

Принято
Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад №3 «Юля»
Протокол №1 от ~~12~~ августа 2021 г.



Утверждено
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №3 «Юля»
М.В. Тисленко
Приказ № ~~10~~ от ~~12~~ августа 2021 г.

Рабочая программа Инструктора по физической культуре

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 3 «Юля» г. Феодосии Республики Крым»

Рабочая программа основана на программе «От рождения до школы»

под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, ред. 2016 года (ФГОС)

Программу составила: Дяговец М.О

2021

Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Перечень нормативных документов, на основе которых разработана программа	4
3. Цель программы	4
4. Задачи программы.....	4
5. Принципы и подходы к формированию программы.....	4
6. Планируемые результаты освоения программы.....	5

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Возрастные особенности физического развития детей 2 – 7 лет.....	7
2. Содержание психолого-педагогической работы.....	10
3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.....	14
4. Формы, способы, методы и средства реализации программы	15
5. Воспитательная работа	16
6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.....	21

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	24
2. Режим двигательной активности.....	27
3. Расписание физкультурных занятий	28
4. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды.....	29
5. Педагогическая диагностика.....	30

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Перспективное планирование основных видов движений
2. Планирование физкультурных досугов и праздников

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад №3 «Юля»» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2016 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

2. Перечень нормативных документов, на основе которых разработана программа

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 27.10.2020 № 32;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Устав ОУ
- ФГОС ДО
- Дополнительные методические пособия: ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под. ред. Н.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. -352 с.

1. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Группа раннего возраста. . – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. -88 с
2. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Младшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-00 с
3. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Средняя группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-00 с
4. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-96 с
5. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-96 с
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 122 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
10. Пензулаева Л.И. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 128 с.
11. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятия с детьми 3 – 7 лет. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2017. – 48 с
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016- 144 с.

3. Цель программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника

4. Задачи программы:

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта

5. Принципы и подходы к формированию программы

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС ДОО

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики); соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип комплексно-тематического образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в современной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предусматривает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками является игра;
- составлена с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

6. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;
- проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем кто нуждается;
- проявляет умение слышать других и стремиться быть понятым другими;
- 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;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- открыт новому, то есть проявляет стремление к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте;
- эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность и т.д)
- соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Возрастные особенности физического развития детей 2 – 7 лет

Особенности развития детей 2 – 3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт не большой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления не устойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

Особенности развития детей 3 - 4 лет.

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более осознано следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Показателем физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является гибкость и эластичность. К четырем годам завершается формирование межкостных швов. Физиологические изгибы позвоночника неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась одновременно на все части тела, статические позы утомляют ребенка. Продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 сек. При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам используют поточный способ организации детей. Количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5 раз

Особенности развития детей 4-5 лет

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. Они берутся за выполнения любой двигательной задачи, но они еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том,

что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, часто овладевают умениями выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движений, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут появляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и появлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышение работоспособности и физической подготовленности.

Особенности развития детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение различных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действия, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выполнять, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснений у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движений и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочие психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенству в двигательной деятельности.

Особенности развития детей 6-7 лет

Дети 6-ти лет активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом, движения достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей, пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмам, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность померяться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Не редко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

2. Содержание психолого-педагогической работы

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития.

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

Начальные представления о некоторых видах спорта

- Воспитывать интерес и любовь к спорту, формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

Подвижные игры.

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Начальные представления о некоторых видах спорта

- Формировать интерес к спорту. Знакомить с некоторыми видами спорта
- Приобщать к доступным подвижным играм и упражнениям

Подвижные игры

- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
- Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Начальные представления о некоторых видах спорта

- Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта
- Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Подвижные игры

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Начальные представления о некоторых видах спорта

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физической культурой и спортом.
- Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм эстафетам.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Начальные представления о некоторых видах спорта

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта
- Продолжать знакомить с различными видами спорта

- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Подвижные игры.

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи и в других образовательных областях

1. **«Социально-коммуникативное развитие».** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
2. **«Познавательное развитие».** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
3. **«Речевое развитие».** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
4. **«Художественно-эстетическое развитие».** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

4. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы организованной образовательной деятельности

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие -классические,- коррекционные. 	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

5. Воспитательная работа

Цель и задачи воспитания

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется **общая цель воспитания** в ДОУ – **личностное развитие воспитанников**, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Достижению поставленной цели воспитания дошкольников будет способствовать решение следующих **основных задач**:

1. *Развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;*
2. *Формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;*

3. Развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
4. Организация содержательного взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека.
5. Воспитание патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества, гражданской позиции:
 - ✓ к семье, родному дому, городу, Родине;
 - ✓ к природе родного края;
 - ✓ к языку, истории и культурному наследию своего народа и людей, среди которых проживает ребенок.
6. Воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми.
7. Объединение воспитательных ресурсов семьи и дошкольной организации на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества; установление партнерских взаимоотношений с семьей, оказание ей психолого-педагогической поддержки, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, развития и образования детей.
8. Побуждение ребенка к проявлению сострадания, заботливого отношения, внимательности, уважения к родным и близким людям, к друзьям и сверстникам, в том числе представителям различных национальностей, к тем, кто о нем заботится в детском саду, дома, или сам нуждается в его участии.
9. Воспитание уважительного отношения к людям и результатам их труда, родной земле, государственной символике и этическим символам, традициям страны, к государственным и народным праздникам.
10. Воспитание чувства собственного достоинства, уважительного отношения не только к этнической группе, но и уважения, симпатии, добрых чувств к людям других национальностей.
11. Ознакомление детей с историей, природой Крыма, историей города, села, в котором они живут, с людьми, прославившими эти места, с особенностями языка, бытом и традициями людей, проживающих в Крыму, - в том числе с семейными и народными обычаями, народным этикетом, традициями гостеприимства, этикетом межнационального общения и «культуре мира»
12. Формирование активной гражданской позиции, чувства патриотизма и национальной гордости, позитивного отношения к разнообразию культур.
13. Воспитание уважительного отношения не только к своей этнической группе, но и уважения, симпатии, добрых чувств к людям других национальностей, чувства собственного достоинства и толерантности, создание условий для краеведческой и народоведческой работы в ДОУ.
14. Приобщение к истокам культуры родного города Феодосии, к его историческому прошлому, знакомство с флорой и фауной Феодосийского региона.

Целевые ориентиры и планируемые результаты рабочей программы воспитания.

Группа раннего возраста	Младшая группа	Старшая группа	Подготовительная
-------------------------	----------------	----------------	------------------

			к школе группа
- воспитывать интерес к музыке; - воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость на музыку;	- воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость на музыку; -формирование чувства прекрасного на основе восприятия художественного слова на русском и родном языке;	- воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость на музыку; -выстраивание взаимосвязи художественно-творческой деятельности самих детей с воспитательной работой через развитие восприятия, образных представлений, воображения и творчества; -уважительное отношение к результатам творчества детей, широкое включение их произведений в жизнь ДОО; -формирование чувства прекрасного на основе восприятия художественного слова на русском и родном языке;	- становление у ребенка ценностного отношения к красоте. Эстетическое воспитание через обогащение чувственного опыта и развитие эмоциональной сферы личности влияет на становление нравственной и духовной составляющей внутреннего мира ребенка. -выстраивание взаимосвязи художественно-творческой деятельности самих детей с воспитательной работой через развитие восприятия, образных представлений, воображения и творчества; -уважительное отношение к результатам творчества детей, широкое включение их произведений в жизнь ДОО; -создание эстетической развивающей среды и др.; -формирование чувства прекрасного на основе восприятия художественного слова на русском и родном языке;

ПРАЗДНИЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТРАДИЦИИ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

<i>Срок</i>	<i>Возрастная группа</i>
-------------	--------------------------

<i>проведения</i>	<i>Группа раннего возраста</i>	<i>Младшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старшая</i>	<i>Подготовительная</i>
Сентябрь	Адаптационный период	День Знаний Кукольный театр «Сказка о глупом мышонке»		Музыкально – спортивное развлечение «Первый праздник Сентября или «Чему учат в школе?» (01.09)	
		День здоровья			
Октябрь	«День пожилого человека» Выставка газет «Я бабушкин и дедушкин помощник»	«День пожилого человека» Изготовление поделок для дедушек и бабушек «Для вас, любимые!»		«День пожилого человека» Выставка рисунков детей «Бабушка рядышком с дедушкой...»	
	Осеннее развлечение «Праздник осени»				
	День здоровья				
Ноябрь	«Где я родился» Рассматривание иллюстраций с изображением Феодосии	Музыкальная гостиная «Тебе танцуем и поем, моя Россия!»		Викторина «Что мы знаем о России?» (03.11)	
	Развлечение «Стихи для мамочки»	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	Выставка рисунков «Моя мама лучше всех!»	Конкурс чтецов, посвящённый Дню Матери «Мама – нет дороже слова» (24.11. – 26.11)	
Декабрь	Час мужества «Живая Память», посвящённый Дню Неизвестного Солдата (03.12)				
	Новогодний праздник «Зимняя сказка»(24.12 – 30.12.)				
Январь	Развлечение «Прощание с ёлочкой» (14.01.)				
	День зимующих птиц (15.01.) Акция «Покорми птичку»			День зимующих птиц (15.01.) Изготовление кормушек для птиц	

	Спортивное развлечение «Зимние забавы»		Ежегодный конкурс «Олимпийские игры – 2022»	
Февраль	Спортивно-музыкальное развлечение «А, ну-ка, мальчики!», посвященное Дню защитника Отечества»			
	Развлечение «Широкая Масленица»			
Март	Весеннее развлечение «Подарочки для мамочки», посвященное Дню 8 марта			
	Кукольный театр «Колобок»	Театральное представление «Маша и медведь» (теневой театр)	Викторина «Маска, я Вас знаю...» (День театра 27.03.)	Музыкальный ринг, посвященный Неделе музыки для детей
	Трудовая акция «Чистый город!», посвященная празднованию Дня воссоединения Крыма и России (18.03.)			
Апрель	Неделя инклюзивного образования «Разные возможности – равные права!»			
	Развлечение «Если очень захотеть – можно в космосполететь» (12.04)			
Май	Акция «Бессмертный полк». Выставка фотографий прадедушек и прабабушек воспитанников ДОУ, участников ВОВ.		Музыкально-литературная гостиная «Давайте вспомним о войне!»	
				Выпускной праздник «Скоров школу»

