



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г.Шахты Ростовской области «Детский сад» № 37

346500 Россия, г.Шахты Ростовской обл., ул.Каляева, 80 тел. (8636)22-75-95, e-mail: dou37@shakhty-edu.ru

Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол №. 1 от 31.08.2022г.



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №37 г.Шахты

Т.С.Лёвочкина

Приказ № 69/ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ №37 г.Шахты

Автор-составитель:

Гайваронская В.Г. – воспитатель МБДОУ №37 г.Шахты

Сроки реализации программы: 2022-2023 учебный год

г. Шахты - 2022 г

Содержание

Раздел 1. Целевой.

1. 1. Пояснительная записка.
1. 2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.
- 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по музыкальному воспитанию детей

Раздел 2. Содержательный.

- 2.1. Образовательная область «Физическое развитие».
- 2.2. Технологии реализации содержания Образовательной программы по физическому развитию.
- 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.
- 2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Раздел 3. Организационный.

- 3.1. Организация занятий по физической культуре.
- 3.2. Циклограмма работы инструктора по физической культуре МБДОУ №37 г.Шахты на 2020-2011 учебный год.
- 3.3. Развивающая предметно-пространственная среда.
- 3.4. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.

Раздел 1. Целевой

С каждым годом растет количество детей, страдающих различными заболеваниями, и в том числе сердечно-сосудистыми, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и др. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, формирование у детей здорового образа жизни с раннего возраста.

Комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в дошкольном учреждении, направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Здоровый малыш стремиться к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений. Одним из важных факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, направленной на развитие таких качеств, как координация и гибкость, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, 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.).

Двигательное развитие детей в системе дошкольного образования – это процесс, направленный, с одной стороны, на обеспечение естественной потребности ребенка в движении, удовлетворение которой является важнейшим фактором, условием, показателем и гарантом физического развития и здоровья ребенка, и создание условий для овладения им конкретных движений, с другой стороны.

Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа разработана на основе Образовательной программы МБДОУ, разработанной в соответствии с ФГОС ДО, с учетом Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования, общеобразовательной программы «Радуга» (под ред. Е.В.Соловьевой), а также программы Физическая культура - дошкольникам (под ред. Л.Д.Глазыриной).

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность.

Данная программа рассчитана на 1 учебный год.

Структура целей и задач работы с детьми по возрастам:

Цель	Задачи
	3-4 года
1. Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка, способствуя становлению	1. Развивать основные движения и физические качества.
	4-5 лет

деятельности.	1. Поощрять двигательную активность ребенка и создавать условия для ее развития путем развития основных движений и физических качеств.
	2. Обучать детей элементам спортивных игр.
	3. Учить детей действовать в команде.
	5-6 лет
	1. Поощрять двигательную активность ребенка и создавать условия для ее развития путем развития основных движений, а также удовлетворения потребности ребенка в движении в течение дня.
	2. Обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им.
	3. Давать представления о совместной распределенной деятельности в команде.
	6-7 лет
	1. Поощрять двигательную активность ребенка и создавать условия для ее развития путем развития основных движений, а также удовлетворения потребности ребенка в движении в течение дня.
	2. Обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им.
3. Давать представления о совместной распределенной деятельности в команде.	
2. Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка, способствовать становлению сознания.	3-4 года
	1. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки.
	2. Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье.
	3. Формировать начальные представления о правилах безопасного поведения.
	4-5 лет
	1. Формировать основы культуры здоровья.
5-6 лет	
1. Формировать основы культуры здоровья.	
6-7 лет	
1. Формировать основы культуры здоровья.	
3. Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка, закладывать основы личности.	3-4 года
	1. Формировать основы культуры здоровья.
	2. Формировать ответственное отношение ребенка к своему здоровью.
	4-5 лет
	1. Приобщать детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.
	5-6 лет
1. Приобщать детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.	
6-7 лет	
1. Приобщать детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.	

Реализация целей и задач осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (двигательная деятельность).
2. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (подвижные игры, упражнения в ОВД, игры малой подвижности, игры-соревнования и др.).
3. Самостоятельная деятельность детей.
4. Взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы.

Таким образом, решение задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Цель рабочей программы: создание системы работы в ДОУ, направленной на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, формирования здорового образа жизни.

Задачи:

- обогащать двигательный опыт детей, направленный на развитие физических качеств, координации движений, формирование опорно-двигательной системы организма;
- дать первоначальные представления о некоторых видах спорта, ценностях здорового образа жизни (нормы и правила в двигательном режиме, питании, закаливании, формирование полезных привычек);
- расширять спектр овладения детьми двигательными умениями и навыками в соответствии с их индивидуальными особенностями, творческими способностями;
- создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности, саморегуляции в двигательной сфере, творческого самовыражения;
- обновить формы и методы работы с детьми, направленные на формирование позитивных взаимоотношений детей, умение действовать согласованно, принимать общую цель, переживать радость от результатов общих усилий и совместной деятельности; воспитание интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- обеспечить взаимодействие педагогов, родителей, в том числе специалистов в коррекционной работе с детьми - логопедами (развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций; развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением; развитие общей и мелкой моторики пальцев рук).

Данная рабочая программа разработана с учетом со следующих нормативных документов:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ – от 29.12.2012 №273-ФЗ)
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21».
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Устав МБДОУ №37 г. Шахты.
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Особенности осуществления образовательного процесса отличаются организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

При построении рабочей программы учитывается принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников,

спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются и в ходе реализации других областей:

«Социально-коммуникативное развитие»: через формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками (на занятиях по физической культуре и в других формах физического воспитания детей); формирование позитивной установки к различным видам труда и творчества (через элементы трудотерапии, а также двигательного и игрового творчества); соблюдение безопасного поведения во время двигательной активности, а также в быту и социуме (усвоение основ безопасности на занятиях физической культурой в помещении, а также на улице, в различные времена года и в различных ситуациях); формирование положительного отношения и чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых в ДОО (посредством системных групповых занятий по физической культуре, эстафет между возрастными группами, соревновательной деятельности между командами, а также во время показательных областных физкультурно-оздоровительных мероприятий); развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками (в процессе сюжетно-ролевых физкультурных занятий и иных малых форм); становление самостоятельности, целенаправленности, саморегуляции собственных действий (в различных игровых проявлениях, при решении двигательных задач, включая самостоятельные проявления ребенка или подгруппы детей); развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости (в тех или иных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, светлых и темных сил, положительных и отрицательных героев); присвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности (через правила в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях, через правила поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий).

«Познавательное развитие» предполагает развитие любознательности и познавательной мотивации (в игре со специально подобранным сюжетом – высокая активность и познавательная деятельность в образе главного героя); формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности (при помощи придумывания физкультурного сказочного сюжета или видоизменения трансформации, творческого решения двигательных задач); формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.) при выполнении упражнений в различных основных двигательных режимах, с различной степенью интенсивности, в предметно-манипулятивной деятельности на занятиях по физической культуре, музыкальном сопровождении движений; о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира (знакомство детей с народными играми и забавами).

