цикл занятий «Уроки здоровья»</p> <p>Разработан педагогическим коллективом под руководством инструктора по физической культуре Е.В.Луниной.</p>
<b>Педагогическая диагностика</b>	<p>Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, М.В.Крулехт, Т.С.Грядкина и др.</p> <p>«Мониторинг в детском саду»- СПб ДЕТСТВО-ПРЕСС 2011</p> <p>Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: дис. Канд. Пед.наук/ Н.Л. Петренкина. – СПб., 2004г. 151с.</p>



### 3.4. Структура реализации образовательной деятельности

Виды деятельности технологии	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>Закаливающие процедуры (н-р, ходьба босиком по ребристым дорожкам). Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная). Пальчиковые игры. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Подвижные игры. Игры-имитации, хороводные игры. Дидактические игры. Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте. Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте. Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений. Создание коллажей, тематических альбомов. Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Физкультурные досуги и праздники. Проектная деятельность: «Олимпийские чемпионы нашего города»; «Спортивные сооружения нашего города» и др. Дни и недели здоровья.</p>	<p><i>Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера)- 2-3 раза в неделю.</i></p> <p>Физминутки и динамические паузы</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.</p> <p>Игры-имитации, хороводные игры.</p> <p>Специальные оздоровительные (коррекционно-оздоровительные) игры.</p> <p>Пальчиковые игры.</p> <p>Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку.</p> <p>Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций о физической культуре и спорте.</p> <p>Настольно-печатные игры.</p> <p>Подвижные игры, игры с элементами спорта.</p> <p>Игры-имитации, хороводные игры.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности.</p> <p>Двигательная активность во всех видах самостоятельной деятельности детей.</p>	<p>«Гость группы» (встречи с интересными людьми: спортсменами, учителем физкультуры в школе и др.)</p> <p>Физкультурные досуги и праздники («Путешествие в Спортландию», «Веселые старты»). Семейные проекты (н-р, «Папа, мама, я – спортивная семья»).</p> <p>Маршруты выходного дня (туристические прогулки, секции, клубы и др.)</p> <p><i>Психолого-педагогическое просвещение через организацию активных форм взаимодействия:</i></p> <p>Родительский клубы: «Навстречу друг другу» «непоседы», (физкультура вместе с мамой и папой), «Клуб любителей туризма», «Клуб любителей плавания».</p> <p>Вечера вопросов и ответов. Устные педагогические журналы («Мальчики и девочки – два разных мира», «Физическая готовность к школе»). И др.</p>	<p>Наблюдение.</p> <p>Диагностика.</p> <p>Индивидуальная работа.</p> <p>Контроль.</p>

В ДОУ разработана и реализуется комплексная система физкультурно-оздоровительной работы:

<b>Разделы и направления работы</b>	<b>Группы</b>	<b>Ответственный</b>	
<b><i>1. Использование вариативных режимов дня и пребывания в ДОУ</i></b>			
Типовой режим дня по возрастным группам	Все группы	Заведующий Зам. зав. по УВР медсестра	
Индивидуальный режим дня			
Коррекция учебной нагрузки			
<b><i>2. Психологическое сопровождение развития</i></b>			
Создание психологически комфортного климата в ДОО	Все группы	Заведующий Зам. зав. по УВР Воспитатели	
Обеспечение педагогами положительной мотивации всех видов детской деятельности			
Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми			
Формирование основ коммуникативной деятельности у детей		Врач	
Диагностика и коррекция развития			
Медико-педагогическая поддержка ребёнка в адаптационный период			
<b><i>3. Разнообразные виды организации двигательной активности</i></b>			
<b><i>Регламентированная деятельность</i></b>			
Утренняя гимнастика	Все группы	Инструктор по физической культуре медсестра Зам. зав. по УВР	
Бодрящая гимнастика			
Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию			
Динамические переменки	Кроме групп раннего и младшего возраста		
<b><i>Частично регламентированная деятельность</i></b>			
<b>Спортивные досуги</b>	Все группы		Инструктор по физической культуре медсестра Зам. зав. по УВР
Спортивные игры			
<b>Подвижные игры на воздухе и в помещении</b>			
Дни здоровья	Кроме групп раннего возраста		
Спортивные праздники			
Ритмопластика			
<b><i>Нерегламентированная деятельность</i></b>			
Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	Воспитатели	
<b><i>4. Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни</i></b>			
Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья	Все группы	Воспитатели Инструктор по физической культуре Зам. зав. по УВР	
Воспитание общих и гигиенических навыков, интересов и любви к физической активности			
Формирование Основ безопасности жизнедеятельности			
<b><i>5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение</i></b>			
Режим теплового комфорта в выборе одежды для каждой возрастной группы	Все группы	Воспитатели Зам. зав. по	
Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна			
Местные и общие воздушные ванны			