6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

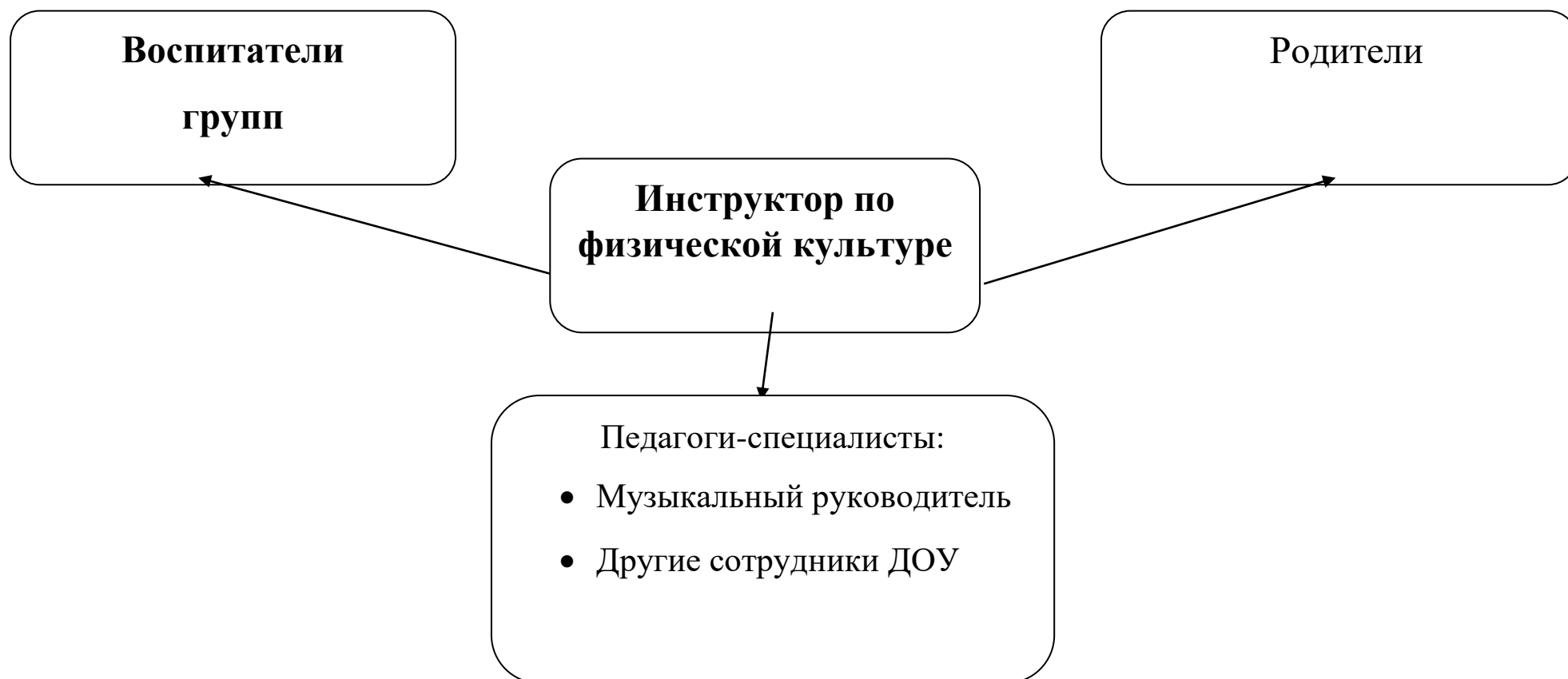
Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none">- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;- систематизировать знания родителей в области физической культуры;- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none">- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	<ul style="list-style-type: none">- расширяются представления о особенностях физического развития детей;- появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none">- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	<ul style="list-style-type: none">- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.

<p>Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
<p>Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

Использование форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность использования форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Система физкультурно-оздоровительной работы

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий учитывается дифференцированный подход к детям, учитываются индивидуальные возможности. Постоянно уделяется внимание выработке у детей правильной осанки. В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Разработан оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Уделяется внимание развитию инициативы детей в организации самостоятельных подвижных игр и упражнений. У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, они обучаются возможностям использования физкультурного оборудования вне занятий (в свободное время). С детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки и динамические паузы длительностью 1 -3 минуты.

Система физкультурно-оздоровительной работы.

Двигательный режим в течение дня

- Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия в зале
- Физкультурное занятие на прогулке
- Физкультминутки во время занятий
- Музыкальные занятия
- Прогулка
- Прогулка за пределы участка
- Корригирующая гимнастика после сна
- Физкультурный досуг
- Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)
- Спортивный праздник
- Каникулы

Оздоровительные и профилактические мероприятия:

- Закаливание (солнце, воздух, вода)
- Лечебные мероприятия (Витаминотерапия, кварцевание,
- употребление лука и чеснока; игры, которые лечат;
- Профилактика нарушения осанки и плоскостопия;
- Нетрадиционные методы (музыкотерапия, выращивание
- и употребление зеленого лука)
- психогимнастика:
 - Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций
 - Коррекция поведения
- Пропаганда ЗОЖ:
 - наглядно-печатная информация;
 - Курс лекций и бесед для родителей.