«Речевое развитие» включает овладение речью как средством общения; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие звуковой и интонационной культуры речи (с помощью озвучивания движений, имитации соответствующих игровых образов), развитие речевого творчества (при придумывании физкультурных сказок вместе с детьми, а также при импровизации детьми сюжетов знакомых сказок); знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров литературы (при прослушивании сказочных текстов в исполнении педагога, ритмизация движений при помощи стихов).

«Художественно-эстетическое развитие» предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру (с помощью форм организации движений: в шеренге, колонне, круге, парах); формирование элементарных представлений о видах искусства (этюды по ритмике, по пластике, хореографии); восприятие музыки (в процессе музыкального сопровождения, двигательных действий их ритмизации); художественной литературы, фольклора (при прослушивании детьми художественной литературы, фольклора, современных сказок); стимулирование сопереживания персонажами художественных произведений (прием одушевления неодушевленных предметов);

реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (*элементы ассоциативной педагогики, фристайл в горизонтально-пластическом балете*).

Комплексно-тематический принцип организации образовательного процесса с ведущей игровой деятельностью обеспечивает соединение образовательных областей в единое целое. В основу реализации комплексно-тематического принципа построения рабочей программы положена система лексических тем, рассматриваемых в течение определенного периода всеми участниками педагогического процесса.

При разработке рабочей программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155.

1. **Принцип сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека**, полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности двигательной и оздоровительной направленности.
2. **Принцип деятельностного подхода** в развитии психических процессов и личности ребенка **на основе личностно-ориентированного взаимодействия**.
3. **Принцип построения образовательной деятельности** на основе возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования) с учетом этнокультурной ситуации развития детей.
4. **Принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых** (родителей, педагогических и иных работников ДОУ), признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
5. **Принцип социальной направленности обучения и воспитания**, приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
6. **Принцип интегративности**, формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
7. **Принцип единства диагностики и коррекции развития**, в коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности развития и специфические образовательные потребности каждой категории детей.

1.2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста ***Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет*** ***(вторая младшая группа)***

Анатомо-физиологические особенности. Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов – 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое.

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают.

Часто наблюдается повышенная возбудимость, что приводит к быстрой утомляемости детей.

У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут

воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четверного года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация

Характеристика возрастных возможностей детей 4 – 5 лет (средняя группа)

Анатомо-физиологические особенности. Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-ой год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

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. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28x20 см.

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 см³), 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. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, отдышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т.д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т.д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

Характеристика возрастных возможностей детей 5-6 лет (старшая группа)

Анатомо-физиологические особенности. 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 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. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам составляет примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них – это возраст шести лет. 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.

Основной двигательной деятельностью является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные

рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели созранения 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».

Органы дыхания. 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. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см³, 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 единицы 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 высоко. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 до 1,2-1,6 км. 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». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Также 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.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливым и внимательным друг к другу).

Характеристика возрастных возможностей детей 6-7 лет (подготовительная группа)

Анатомо-физиологические особенности. 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.

Развитие опорно-двигательной системы. У детей 6-7 лет отмечается ускорение физического развития. В этот период происходит интенсивный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение костей: хрящевая ткань заменяется костной.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины, таза. При тщательном соблюдении правил физического развития происходит укрепление всего мышечно-связочного аппарата.

Появляется различие в мышечной силе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Это различие нужно учитывать при организации трудовой деятельности.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и 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.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

У старших дошкольников изменяется кожный покров: кожа грубеет, начинают активно действовать сальные железы, потовые железы действуют еще недостаточно. При обильном выделении кожного сала тело быстро становится грязным. Нужно тщательно следить за чистотой кожи: чаще напоминать ребенку мыть руки, ноги, два раза в неделю купать, менять белье.

Органы дыхания. К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. К 10 годам частота дыханий уменьшается до 20 в минуту.

Сердечно-сосудистая система, средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем – 110/70 мм рт.ст.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по физическому развитию детей

Программой *не предусматривается оценивание* качества образовательной деятельности инструктора по физической культуре на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы.

Программой предусмотрена система мониторинга эффективности педагогических воздействий инструктора по физической культуре в ходе реализации содержания.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования;
- оптимизация работы с группой детей.

Цель мониторинга – получить оперативные данные о текущем реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования. Это раскрытие ресурсов образовательной деятельности и эффективности их использования в группе.

Задача мониторинга – получить наиболее полную информацию об индивидуальных особенностях развития детей, на ее основании разрабатываются рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности по физическому развитию.

Принципы мониторинга:

- принцип последовательности и преемственности (изучение ребенка на разных этапах его взросления, на основе чего создается представление о целостной картине его индивидуального развития в период получения дошкольного образования);
- принцип доступности диагностических методик и процедур для применения образовательной деятельности без разрушения ее «Естественной ткани взаимоотношений» педагога и ребенка;
- принцип прогностичности (получение данных, раскрывающих «зону ближайшего развития» ребенка).

Целевые ориентиры реализации рабочей программы

- Ребенок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах двигательной сферы, в играх, общении, способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- ребенок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, 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, стараться разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах двигательной деятельности, в том числе музыкально-ритмических, способен к фантазии, воображению, творчеству (творческие способности ребенка также проявляются в физических упражнениях, придумывании движений, танцах и т.п.); ребенок понимает красоту в движениях, поведении; способен к эстетическим переживаниям;
- ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам, различать условную и реальную ситуации, в том числе игровую и учебную;
- хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли и желания в движении, пересказать содержание игр, умеет назвать, объяснить и показать физические упражнения;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать и т.п.;
- ребенок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело;

- ребенок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены; знает и понимает, что составляет основу здорового образа жизни, умеет рассказать о своих правилах, понимает, что вредно и полезно для здоровья;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы, касающиеся близких и далеких предметов и явлений, интересуется причинно-следственными связями (как? Почему? Зачем?), овладевает русским народным творчеством, региональными особенностями (народные игры, обычаи), активно использует вышеперечисленное в самостоятельной деятельности;
- ребенок проявляет интерес к спортивным достижениям различного уровня, истории спорта своего региона, России, гордится их успехами, знает имена чемпионов и стремится им подражать;
- у ребенка складываются предпосылки формирования здорового образа жизни; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных сферах действительности.

Раздел 2. Содержательный.

2.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает в себя приобретения 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 движений, 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, в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). В физическом развитии главной задачей является сохранение и укрепление здоровья детей.

Физическое воспитание и образование имеют решающее значение для нормального физического развития ребёнка, охраны и укрепления здоровья, развития его двигательной сферы, духовных и нравственных качеств.

Следовательно, в процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо создать такие условия для его развития, в которых раскрывались бы во всей полноте его физические и духовные возможности. Это касается биологической и социальной сущности, чувственно-эмоциональных и умственных особенностей ребёнка и его волевых качеств.

Постоянное и последовательное физическое совершенствование детей регламентируется соответствующей направленностью оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы при соблюдении следующих условий:

- требуемый подбор физических упражнений;
- соответствующая данному возрасту методика занятий.

Общая цель предлагаемой программы – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства. Указанная цель в зависимости от направления программы конкретизируется общепедагогическими задачами.