Дыхательные комплексы		УВР медсестра
<b>Закаливающие</b>		
Световоздушные и солнечные ванны в весенне- летний сезон		
Хождение по мокрым дорожкам		
Водные процедуры-в весенне- летний сезон		
<b>Профилактические</b>		
Профилактика ОРВИ и гриппа		
Комплексы профилактики нарушения осанки и плоскостопия	Все группы	
Профилактика нарушения зрения	Кроме групп раннего возраста	
Профилактика кариеса		
<b>6. Организация питания</b>		
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Все группы	медсестра
Щадящий стол	Дети-аллергики	

Двигательный режим разработан с учётом действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Двигательный режим обеспечивает рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

#### Режим двигательной активности

№	Содержание	Особенности организации			
<b>1. Физкультурно- оздоровительная деятельность</b>					
<b>1.1.</b>	<b>Утренняя гимнастика</b>	Младшая группа	Средняя группа	Старшая и подготовительная группа	
		Ежедневно, длительность ю от 4- 5 минут	Ежедневно, длительность ю от 5- 7 минут	Ежедневно, длительностью от 7- 10минут	
<b>1.2.</b>	Двигательная разминка	Ежедневно между периодами непрерывной образовательной деятельности (с преобладанием статических поз) не менее 10 минут.			
<b>1.3.</b>	Физкультминутка	Постоянно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности. Длительностью от 3-5 минут.			
<b>1.4.</b>	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранным и с учётом уровня ДА детей. Длительность ю 10- 15 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранным и с учётом уровня ДА детей. Длительность ю 20- 25 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранным и с учётом уровня ДА детей. Длительность ю 25- 30 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранным и с учётом уровня ДА детей. Длительность ю 25- 30 минут.

<b>1.5.</b>	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность ю не более 10 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность ю 10-12 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность ю 12-15 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность ю 12-15 минут.
<b>1.6.</b>	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительность ю не более 5 минут.	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительностью от 5- 7 минут.		
<b>2. Непрерывная образовательная деятельность</b>					
<b>2.1.</b>	Физическое развитие детей	Два раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня. Длительность ю не более 15 минут.	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность ю не более 20 минут.	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность ю не более 25 минут.	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность ю не более 30 минут.
<b>3. Самостоятельная образовательная деятельность</b>					
<b>3.1.</b>	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.			
<b>4. Физкультурно- массовые мероприятия</b>					
<b>4.1.</b>	Неделя здоровья (каникулы)	Два- три раза в год (последняя неделя квартала)			
<b>4.2.</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц. Длительность ю не более 20 минут.	1-2 раза в месяц. Длительность ю 20 минут.	1-2 раза в месяц. Длительность ю 40 минут.	1-2 раза в месяц. Длительность ю 40 минут.
<b>4.3.</b>	Физкультурно- спортивные праздники		2-3 раза в год. Длительность ю не более 40 минут.	2-3 раза в год. Длительность ю не более 60 минут.	2-3 раза в год. Длительность ю не более 60 минут.
<b>4.4.</b>	Игры – соревнования между группами			1-2 раза в год на воздухе или в зале. Длительность ю не более 30 минут.	1-2 раза в год на воздухе или в зале. Длительность ю не более 30 минут.
<b>5. Дополнительная образовательная деятельность</b>					
<b>5.1.</b>	Ритмопластика	Не чаще 1 раза в неделю.	Не более 2-х раз в неделю.	Не более 2-х раз в неделю.	Не более 2-х раз в неделю.

		Длительность ю не более 15 минут (по подгруппам).	Длительность ю не более 20 минут.	Длительность ю не более 25 минут.	Длительность ю не более 25 минут.
<b>6. Совместная физкультурно- оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>					
<b>6.1.</b>	Индивидуальны е консультации	Определяются инструктором по физической культуре или воспитателем группы.			
<b>6.2.</b>	Физкультурные мероприятия детей совместно с родителями	Согласно Плана работы с родителями. По желанию родителей и детей			
<b>6.3.</b>	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе	Во время подготовки и проведения досугов, праздников, недели здоровья,...			

В ДОУ проводятся разнообразные формы закаливания в соответствии с инструкцией и учётом индивидуальных особенностей детей.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)					
				3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями			5-7 мин	5-10 мин	7-10 мин	7-10 мин
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально					
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.			до 15 мин	до 20 мин	до 25 мин	до 30 мин
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями			до 15 мин	до 20 мин	до 25 мин	до 30 мин

Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа			2 р. - 1ч 50 мин – 2 часа	2 р. - 1ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий				
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН 2.4.1.3049- 13				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7 мин	5-7 мин	5-10 мин	7-10 мин	7-10 мин
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и мокрые дорожки	В соответствии с инструкцией				