<p><u>Организация рационального питания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение режима питания; • Калорийность питания; • Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов; • Гигиена приема пищи; • Правильность расстановки мебели; • Соблюдение питьевого режима; • Индивидуальный подход к детям во время приема пищи.



<u>Создание условий для двигательной деятельности:</u>	
Вид двигат. активности	Необходимые условия
Движения во время бодрствования	<ul style="list-style-type: none"> - оборудование зала (спортивный инвентарь) - спортивные уголки в группах - наличие прогулочных площадок - одежда, не стесняющая движение - игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению;
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - знание правил игры; - картотека игр; - атрибуты;
Движения под музыку	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - знание воспитателями комплексов гимнастики; - наличие места для гимнастики после сна; - наличие массажных дорожек

2. Режим двигательной активности

Форма работы	Вид занятий	Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	1 раза в неделю 15-20	1 раза в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкульт. праздник	-	2 раза в год до 45	2 раза в год до 60	2 раза в год до 60
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3. Расписание физкультурных занятий

	Группа № 1 (средняя)	Группа № 2 (подготов.)	Группа № 3 (старшая)	Группа № 4 (подготов.)	Группа № 5 (старшая)	Группа № 6 (младшая.)	Группа № 7 (младшая)	Группа № 8 (ранний возр.)
Понедельник		10.15 – 10.50			9.35 – 10.05		9.00 – 9.20	8.30 – 8.45
Вторник	9.30 – 9.55		10.05 – 10.35	10.45 – 11.20		9.00 – 9.20		
Среда		10.15 – 10.50			9.35 – 10.05		9.00 – 9.20	
Четверг			9.35 – 10.05			9.00 – 9.20		8.30 – 8.45
Пятница	9.00 – 9.25			9.40 – 10.15				

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем в соответствии с учебным планом. При составлении планов занятий на свежем воздухе учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне- летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

Продолжительность, мин	Ранний возраста	Младшая группа	Средняя	Старшая	Подготовительная
занятие	10	20	20-25	30	30-35
Вводная часть	1-2	2-3	3-4	4-6	5-6
Основная часть	6-7	12-15	12-15	18-20	20-25
Заключительная часть	1-2	2-3	3-4	3-4	4-5

4. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды

В ДОУ функционирует спортивный и музыкальный залы. В спортивном зале проходит образовательная деятельность по физической культуре. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для конструирования, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексной непосредственно образовательной деятельности. Все это доступно для детей всех детей, посещающих ДОУ. Спортивное оборудование: палки, обручи, мячи, мат, кегли, гимнастические скамейки, комплекс для отработки ползания и подлезаний «Тоннель», дуги для подлезаний, массажные дорожки, скакалки, дорожки для равновесия и другие. Так же имеются разные виды картотек: подвижные игры; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток, пальчиковых игр, прогулок с высокой двигательной активностью детей и др.

Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность непосредственно образовательной деятельности.

В спортивном зале для проведения образовательной деятельности и спортивных досугов имеется: музыкальный центр, пианино, дидактические игры; спортивный инвентарь.

В музыкальном зале проводятся спортивные праздники

На территории детского сада оборудованы:

- спортивная площадка для проведения непосредственно образовательной деятельности на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастическими стенками, турниками, гимнастическим бревном; на площадке нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке; беговая дорожка с обозначениями для диагностики двигательных качеств детей.

- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

5. Педагогическая диагностика

Реализация ООП ДОУ предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики – индивидуальные карты наблюдений физического развития. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика в области «Физическое развитие» проводится в начале учебного года (сентябрь) в конце (май)

Уровни освоения программы

Крайне низкий. Движения ребенка не скоординированы. Реакции на сигнал нет. В играх и упражнениях не активен. Нуждается в помощи воспитателя при выполнении основных видов движений.

Ниже достаточного. Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедления. В играх и упражнениях малая активность. Часто требует помощь воспитателя

Достаточный. Движения ребенка приобретают произвольность, согласованность, менее скованны и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

Высокий. Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляется положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Перспективное планирование основных видов движений

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в группе раннего возраста

Осень

Основные виды движений и игровых упражнений	Сентябрь										Октябрь								Ноябрь									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8		
Ходьба																												
Не наталкиваясь друг на друга	у	у	п	с			с		с	к																		
«Стайкой» за воспитателем					у	у		у			п	с			с			к										
С согласованными, свободными движениями рук и ног													у	у		п	п											
В прямом направлении																			у	у			п	п			к	
По кругу, взявшись за руки																					у	у				п		
Бег																												
За воспитателем	у	у	п	п			п		с	к																		
От воспитателя					у	у		у			п	п	с					к										
В различных направлениях													у	у	п	п					п	п	с				с	
Не наталкиваясь друг на друга																			у	у					п	п		
Прыжки																												
На двух ногах на месте	у	п								к				с						с								
На двух ногах, слегка продвигаясь вперед			у	у		п		п							с			с			с		с	с				
Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка					у	у		у			п	п	с		с		с	к			с		с	с				
Ползание, лазанье																												
Ползание на четвереньках по прямой (Расстояние 3-4 м)	у	у	п					п												с								

Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой																		у			у		у	
Скатывание мяча с горки	п	с																с						
Ловля мяча, брошенного воспитателем													у							у				
Перебрасывание мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка														у	у									
Игровые упражнения																								
«Пройди по дорожке»	у													п										п
«Пройди по мостику»		у																						п
«Перелезь через бревно»					у				у															
«Проползи в воротца»																							у	
«Брось (прокати, лови) мяч»				у			у	у			у	у		у	п									
«Через ручеек»			у			п										с			с					к
«Скати с горки» «Скати и догони»																		у	у					
«Попрыгай как мячик»																							у	
«Прокати мяч и догони его»																								у

Весна

Основные виды движений и игровых упражнений	Март										Апрель								Май									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8		
Ходьба																												
Огибая предметы	у	у			п	п		п		с											с		с		с			
Со сменой характера движения в соответствии с указанием			у	у			п		п			с			с	с		к										
С перешагиванием палки приподнятой на высоту											у		п	п			с		с		с		с		с	к		

Бег																									
Между двумя линиями, не наступая на них	у		п	п		с		с			с			с		с		к							
За воспитателем, от воспитателя		с			с				с	к															
Со сменой характера движения в соответствии с указанием							у					у	п		п		с								
Медленный – до 80 м																			у	у	п	п			с
Непрерывный – 30 – 40 секунд																							у	у	п
Прыжки																									
С места на двух ногах как можно дальше		у	у	п	п	с				к		с							с	с		с			к
Подпрыгивание до пред-мета, находящегося выше поднятых рук ребенка						с				с		с	с	с							с				
Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу	п							п	п														п	с	
Перепрыгивание через две параллельные линии															у	у									п
Ползание, лазанье																									
Перелезание через мягкий модуль			у	у		п											с							с	
Проползание заданного расстояния до ориентира	с	с					с		с																
Влезание на горку с помощью взрослого					у												п			с					с
Подползание под гимнастическую палку (дугу)							у			п	п		с	с							с	с		с	к
Проползание в вертикально стоящий обруч												с					к	с							
Катание, бросание, ловля																									
Бросание мяча взрослому двумя руками	п			п				п			к														с
Прокатывание мяча двумя руками в произвольном нап-				у	у			п	п		с	с		с				к	с				с		

Врассыпную							у	у										у	у	п	п	с		с		
Прыжки																										
С продвижением вперед (2-3 метра)			у	у		п			п	к	у	с		с	с			к				с	с			
Через линии (веревочки), поочередно через каждую							у					у			у			п	п				с		к	
На двух ногах на месте с произвольным движением рук	у	у			п		п										п				с			с		
Ползание, лазанье																										
Проползание на четвереньках по прямой (5 м), между предметами, вокруг них, под веревкой	у	у	п	п		п		п		п				с			с	к				с	с		с	к
Подлезание под веревку (дугу) (высота 50см), не касаясь руками пола						у				у		у					у	п								
Проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой					п			п			с				с											
Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу														у						у				п		
Катание, бросание, ловля																										
Катание мячей в определенном направлении	у	у	п	п	с				с	к	с		с	с		с	с	к		с						
Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд)					у		п				п			п				с			с				к	
Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см)																				у		у		п		
Бросание мяча вверх, вниз, об пол						у																	у			
Игровые упражнения																										
«Птички и птенчики»											у		у				п	п								
«Птички в гнздышках»											у				у			п		п						
«Поезд»			у			у		у																		
«К мишке в гости»						у							у													
«По ровненькой дорожке»		у				у																				

Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении				у		у	п		п		п	с		с				с	с		с		к
Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола		п			п			к								с	п					с	
Лазанье по лесенке-дуге (лесенке-стремянке)	у		у						п			п		с	к					с			
Катание, бросание, ловля																							
Катание мячей друг другу из положения сидя на полу лицом друг к другу (под предметами, между предметами)		п		с				к															
Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м)			у		у				п				п		с								
Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м)								у															
Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой	у							п				п	с				к						
Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля (2-3 раза подряд)																		у			у		
Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см)										у							у	п		п		с	к
Игровые упражнения																							
«Лохматый пес»	у		п															п			с		
«Курочка-хохлатка»		п		с		с		к	п		п	с	с	с		с				с			к
«Поймай комара»					у		п								п				с			с	
«Наседки и цыплята»																							
«Найди свое место»										у								у					
«Прокати в ворота»																						у	

Весна

Основные виды движений	Март										Апрель								Май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