Задачи:

Оздоровительного направления – создание условий для укрепления здоровья детей;

Воспитательного направления - создание условий для формирования личности ребёнка, развитие его творческих сил и способностей;

Образовательного направления - создание условий для систематизированных знаний, формирования двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Решение задач основных направлений программы предлагает учёт периодов возрастного развития детей.

Реализация образовательной области «Физическое развитие» в разных формах работы

Вторая младшая группа (3-4 года)

Цели 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 действия 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.

Перспективно-тематический план работы во второй младшей группе (3-4 года)

(Примечание. Работа с детьми по физическому развитию строится с общей темой образовательной работы с детьми)

Месяц	Тема	Основные виды движений	Общеразвивающие упражнения	Подвижная игра
Сентябрь, 1 неделя, 2 неделя	«Здравствуй, детский сад»	<i>В нашем садике донском очень весело живем, любим бегать и играть!</i> 1. Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором (1-2 мин.), бегать в рассыпную. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза), ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони), в прокатывании мяча по скамейке (ширина – 30 см.) от черты, придерживая двумя руками. 3. Развивать речь, внимание, движения, умение ориентироваться в пространстве. 4. Тренировать носовое дыхание, смыкание губ.	Без предметов	
3 неделя, 4 неделя	«Игрушки-погремушки» «Месяц полных»	<i>А у нас в саду игрушки, очень звонкие погремушки! Мы играем с ними вместе, нам не усидеть на месте!</i> 1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, всей группой, парами, за инструктором (203 мин.), в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2-3 раз), в подлезании под шнур (высота шнура от пола 50 см). <i>На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий.</i> 2. Учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади	С погремушками	

	кладовых»	(ширина 20 см.). 3. Знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске (ширина – 30 см))		
Октябрь, 1 неделя, 2 неделя	«Мой домашний любимец», «С нами старый скворушка до весны прощается»	<i>Пешком шагали мышки по узенькой дорожке. От деревушки Пешки до деревушки Ложки. А в деревушке Ложки у них устали ножки. Обрато в Пешки-Ложки поехали на кошке!</i> 1. Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу (1-2 мин.). 2. Повторить упражнения в ходьбе между двумя линиями (ширина 20 см.). <i>Залтели как-то в сад десять маленьких скворчат. Это славный детский сад для детей, а не скворчат!</i> 3. Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов в подлезании под дугу (высота 50 см.), в перекатывании друг другу (расстояние 1-1,5 м.), учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу (2-3 раза)	С кубиками	
3 неделя, 4 неделя	«Чудо-дерево», «Осенняя песенка»	<i>Чудо-дерево в лесу, с веток мы стряхнем росу. Это листики летят, Это кружит листопад.</i> 1. Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями (ширина 20 см.), в прыжках на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 1,5-2 м.), в перепрыгивании через шнур (2-3 раза). <i>Катаюсь я весь день подряд, я вас, ребята, видеть рад! Теперь я с вами поиграю, развеселю и обыграю!</i> 2. Закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях (расстояние 1-1,5 м.), подлезать под шнур (высота 40-50 см.); учить ловить мяч от инструктора (расстояние 70-100 см.). 3. Развивать внимание.	С осенними листьями	
Ноябрь, 1 неделя, 2 неделя	«Детский сад», «Мебель»	<i>Я бегу, бегу, бегу футболистом стать хочу, дальше всех люблю бежать, всех готов я обогнать!</i> 1. Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу (1-2 мин.). <i>У нас в саду площадка, стоит на ней лошадка. Очень боевая, ну, совсем живая! Лошадка скак-скак, любит шагом и поскок!</i> 2. Упражнять в ходьбе и беге по уменьшенной площади (ширина 20 см.), в мягком приземлении при прыжках (2-3 раза), в подлезании под веревку (высота 40-50 см.), в прокатывании мяча друг другу (расстояние 1-1,5 м.). 3. Развивать силу и глазомер.	С детскими гантелями	

		4. Закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его (2-3 раза).		
3 неделя, 4 неделя	«Все мы делаем вместе», «Одежда. Обувь»	<i>Вместе весело шагать по просторам, и, конечно, припевать лучшие хором! Мы дружно все шагаем и вместе подлезаем, смотри не отставай и в домик пролезай!</i> 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала (2-3 мин.), в ходьбе по уменьшенной площади (ширина 20 см.), в подлезании на четвереньках под дугу (высота 50 см.). 2. Учить ходить змейкой (1-2 мин.), прыгать из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см.), бросать и ловить мяч друг другу (расстояние 0,5-1 м.), отбивать мяч от пола (2-3 раза). 3. Закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль (2-3 раза).	С малым мячом	
Декабрь, 1 неделя, 2 неделя	«Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть», «Домашние птицы»	<i>В колыбельке рыбка, колыбелька-зыбка, на волне качается, к нам не попадается!</i> 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную по всей площади зала, с остановкой по сигналу (2-3 мин.). 2. Закреплять умения ходить змейкой, спрыгивать со скамейки (высота 20 см.). <i>Птицу в клетку не сажай, отпусти ее на волю, добрым словом провожай, пусть летает в поле!</i> 3. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске (ширина 20 см.). 4. Развивать ловкость и глазомер.	С платочком	
3 неделя, 4 неделя	«Северные гости клюют рябину», «Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год»	<i>Зашумела, разгулялась в поле непогода, принакрылась белым снегом в детский сад дорога!</i> 1. Учить построению парами и ходьбе в парах (1-3 мин.), пролезать в обруч на четвереньках (диаметр обруча 30 см.). <i>Пришла зима, кружится снег. Казалось бы – и все, такая милость. Однако ж настроенье поднялось, и все уныние куда-то подевалось!</i> 2. Закреплять умения координировать движения рук и ног, метать (на расстоянии 1,5 м.). 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске (ширина 20 см.), в прыжках на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 1,5-2 м.).	Мягкие мячики (мячи-«мякиши» маленького размера)	
Январь,	«Рождественс	<i>Маленькая елочка росла без печали, буйны ветры елочку ласково качали.</i>	С мячом	