Ходьба																											
По ребристой доске с перешагиванием через предметы	у	у	п	п			п			с				с			с	к									
С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол					у	у		у	п			п	с			с								с		с	к
По наклонной доске (высота 30-35 см)													у			у				п		п					
Меленное кружение в обе стороны																				у		п		п			
Бег																											
Логонья катящиеся предметы	у	у	п	п			п				с			с		с		к									
В быстром темпе (расстояние 10 м)					у	у		у	п	п							с					с	с		с		к
По прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см)												у	у		п					п	п			с		с	
Прыжки																											
С высоты 15 см на мат							у					у		у						п		п					
Через предметы						у					у	у		п		с		к									
В длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см)		п		с		с				к																с	
В длину с места на расстояние не менее 40 см	у		у		п				п								п		п		п		с	с		к	
Ползание, лазанье																											
Пролезание в обруч		п		п		с		с		к				с	с		к			с			с			с	
Перелезание через бревно	у		у		п		п		п				с					с		с		с			с		
Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м)											у	у		п			п			с		с			с		к
Катание, бросание, ловля																											
Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки)		у		у		п		п			с		с														
Бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м)	у		у		п		п		с	к										с		с					

На носках					у	у	у					п	п	с			с		к								
В разных направлениях															у	у	п	п			с			с		с	к
В колонне (по одному, по двое)																		у	у			п	п	с			
Прыжки																											
На месте на двух ногах	у	у	п	п			п		с	к										с		с			с		
С продвижением вперед					у	у		п				п	п			с	с		к				с			с	
Через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед)														у	у			п		п		с			с		к
Ползание, лазанье																											
Ползание на четвереньках по прямой	у	у			п	п			с	к											с		с				
Лазанье по горизонтальной и наклонной доске, скамейке			у	у			у	п				п	п				с		к			с			с		
Ползание на четвереньках между предметами, змейкой														у	у	п		п		с				с		с	к
Катание, бросание, ловля																											
Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами	у	у	п	п					с	к																	
Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля					у	у					п	п	с		с		с	к			с		с		с		
Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие						у	у							у		у				п	п		с		с		к
Игровые упражнения																											
«Хитрая лиса»			у		у		у																	п			
«Парный бег»	у	у			п		п			к		с					с										
«Удочка»								у	у		у					п						п					
«Сбей кеглю»														у	у		у		к					с			
«Эстафета парами»																			у		у			у	п	к	

Зима

Основные виды движений	Декабрь								Январь								Февраль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Ходьба																								
По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны)	у	у	п	п		с	с	к		с				с				с			с			с
Высоко поднимая колени					у	у	п		п		с		с		с	к	с		с			с		
С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу)														у	у	п	п			с			с	
С перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола			у	у	п					п		с												
По наклонной доске вверх и вниз																		у	у	п	п	с		
Бег																								
На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом	у	у	п	п			с			с			с			к								
С обеганием предметов					у	у		п	п	п	с			с		с			с			с		
Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты											у	у					п		п	с			с	
С ускорением и замедлением, со сменой ведущего													у	у	п			п		п	с		с	к
Прыжки																								
С поворотом вправо, влево, кругом	у	у	п	п		с		к																
Через линию, через четыре-пять линий поочередно				у		у		п	п	с			с	с	к			с		с		с		
Ноги вместе — ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно)												у	у				п	п		с		с		к
Ползание, лазанье																								
Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком	у	у			п	п	с	к											с		с			
Ползание на четвереньках, опираясь			у	у					п	п	с				с	к						с		

Змейкой (между предметами)					у	у	у			п	п	с		с				с	к																		
Челночный (3x10 м)													у	у	п	п			с		с			с			с	к									
На 20 м																	у	у		п		п	п			с											
Прыжки																																					
Через короткую скакалку				у						у		у			п				п	с			с	к													
Через два-три предмета поочередно	у	у			п	п	с									к																					
С высоты										у								у	у				п			п	с		с			с	к				
В длину с места																											у		у	п							
Ползание, лазанье																																					
Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками				с	с				с								с		с									с									
Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку	у	у				п	п			с	с	к	с				с						с				с				с						
Лазанье по гимнастической стенке (переход с одного пролета на другой вправо и влево)																										у	у	п	п		с			с		к	
Катание, бросание, ловля																																					
Отбивание мяча об пол правой и левой рукой	у	у				п	п				с	к												у								с					
Метание в вертикальную цель				у	у					у	п									с			с	к				с				с					
Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой руками																	у	у										п	п			с			с	к	
Игровые упражнения																																					
«Сделай фигуру»	у			у			п			п			п	к																							
«Совушка»			у			у			п																		с										
«Не оставайся на полу»											у					у			у										п	п			с			с	к
«Сбей кеглю»																	у																				

На двух ногах продвигаясь вперед												у		у	п				п	п	с			с		с	к	
На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте																						у	у			п		
Ползание, лазанье																												
На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом	у	у	п	п				п		с	к																	к
На четвереньках с переползанием через препятствия					у	у		у				п	п	с													с	
На четвереньках, толкая головой мяч															у	у	п	п	к			с						
По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени																				у		у			п	п	с	к
Катание, бросание, ловля																												
Прокатывание набивных мячей	у	у	п				п			с	к																	к
Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками				у	у		у	п				п	п	с												с		
Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно)															у	у	п	п	к			с						
Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками																				у		у			п	п	с	к
Игровые упражнения																												
«Ловишки»	у				у													п										
«Не оставайся на полу»		у			у																						п	
«Мышеловка»			у			у					п							п		с								
«Охотники и зайцы»						у					у		у					п										
«Встречные перебежки»																				у			у					п
«Сбей кеглю»																					у							
«Попади в обруч»																						у						
«С кочки на кочку»												у			у										п			
«Бездомный заяц»							у																					у