1 неделя, 2 неделя	кая елочка», «Зимние развлечения»	<i>Закружили елочку зимние метели, каждую иголочку в серебро одели!</i> 1.Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, с высоким подниманием бедра (1-2 мин.), в метании (на расстоянии 1,5м.), в подлезании под шнур (высота 40-50 см.). <i>Заинька подпрыгнул, но не высоко, поскакал по полю он легко. Лапкою по лапке застучал, после к себе в норку ускакал!</i> 2.Закреплять умение детей прыгать в глубину, спрыгивание с куба (высота куба 25 см.). 3.Учитывать правильно, приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5м).		
3 неделя, 4 неделя	«Дикие животные зимой»	<i>Медвежата в чаще жили, нежно, радостно дружили. Там они играли, вместе танцевали. Вперевалочку ходили и катали снежный ком.</i> 1.Учить ходить переменным шагом через шнуры (1-3 мин.). 2.Упражнять в прыжках из обруча в обруч (диаметр – 30 см.), в прокатывании мяча в воротца, состоящие из двух кубиков (расстояние от ребенка до ворот 60 см.). 3.Развивать глазомер и ловкость.	С кубиками	
Февраль, 1 неделя, 2 неделя	«Зимняя песенка», «Спорт зимой»	<i>Для зимы привычны сани, на них мы будем ездить сами. Сани мы поставим в круг и побегаем вокруг. По команде «Остановка!» на санки вы усядьтесь ловко!</i> 1.Закреплять умение правильно координировать движения рук, ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске (ширина 20 см.). <i>Я со спортом подружился и ни разу не жалел. Был я хилый и унылый, а теперь поздоровел!</i> 2.Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед (на расстоянии 1,5-2 м.), в отбивании мяча об пол (4-5 раз), в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м.), в подлезании под палку (высота 40-50 см.).	С косичкой (короткий шнур)	
3 неделя, 4 неделя	«Мы едем-едем-едем», Ай, да папы!	<i>Мы едем, едем, едем в далекие края, хорошие соседи, счастливые друзья. Мы солнышком согреты, мы вместе все живем, и песенку об этом мы петь не устаем!</i> 1.Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 10-15 см.). <i>Здесь, ребята, папы ваши, а у нас кто сильный самый? Самый добрый и</i>	С гантелями	

		<p><i>могучий, всех знакомых в доме круче? Пап мы наших вызываем, им победы мы желаем!</i></p> <p>2.Упражнять в прокатывании мяча по скамейке (придерживать мяч руками), в ползании на четвереньках (на расстоянии 4-5 м.).</p>		
<p>Март, 1 неделя, 2 неделя</p>	<p>«Ах, какая мама»,</p> <p>«Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо»</p>	<p><i>Пусть рядом с вами будут ладони родные, вам мама поможет во всем. Ведь вы все вместе – спортсмены лихие, и многие трудности вам нипочем!</i></p> <p>1.Учить ходить по шнуру (длина шнура 3 м.), прыгать в длину с места (расстояние от черты до предмета 40-50 см.), отбивать мяч об пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке (на высоту трех реек).</p> <p>2.Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную</p>	С мячом среднего размера	
<p>3 неделя, 4 неделя</p>	<p>«Посуда. Бытовые приборы»,</p> <p>«Книжки-малышки»</p>	<p><i>Уж не буду я посуду обижать, буду-буду я посуду и любить, и уважать.</i></p> <p>1.Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора (1-3 мин.), в прыжках в длину с места до ориентира (расстояние 45 см.), в лазании по наклонной лестнице (на высоту 4 реек), в прокатывании и сбивании мячом кегли (расстояние до кегли 1-1,5 м.).</p> <p>2.Учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой (длина шнура 3 м.).</p>	С лентами, привязанными к палочке	
<p>Апрель, 1 неделя, 2 неделя</p>	<p>«Что я знаю о себе»,</p> <p>«Земля, воздух и вода»</p>	<p><i>Мы, ребята – молодцы, озорные удалцы. Любим бегать и играть, солнышко в лесу встречать!</i></p> <p>1.Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках из обруча в обруч на двух ногах (диаметр обруча – 30 см.), в перебрасывании мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5-2 м.), в лазании по наклонной лестнице (на высоту 4 реек).</p> <p>2.Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке (высота скамейки 15-20 см.).</p>	С обручем	
<p>3 неделя, 4 неделя</p>	<p>«Труд. Весенняя песенка»,</p> <p>«Букашки-таракашки»</p>	<p><i>Раз, два, три, четыре, пять нас весна зовет играть. Вместе весело шагать, прыгать, ползать, мяч бросать!</i></p> <p>1.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную (1-3 мин.), в ползании на четвереньках по скамейке (высота скамейки 30 см., ширина – 20 см.)</p> <p>2.Закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его (3-4 раза), отбивать мяч об пол (3-4 раза), мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места (расстояние от черты до предмета 40-50 см).</p> <p>3.Учить перебрасывать мяч через веревку с расстояния 1,5 м. (высота веревки</p>	С мячами	

		над полом – на уровне глаз детей).		
Май, 1 неделя, 2 неделя	«Мальчики и девочки», «Папа, мама, я»	<i>Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам, чтобы реже обращаться за советом к докторам! Заниматься не ленись, физкультура – это жизнь! Ты всегда спортивным будь – про болезни забудь!</i> 1.Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в обратную сторону (1-3 мин.), в подлезании под шнур (высота шнура от пола 40 см.), в перепрыгивании через шнур (высота шнура над полом 5 см). 2.Учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота кубика 25 см., расстояние между ними 15 см). 3.Закреплять умения катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди вдаль.	С косичкой (короткий шнур)	
3 неделя, 4 неделя	«Дождик-дождик, кап-кап-кап», «Мир вокруг»	<i>Дождик, дождик, что ты льешь? Погулять нам не даешь. Дождик, дождик, полно лить, деток, землю, лес мочить!</i> 1.Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места (1-3 мин.), в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре (высота скамейки 30 см., ширина – 20 см.), в прыжках через неподвижную скакалку (2-3 раза), в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками (2-3 раза), в отбивании мяча об пол (2-3 раза), в подлезании под 3-4 дуги (высота дуг – 40 см). 2.Развивать ловкость. 3.Воспитывать смелость.	С мячом среднего размера	

Средняя группа (4-5 лет)

Цели 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).

Перспективно-тематический план работы в средней группе (4-5 лет)

Месяц	Тема	Основные виды движений	Общеразвивающие упражнения	Подвижная игра
Сентябрь, 1 неделя, 2 неделя	Диагностика «Мы снова вместе. Веселые игрушки»	<i>В нашем садике игрушки ходят в гости к подружке. Кукла к кукле, мяч к мячу, паровоз я к ним качу.</i> 1. Упражнять в метании вдаль правой и левой руками (расстояние не менее 3,5-6,5 м.), в прокатывании обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см). 2. Упражнять в ходьбе и беге по уменьшенной площади (высота скамейки 30 см.), в мягком приземлении при прыжках в высоту «Достань платочек» (на 15 см. выше поднятой руки ребенка), в подлезании под дугами (3 дуги высотой 40 см. на расстоянии 1,5м. друг от друга), в прокатывании мяча друг другу (расстояние между детьми 1,5м). 3. Закреплять умение бросать мяч вдаль из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя).	С большим мячом	
3 неделя, 4 неделя	«Осень- запасаха»	<i>Как-то вечером на грядке редька, репа, свекла, лук поиграть решили в прятки, но сначала встали в круг...</i> 1. Закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать о пол (3-4 раза подряд), мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места до ориентира (расстояние от черты до ориентира 20 см). 2. Учить перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1,5м. (верхний край сетки на	С большим мячом	