Зима

<i>Основные виды движений</i>	Декабрь								Январь								Февраль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Ходьба																								
В колонне по одному, по двое, по трое	у	у	п			п	с	к																
Вдоль стен зала с поворотом				у	у				п		п			с	с	к								
С выполнением различных заданий воспитателя										у		у	п				п	с			с		с	к
Ходьба по веревке																			у	у		п		
Бег																								
Змейкой, врасыпную, с препятствиями	у	у	п	п			с	к																
Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе					у	у			п	п	с									с				
В среднем темпе в чередовании с ходьбой												у	у	п	п	к		с						
Кружение парами, держась за руки																	у		у		п	п	с	к
Прыжки																								
На одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед	у	у	п	п			с	к																
В высоту с места прямо и боком через предметы					у	у			п	п	с													
На мягкое покрытие												у	у	п	п	к		с		с				
С высоты в обозначенное место																	у		у		п	п	с	к

Ползание, лазанье																									
Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	у	у	п			п	с	к																	
Перелезание через несколько предметов подряд				у	у				п	п	с														
Пролезание в обруч разными способами												у	у	п	п	к		с		с					
Лазание по гимнастической стенке приставным шагом																	у		у		п	п	с	к	
Катание, бросание, ловля																									
Перебрасывание мяча из одной руки в другую	у	у	п	п			с	к																	
Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений					у	у			п	п	с														
Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)												у	у	п	п	к		с		с					
Отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперед																	у		у		п	п	с	к	
Игровые упражнения																									
«Бездомный заяц»	у		п				п	к																	
«Хитрая лиса»				у		у																			
«Мы веселые ребята»									у		у							п		п					к
«С кочки на кочку»					с																				
«Два Мороза»													у								у				
«Сделай меньше прыжков»												у													
«Охотники и зайцы»		п									п		с				к	с		с					
«Удочка»																							у		
«Веселые соревнования»															у									у	

Весна

<i>Основные виды движений и игровых упражнений</i>	Март										Апрель								Май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Ходьба																										
По гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	у	у	п			п			с	к			с	с			с	к								
По гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком с песком на голове				у	у		у	п																		
По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)											у	у			п	п			п	с			с		с	к
По узкой рейке гимнастической скамейки																					у	у		п		
Бег																										
Челночный	у	у	п	п			п		с	к																
По доске на носках, (боком, приставным шагом)					у	у		п			п	п	с									с				
На скорость (20 м)													у	у	п	п	к		с							
На скорость (30 м)																		у		у		п	п	с	к	
Прыжки																										
В длину с места	у	у	п			п			с	к																
В длину, высоту с разбега							у	п			п				с	с	к									
Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад				у	у							у		у	п				п	с			с		с	к

Через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)																				у	у		п		
Ползание, лазанье																									
Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа	у	у	п	п			п		с	к	к		с		с		с		с		с		с		с
Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой					у	у		у			п	п		с		с		к	с		с	с	с		с
Катание, бросание, ловля																									
Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов	у	у	п	п			п		с	к															
Метание малого мяча на дальность					у	у					п	п	с												
Метание малого мяча в горизонтальную цель							у							у	у	п	п	к		с		с			
Метание малого мяча в вертикальную цель																		у		у		п	п	с	к
Игровые упражнения																									
«Попади в обруч»			п				п																		
«Веселые соревнования»	п																								
«Мышеловка»		у				у				п			п												
«Мы веселые ребята»				с				с																	
«Школа мяча»					у			у								п	п							п	
«Караси и щука»										у			у				п								
«Мяч водящему»																					у				
«Встречные перебежки»															п				с		с				к
«Пустое место»																							у		
«Эстафета парами»																	у								
«Дорожка препятствий»																							у		
«Бездомный заяц»											п			с											

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в подготовительной к школе группе

Осень

Основные виды движений и игровых упражнений	Сентябрь										Октябрь								Ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Ходьба																										
Гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок	у	у	п			п	п		с	к																
В полуприседе				у	у			п			п		п			с	с	к								
Приставными шагами вперед и назад												у		у	п				п	с			с		с	к
В колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге																					у	у		п		
Бег																										
Высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед	у	у	п			п	п		с	к																
Широким и мелким шагом				у	у			п			п		п			с	с	к								
Спиной вперед, сохраняя направление												у		у	п				п	с			с		с	к
В колонне по одному, по двое																					у	у		п		
Прыжки																										
На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой	у	у	п			п		п	с	к																
Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед				у	у		у				п		п			с	с	к								