		<p>высоте поднятой руки ребенка).</p> <p>3.Закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах (расстояние между детьми 1,5м).</p>		
<p>Октябрь, 1 неделя, 2 неделя</p>	<p>«Домашние животные осенью»,</p> <p>«Улетают-улетели»</p>	<p><i>Хвост пушистый и усы – нет приятнее красы...</i></p> <p>1.Упражнять в равновесии (ходьба по веревке длиной 3 м., прямо, боком), прыжках через веревку (высота веревки от пола 5-10 см.), в прыжках из обруча в обруч (диаметр обруча – 30 см.), в катании мяча перед собой двумя руками по полу.</p> <p>2.Закреплять умение прокатывать мяч между линиями 2-3 м. (расстояние между линиями 15-20 см.), подлезать под веревку, не касаясь руками пола (высота 40-50 см).</p> <p>3.Учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы (расстояние 1,5м. друг от друга), бросать мяч от груди через сетку с расстояния 1,5м. (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка).</p>	С платочком	
<p>3 неделя, 4 неделя</p>	<p>«Чудо-дерево»,</p> <p>«Улетай наше лето»</p>	<p><i>Ходит осень по дорожке, Промочила где-то ножки. Льют дожди, и нет просвета, Затерялось где-то лето.</i></p> <p>1.Учить отбивать мяч правой и левой рукой о пол (3-4 раза подряд), бросать из-за головы через сетку с расстояния 1,5м. (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка).</p> <p>2.Упражнять в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см.), по веревке боком (длина 3 м.), в лазании по гимнастической лестнице (на высоту 2 м.), в прыжках через веревку боком с продвижением вперед (длина 3м).</p>	С большим мячом	
<p>Ноябрь, 1 неделя, 2 неделя</p>	<p>«Наш район красивый очень»,</p> <p>«Мебель»</p>	<p>1.Упражнять в равновесии: ходьба по скамейке (высота скамейки 35 см.), по веревке боком (длина 3м.), перешагивание через набивные мячи (расстояние между мячами 10-15 см.), лазании по гимнастической лестнице (на высоту 2 м).</p> <p>2.Закреплять умения спрыгивать с высоты 20-30 см., прыгать в высоту до предмета (на 15 см. выше поднятой руки ребенка), катать мяч друг другу (расстояние 1,5 м. друг от друга), лазать по гимнастической лестнице (на высоту 2 м).</p> <p>3.Развивать мелкие мышцы рук.</p>	С кубиками	
<p>3 неделя, 4 неделя</p>	<p>«Наши добрые дела»,</p>	<p><i>Выли морозята вместе с метелью. Надували щеки и дули холодным ветром. Протирали звезды снежным полотенцем, чтобы они ярче сияли. Катались на снежных тучах. Громко кричали в заснеженных горах, чтобы посмотреть, как сходят вниз лавины. Раскачивали деревья, которые на морозе скрипели. Засыпали</i></p>	С мячом	

	«Одежда. Обувь»	<i>землю снегом. Наметали снег в большие сугробы.</i> 1.Учить бросать двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м. (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м.), ползать на животе по полу «Разведчики». 2.Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов (высота кубов 30 см.), в перешагивании через предметы (высота предметов 15-20 см., расстояние между ними 70 см.), в ходьбе по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см. от пола, ширина – 25 см).		
Декабрь, 1 неделя, 2 неделя	«Шустрых рыбок рой пляшет под водой», «Домашние птицы и их детеныши»	<i>Сон-сон, пересон, сели в лодку пять персон. Сом, севрюга, три селедки, вылезайте все из лодки!</i> 1.Упражнять в равновесии: ходьба по следам (расстояние между ними 70 см.), в прыжках в длину с места до ориентира (расстояние 50 см.), в ползании по скамейке на животе (высота скамейки 20-25 см.). 2.Закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м. (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка), скатывать мяч по наклонной доске (ширина 25-30 см.) с попаданием в предмет.	С плоской палкой	
3 неделя, 4 неделя	«Снежные птицы», «Новогодняя песенка»	<i>Улицей гуляет Дедушка Мороз, Иней рассыпает по ветвям берез. Ходит, бороδοю белую трясет, Топает ногою, Только треск идет.</i> 1.Упражнять в равновесии: перешагивание через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80 см.), в прыжках через предметы (высота предметов 5-10 см). 2.Совершенствовать бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м. (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка), прокатывание мяча между предметами на расстоянии 1,5 м. (расстояние между предметами 40-50 см.), прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках (5-6 м). 3.Развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	С большим мячом	
Январь, 1 неделя, 2 неделя		Каникулы		
3 неделя, 4 неделя	«А мы саночки возьмем и на улицу пойдем»,	<i>Скрипит снежок под лапками Лисы. Зайка скачет, нутает следы. Лиса заметила его, затявкала. Завыл ветер. Заскрипело дерево на ветру. Закружилась метель.</i> 1.Упражнять в равновесии: ходьба по веревке, приставление пальцев одной ноги к пятке другой ноги (длина веревки 3 м). 2.Закреплять прокатывание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя), перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми	С мячом среднего размера	

	«Дикие животные зимой»	1,5 м.), в прыжках со скамейки (высота 20-25 см.), в подлезании под веревкой прямо и боком (высота веревки от пола 40-50 см).		
Февраль, 1 неделя, 2 неделя	«Здравствуй, зимушка-зима», «Эмоции»	<i>...Зашагал он, закачал он головой. Засвистал он в свой свисточек ледяной. Все снежинки по сугробам улеглись. Все снежинки огонечками зажглись.</i> 1.Упражнять в равновесии: ходьба по скамейке (высота 20-25 см.), по веревке боком (длина веревки 3 м.), в спрыгивании с высоты 25 см., в пролезании в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см.), в скатывании мяча по наклонной доске (ширина 25-30 см.) с попаданием в предмет. 2.Совершенствовать прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте 10-15 см. от поднятой руки ребенка), подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание об пол правой и левой рукой и ловля после отскока (3-4 раза подряд). 3.Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.	С кубиками	
3 неделя, 4 неделя	«Мы поедем, мы помчимся...», «Мой папа - самый лучший»	<i>Печатая шаг у Кремлевской стены, Идут офицеры нашей страны. Проходят гвардейцы в равнении строгом. Знамена гвардейские помнят о многом. Их, словно солдат, опалила война. Недаром сияют на них ордена.</i> 1.Развивать координацию движений. Упражнять в равновесии: ходьба по ребристой доске; по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см., ширина – 25 см.), в прыжках со скамейки (высота 20-25 см.), в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в отбивании мяча об пол и ловле его после отскока. 3.Закреплять умение перебрасывать мяч одной и двумя руками через препятствия 2м.	С мячом большого размера	
Март, 1 неделя, 2 неделя	«Мамин день», «К счастью, помогает всюду нам различная посуда»	<i>Солнышко лучистое улыбнулось весело, потому что мамочке мы запели песенку.</i> 1.Упражнять в равновесии: ходьба по скамейке боком (высота 20-25 см.) по веревке прямо; в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице вверх – вниз приставными и чередующимися шагами на высоту 1,2-1,5 м., в катании обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см). 2.Закреплять умения пролезать прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на 10 см).	С обручем	
3 неделя, 4 неделя	«Бытовые приборы»,	<i>Загудел пылесос – в наш дом он чистоту принес!</i> 1.Упражняться в беге змейкой между предметами, в перешагивании через кегли (расстояние между кеглями 70 см.), в ходьбе и беге по наклонной доске (высота	С гимнастической палкой	

	«Испокон веку книга растит человека»	приподнятого края доски 30 см., ширина – 25 см.), в отбивании мяча правой и левой руками об пол (4-5 раз подряд). 2.Закреплять умение прокатывать мяч в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м). 3.Совершенствовать бросание и ловлю мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м.), прыжки в длину с места до ориентира (60 см).		
Апрель, 1 неделя, 2 неделя	«Мое здоровье», «Земля и солнце»	<i>Чтобы быть всегда здоровым, нужно бегать и скакать. Больше спортом заниматься, и здоровым не скучать.</i> 1.Учить выполнять движения вместе с музыкой; ползать по полу с опорой на предплечья и колени 2.Закреплять умения выполнять основные виды движения осознанно, быстро и ловко, прокатывание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя), перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м). 3.Упражнять в ходьбе по канату прямо и боком приставным шагом (длина каната 3 м.), в прыжках в длину с места до ориентира (60 см).	С мячом большого размера	
3 неделя, 4 неделя	«Труд», «Здравствуй, матушка Весна»	<i>К нам весна шагает быстрыми шагами, и сугробы тают под ее ногами. Черные проталины на полях видны. Верно, очень теплые ноги у весны.</i> 1.Учить играть с элементами соревнований. 2.Закреплять умение бросать мяч из-за головы, от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м. (высота баскетбольного кольца 1,5 м). 3.Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места (60 см), через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см), ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см).	С косичкой (короткий шнур)	
Май, 1 неделя, 2 неделя	«Мама, папа, я – спортивная семья», «Солнце, воздух и вода – наши	<i>Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, знает вся моя семья – должен быть режим у дня. Следует, ребята, знать – нужно всем подольше спать. Ну а утром не лениться – на зарядку становиться! Чистить зубы, умываться и почаще улыбаться, и тогда не страшна тебе хандра.</i> 1.Учить выполнять выразительные движения вместе с музыкой. 2.Учить играть с элементами соревнований. 3.Лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой. 4.Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать мешочки вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м. (высота мишени 1,5 м.), лазать (сидя на полу, руки в	С мячом большого размера	

	лучшие друзья...»	упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях), ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги. 5.Упражнять в прыжках через веревку боком с продвижением вперед.		
3 неделя, 4 неделя	Диагностика «Вот и радуга-дуга», Раз-дождинка, два-дождинка»	<i>На зеленом лугу вижу радугу-дугу, дивные ворота, там избушка солнца.</i> 1.Развивать координацию движений. 2.Упражнять в ходьбе по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см.), в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча об пол и ловле после отскока от пола (4-5 раз), в метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м. (высота мишени 1,5 м). 3.Закреплять умения в прыжках в длину с места до ориентира (60-70 см). 4.Учить прыгать через короткую скакалку.	С обручем	

Старшая группа (5-6 лет)

Цели 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 умение элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Перспективно-тематический план работы в старшей группе (5-6 лет)

Месяц	Тема	Основные виды движений	Общеразвивающие упражнения	Подвижная игра
Сентябрь, 1 неделя, 2 неделя				
3 неделя,	«Волшебная страна»,	<p><i>В нашем садике родном очень весело живем.</i></p> <p>1. Упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 25 см.), в беге в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (высота предметов 20-25 см).</p> <p>2. Развивать ловкость, глазомер: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его.</p> <p>3. Закреплять умение отбивать мяч об пол и ловить его двумя руками на месте</p>	С мячами	

4 неделя	«Кто не ленится, тот урожаем гордится»	(не менее 10 раз подряд) <i>Осень щедрою рукою одарила нас тобою...</i> 1.Упражнять в пролезании в обруч (диаметр обруча – 30 см., стоит на полу), в прыжках на двух ногах с продвижением вперед между кеглями; в прокатывании мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстоянии 3-4 м. (интервал между предметами 30-40 м). 2.Закреплять умение ходить по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 25 см.), бегать в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (высота предметов 20-25 см). 3.Развивать координацию движений.	С гантелями	
Октябрь, 1 неделя,	«Домашние животные и их детеныши»,	<i>Хвост пушистый и усы – нет приятнее красы...</i> 1.Развивать точность движений: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд). 2.Упражнять в ходьбе по скамейке прямо, боком (высота скамейки 25 см.), в подлезании под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см.), в прыжках через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см). 3.Закреплять умение владеть мячом.	Без предметов	
2 неделя	«У каждой птички свои замашки»	<i>Птички по двору летали, они крошки собирали.</i> 1.Развивать точность движений: бросание мяча вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд). 2.Упражнять в прыжках через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см). 3.Закреплять умение в ходьбе по скамейке прямо, боком (высота скамейки 25 см.), в подлезании под дугу прямо и боком, владеть мячом.	С палками	
3 неделя,	«Чудо-дерево»,	<i>1,2,3,4,5 – будем листья собирать. Осень в садик к нам пришла, ярких красок принесла.</i> 1.Упражнять в ходьбе по скамейке на носочках, руки на поясе (высота скамейки 25 см.), беге змейкой (1,5 мин.), в прыжках через шнур справа и слева, с продвижением вперед (расстояние 35-40 см.), ползании по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см). 2.Развивать ловкость и координацию движений, глазомер: забрасывание маяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м. (высота баскетбольного кольца 2,2 м).	С осенними листочками	
4 неделя	«Осенний калейдоскоп»			
Ноябрь, 1 неделя,	«Мой город по-особому»	<i>Путешествие по Шахтам. В гостях у Скамейки-посиделки</i> 1.Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в	С султанчиками	

2 неделя	мне дорог», «Мебель»	противоположную сторону (1-2 мин.), в ходьбе по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной (высота скамейки 25 см.), в прыжках по прямой: 2 прыжка на правой ноге, 2-на левой. 2.Учить отбивать мяч об пол правой и левой рукой с продвижением вперед шагом. 3.Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках (высота скамейки 25 см.), перебрасывать мяч друг другу разными способами (расстояние между детьми 2,5 м).	На скамейках	
3 неделя,	«Мы учимся культуре поведения»,	<i>Друзят в нашей группе девочки и мальчики.</i> 1.Упражнять в ходьбе и беге змейкой (1,5 мин.), в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 25 см.), в ползании на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч, в бросании мяча об стену и ловле его двумя руками (до 6 раз). 2.Закреплять умение перепрыгивать через шнуры (расстояние между шнурами 50 см.), отбивание мяча об пол одной рукой на месте (не менее 6 раз). 3.Учить подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить его после хлопка в ладоши (до 6 раз). 4.Формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь	В парах	
4 неделя	«Одежда. Обувь»		С платочками	
Декабрь, 1 неделя,	«В тихой зыби много рыбы»,	<i>В голубой водице плывет рыбок вереница.</i> 1.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг друга (1-2 мин.), в ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см.), в перепрыгивании с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м. 2.Закреплять умение в бросании мяча об стену и ловля его двумя руками (до 6 раз), в ползании на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.	Со скакалками	
2 неделя	«Тут она, взмахнув крылами, полетела над волнами»	<i>Полетели, полетели, песни звонкие запели.</i> 1.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг друга (1-2 мин.), в перелазании через верх стремянки. 2.Совершенствовать ходьбу и бег колонной по одному с сохранением	С обручами	