С зажатым между ног мешочком с песком											у		у	п						п	с			с		с	к	
С максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо и влево)																						у	у			п		
Ползание, лазанье																												
Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	у	у	п			п			с	к																		
Проползание на животе под гимнастической палкой (высота — 30 см)				у	у		у	п				п	п	с														
Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками														у	у	п	п	к		с			с					
Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами																			у		у			п	п	с	к	
Бросание, ловля, метание																												
Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно	у	у	п			п			с	к																		
Перебрасывание мяча друг другу через сетку				у	у		у	п				п		п			с	с	к									
Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками												у		у	п					п	с			с		с	к	
Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой																						у	у			п		
Игровые упражнения																												
«Чье звено скорее соберется»	у	у	п				п									п												
«Хитрая лиса»				у	у	п		п		п															с			с
«Веселые лягушки»									у		у	п				п		к	с									
«Школа мяча»													у	у									п			п		к
Эстафета «Сбор урожая»																	у				у				п			

Зима

Основные виды движений	Декабрь								Январь								Февраль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Ходьба																								
По гимнастической скамейке боком приставным шагом	у	у	п	п			с	к																
С набивным мешочком на голове					у	у			п	п	с									с				
Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки												у	у	п	п	к		с						
Поднимая одну ногу и делая под ней хлопок																	у		у		п	п	с	к
Бег																								
Непрерывный бег в течение 2-3 минут в медленном темпе	у	у	п			п	с	к																
Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки				у	у				п		п			с	с	к								
С преодолением препятствий										у		у	п				п	с			с		с	к
Челночный																			у	у		п		
Прыжки																								
Через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый	у	у	п			п	с	к																
На одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево				у	у				п		п			с	с	к								
Вверх из глубокого приседа										у		у	п				п	с			с		с	к
На мягкое покрытие с разбега																			у	у		п		
Ползание, лазанье																								
Пролезание в обруч разными способами	у	у	п	п			с	к																
Пролезание под дугу разными способами					у	у			п	п	с													
Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами												у	у	п	п	к		с		с				
Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа																	у		у		п	п	с	к

Бросание, ловля, метание																									
Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами	у	у	п			п	с	к																	
Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении				у	у				п		п			с	с	к									
Ведение мяча в разных направлениях										у		у	п				п	с			с		с	к	
Перебрасывание набивных мячей																			у	у		п			
Игровые упражнения																									
«Перебежки»	у	у	п	п			с	к											с						
«Два Мороза»					у	у					п				п						с				
«Снежная карусель»									у	у		п				п									
«Кто самый меткий?»														у	у							п			
«Веселые соревнования»																		у	у		п			п	к

Весна

Основные виды движений и игровых упражнений	Март										Апрель								Май									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8		
Ходьба																												
По гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов	у	у	п			п			с	к																		
По гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом				у	у		у	п			п		п			с	с	к										
По узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком												у		у	п				п	с			с		с	к		
Кружение с закрытыми глазами																					у	у		п				

Бег																											
Со средней скоростью на 80-120 м в чередовании с ходьбой	у	у	п			п		п	с	к																	
Со скакалкой, с мячом, по доске				у	у		п				п		п			с	с	к									
В чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа											у		у	п					п	с			с		с	к	
На скорость																					у	у		п			
Прыжки																											
Через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков)	у	у	п			п			с	к																	
В длину с места, с разбега				у	у		у	п			п		п			с	с	к									
С высоты												у		у	п					п	с			с		с	к
Через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся)																					у	у		п			
Ползание, лазанье																											
Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой	у	у	п	п			п		с	к																	
Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине					у	у		п			п	п	с														
Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног													у	у	п	п	к		с		с						
Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет																		у		у		п	п	с	к		

2. Планирование физкультурных досугов и праздников

Месяц	Группа раннего Возраста (2-3 года)	Младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Сентябрь	«Страна игрушек»	«Путешествие колобка»	«Здравствуй, детский сад»	«Путешествие в осенний лес»	«Осеннее приключение»
Октябрь	«Под грибком»	«В гостях у Айболита»	«В поисках дружбы»	«Если с другом вышел в путь»	«Я живу в России»
Ноябрь	«Кошечка и ее друзья»	«Лесное царство»	«Дружат люди всей земли»	«Мы растем здоровыми»	«На празднике у животных»
Декабрь	«Поможем Федоре»	«Встреча со снеговиком» ²¹	«Зимнее приключение»	«Зимушка зима – спортивная пора»	«Путешествие в страну безопасности»
Январь	«Веселые зайчата»	«Игры в снежном городке»	«Зимушка зима – спортивная пора»	«Спортландия»	«Зимние Олимпийские игры»
Февраль	«Лепим мы снеговика»	«Озорной петрушка»	«Со спортом дружить- весело жить»	«Наши защитники»	«Школа безопасности»
Март	«Мамины помощники»	«В гости к мишке»	«Масленицу встречаем, зиму провожаем»	«Веселые старты»	«К нам пришла Весна»
Апрель	«На лесной лужайке»	«Лунный гость»	«Мы разные, но мы вместе»	«Любимые игры »	«Спорт нужен всем, кто дружен»
Май	«Веселое путешествие»	«Весеннее путешествие колобка»	«Будем как солдоты»	«Здравствуй лето»	«Мы любим спорт»

Заведуючий МБДЧ
«Летчик» с/п № 3 «К» ч.
М.В. Іванко

скручено перцем