		определенной дистанции друг друга, в равновесии, в прыжках, в перебрасывании мяча друг другу в разных положениях (сидя, стоя) и разными способами (из-за головы, от груди, снизу, с отскоком от пола, расстояние между детьми 2,5 м.), в лазании.		
3 неделя,	«Снежные птицы»,	<i>На заснеженном дубочке птицы сидели, тихо песни пели.</i> 1.Упражняться в ходьбе и беге по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см., ширина – 20 см.), в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом, влезании по наклонной и вертикальной лестницам. 2.Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. 3.Развивать ловкость и глазомер: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3 – 3,5 м). 4.Совершенствовать ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см.)	С палками	
4 неделя	«Новогодняя сказка»		Со снежинками	
Январь, 1 неделя, 2 неделя		Каникулы		
3 неделя,	«Мороз не велик, да стоять не велит»,	<i>К нам пришла зима сама, принесла во двор снега!</i> 1.Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи (5-6 шт.) с мешочком на голове, руки в стороны (высота скамейки 25 см.), пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу, диаметр обруча – 30 см.), в прыжках через шнуры на 2-х ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см). 2.Учить лазать по гимнастической стенке с пролета на пролет по диагонали. 3.Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами. <i>Зимой в лесу холодном бродит волк голодный.</i> 1.Упражнять в перебрасывании мяча через сетку с расстояния 3-4 м. (верхний край сетки находится на расстоянии 20-25 см. выше поднятой руки ребенка). 2.Совершенствовать влезание на гимнастическую стенку, не пропуская реек, по диагонали. 3.Закреплять умение в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без пауз (расстояние между шнурами 50 см).	С мячом маленького размера	
4 неделя	«Дикие животные зимой»		Без предметов	
Февраль, 1 неделя,	«Госпожа Метелица»,	<i>В гостях у Феи Февралевны.</i> 1.Учить метать мешочки в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 2.Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке с переходом на	С обручем	

2 неделя	«Валентинкин день»	соседний пролет, не пуская реек. 3.Упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед (расстояние 6 м.), в ходьбе на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см).	В парах	
3 неделя, 4 неделя	«Лучше папы друга нет»	<i>Дружат в нашей группе девочки и мальчики Хочется мальчишкам в армии служить, хочется мальчишкам подвиг совершить.</i> 1.Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек. 2.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке, руки за головой (высота – 25 см.), в прыжках на двух ногах из обруча в обруч (6-8 обручей находятся на расстоянии 40 см. друг от друга). 3.Развивать ловкость, глазомер: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м. (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м).	С палкой	
Март, 1 неделя, 2 неделя	«Мамин день», «Сохраняют в ней продукты – сыр и масло, хлеб и фрукты»	<i>Поможем бельчонку найти маму.</i> 1.Упражнять в ходьбе в колонне по одному и перестраиваться парами и обратно (2-4 мин.), в подлезании под шнур правым и левым боком, в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (высота 25 см.), в прыжках правым и левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см). 2.Закреплять умение метать в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м.), перекатывать набивной мяч в парах.	С мячом большого размера	
3 неделя, 4 неделя	«Мама, папа, я – здоровая семья»	<i>Я здоровье берегу, сам себе я помогу.</i> 1.Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора (2-3 мин.), в ходьбе по канату с мешочком на голове (длина каната 3 м.), в прыжках в высоту с разбега (высота 40 см.), в подлезании под дугу (высота дуги 40-50 см). 2.Развивать ловкость и глазомер посредством игрового упражнения «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли). 3.Закреплять умение прокатывать набивной мяч в парах (расстояние между детьми 3-4 м).	С обручем	
Апрель,	«Мама, папа, я	<i>Чтоб здоровым, крепким быть, надо спорт всегда любить.</i>	С короткой	

1 неделя, 2 неделя	– спортивная семья»	1.Учить влезать на наклонную лесенку, спускаться по вертикальной. 2.Упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (высота 25 см.), прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, в отбивании мяча об пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. 3.Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие	скакалкой	
3 неделя, 4 неделя	«Весна, Весна красная! Приди, Весна, с радостью», «Приди, Весна, с радостью»	<i>Путешествие в весенний лес.</i> 1.Учить лазать по металлической поверхности, по веревочной лестнице. 2.Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях (1,5 мин.), ходьбе по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной (высота 25 см.), в перебрасывании мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м. (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см. выше поднятой руки ребенка). 3.Закреплять умение перепрыгивать через шнур (высота шнура 15-20 см.), ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	С мячом большого размера	
Май, 1 неделя, 2 неделя	«Праздник радости и счастья», «Раскрывая семейный альбом», «В поход всей семьей»	<i>Мы на праздник идем с красными флажками.</i> 1.Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 мин.), в подлезании под шнур (высота шнура от пола 40-50 см.), в перебрасывании набивного мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м). 2.Развивать ловкость и глазомер забрасывая мяч в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м. (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). 3.Закреплять умение перекладывать мяч из одной руки в другую перед собой, за спиной (высота 25 см.), перепрыгивать через шнур (высота шнура 15-20 см).	С флажками С палками	
3 неделя, 4 неделя	Диагностика	Выявить изменения в двигательном развитии детей для оценки качества педагогической деятельности.		

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Цели 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 активности.
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 представление 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.

Перспективно-тематический план работы в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

Месяц	Тема	Основные виды движений	Общеразвивающие упражнения	Подвижная игра
Сентябрь, 1 неделя, 2 неделя				
3 неделя,	«Планета детства»,	<i>На солнечной планете дружно живут все дети.</i> 1. Упражнять в разных видах ходьбы, беге, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах (расстояние между детьми 3 м.), выполнять упражнения со средним мячом, в прыжках с места, с разбега (предмет на 25-30 см. выше поднятой руки ребенка), в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см).	С мячом среднего размера	
4 неделя	«Каков уход, таков и плод»	2. Развивать ловкость движения с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук. 3. Оздоровливаем стопы ног, активизируя определенные точки на стопах. <i>Осень щедрою рукою одарила нас с тобою.</i>	С гантелями	

<p>Октябрь, 1 неделя,</p> <p>2 неделя</p>	<p>«Содержание домашних животных»,</p> <p>«Птицы»</p>	<p><i>Собака – друг человека.</i></p> <p>1.Упражнять в ходьбе по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой, в прыжках через веревку боком (веревка лежит на полу) с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед, в ползании под дугами с опорой на руки</p> <p>2.Закреплять умения группироваться в прыжках через канат (высота каната на полом 50 см.), быстрого без остановок подъема на гимнастическую стенку и спуска с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведения мяча с места, с расстояния 3 шагов, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом.</p> <p>3.Развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции</p> <p><i>Прилетают они весной, отлетают с осенней стужей</i></p>	<p>С гимнастическими палками</p> <p>С обручами</p>	
<p>3 неделя,</p> <p>4 неделя</p>	<p>«Краски осени»</p>	<p><i>Лес, точно терем расписной, Лиловый, золотой, багряный.</i></p> <p>1.Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с листьями, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведения мяча с места, с расстояния 3 шагов.</p> <p>2.Учить прыжкам на двух ногах через веревку (инструктор вращает веревку), на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его, лазанию по веревочной лестнице.</p> <p>3.Упражнять в равновесии во время прыжков по гимнастической скамейке с продвижением вперед.</p>	<p>С листьями</p>	
<p>Ноябрь, 1 неделя,</p> <p>2 неделя</p>	<p>«Край родной, навек любимый»,</p> <p>«Мебель»</p>	<p><i>Родина бывает разная, но у всех она одна</i></p> <p>1.Учить ведению мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя).</p> <p>2.Упражнять в равновесии (ходьба по канату прямо и боком), в прыжках с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад, в лазании по канату.</p> <p>3.Развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве</p>	<p>Со скакалками</p> <p>С кубиками</p>	
<p>3 неделя,</p>	<p>«Одежда. Обувь»</p>	<p><i>Новые сапожки у меня на ножках.</i></p> <p>1.Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения вместе с музыкой, упражнения на возвышенной опоре.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (высота 25 см.), в перепрыгивании через набивные мячи с продвижением вперед</p>	<p>С набивным мячом</p>	

4 неделя		в чередовании с ходьбой. 3.Учить прокатывать набивные мячи руками, ногами, проползанию под гимнастической скамейкой (высота 25 см). 4.Закреплять умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятия «такой же», «одинаковые».	Без предметов	
Декабрь, 1 неделя, 2 неделя	«Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся», «Содержание домашних птиц и уход за ними»	<i>Мы выходим к морю-океану.</i> 1.Развивать координацию движения, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м. друг от друга. 2.Упражнять в ходьбе по скамейке (высота 25 см.) боком с мешочком на голове, руки в стороны, в отбивании мяча об пол и ловли его после отскока двумя руками. 3.Учить перепрыгивать на одной ноге через веревку вперед – назад, вправо – влево на месте, с продвижением вперед; боковому галопу в парах с передачей мяча друг другу от груди (расстояние между детьми 3-4 м). <i>Наши уточки с утра...</i>	С султанчиками С кубиками	
3 неделя, 4 неделя	«Снежные птицы», «Новогодний карнавал»	<i>Мы на елке веселились, и плясали, и резвились</i> 1.Развивать глазомер, умение перебрасывать мяч друг другу через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади. 2.Упражнять в равновесии (бег по скамейке, высотой 25 см., руки в стороны), в прыжках на одной ноге через обручи (3 обруча). 3.Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.	С короткими лентами Со снежинками	
Январь, 1 неделя, 2 неделя		Каникулы		
3 неделя, 4 неделя	«Зимние игры и забавы»	<i>Мы морозов не боимся, мы зимою веселимся.</i> 1.Учить прыгать на батуте (разбег 2-2,5 м., отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами). 2.Познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице». 3.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной (высота 25 см.), в ходьбе на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м., в метании мешочков в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м.	С мячом среднего размера	

<p>Февраль, 1 неделя,</p> <p>2 неделя</p>	<p>«Это наша русская зима»,</p> <p>«День святого Валентина»</p>	<p><i>Белоснежная зима снова в гости к нам пришла.</i></p> <p>1.Учить ходьбе на четвереньках по скамейке (высота 25 см.) с толканием мяча головой вперед, впрыгивать на предмет с разбега в три шага (высота предмета 40 см).</p> <p>2.Упражнять в прыжках в высоту с разбега (высота перекладины 50 см.), в ведении мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами, лазать по канату.</p> <p>3.Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч.</p> <p>4.Развивать зрительное восприятие, устойчивость собранных конструкций из кубиков.</p> <p><i>Друзят в нашей группе девочки и мальчики.</i></p>	<p>Со снежками</p> <p>В парах</p>	
<p>3 неделя,</p> <p>4 неделя</p>	<p>«Тише едешь – дальше будешь»,</p> <p>«Наша Армия»</p>	<p><i>Свет зеленый говорит: «Проходите, путь открыт».</i></p> <p>1.Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой (3 м.), в бросках мяча через волейбольную сетку в парах (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см. выше поднятой руки ребенка).</p> <p><i>Мы пока что дошколята, а шагаем, как солдаты!</i></p> <p>1.Учить прыгать через длинную скакалку (взрослый вращает) с места, пробегать под скакалкой.</p> <p>2.Тренировать влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе с перекрестной и одноименной координацией движения рук.</p>	<p>С гимнастической палкой</p> <p>С флажками</p>	
<p>Март, 1 неделя,</p> <p>2 неделя</p>	<p>«День мам»,</p> <p>«В ней готовят сотни блюд – варят, жарят и пекут»</p>	<p><i>У мамы руки не простые, у мамы руки золотые.</i></p> <p>1.Учить прыгать через большой обруч (как через скакалку).</p> <p>2.Упражнять в ходьбе скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе, лазать по канату.</p> <p>3.Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, с ведением мяча (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м).</p> <p>4.Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.</p>	<p>С цветами</p> <p>Без предметов</p>	
<p>3 неделя,</p>	<p>«Бытовые приборы»,</p>	<p><i>Что за прелесть эти сказки!</i></p> <p>1.Упражнять в ходьбе на четвереньках по скамейке (высота 25 см.) с толканием мяча головой вперед, на носках с перешагиванием через набивные мячи; отбивание мяча об пол на месте, в движении, с поворотом, в движении между предметами; в ползании по полу на животе и на спине.</p>	<p>С мячами</p>	

4 неделя	«Книга поможет в труде, выручит в беде»	2.Учить прыгать через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивать через нее на двух ногах), передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, с продвижением вперед. 3.Развивать координацию и ловкость.	Без предметов	
Апрель, 1 неделя, 2 неделя	«В здоровом теле – здоровый дух», «На космических просторах»	<i>Солнышко улыбнись, на зарядку становись!</i> 1.Учить ходьбе по гимнастической скамейке (высота 25 см.) с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. 2.Закреплять умение прыгать через скакалку на двух ногах, перебрасывать мяч от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м). 3.Упражнять в лазании по канату. <i>Мы с вами в космосе летаем и планеты пролетаем.</i>	С гантелями С обручами	
3 неделя, 4 неделя	«Пасха», «Говорят, пришла весна»	<i>Весна, весна на улице, весенние деньки.</i> 1.Учить пролезать в катящийся обруч (обруч катит другой ребенок). 2.Упражнять в беге по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см., ширина – 20 см.), прыгать через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед. 3.Закреплять умение бросать мяч через волейбольную сетку в парах (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см. выше поднятой руки ребенка).	Без предметов С султанчиками	
Май, 1 неделя, 2 неделя	«Семейные ценности»	<i>Дружно всей семьей живем, и танцуем, и поем.</i> 1.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча об пол на каждый шаг и ловля его двумя руками, в лазании по веревочной лестнице. 2.Закреплять умение прыгать в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8 м.), метать мяч одной рукой от плеча вдаль (расстояние не менее 6-12 м).	С кубиками	
3 неделя, 4 неделя	Мониторинг	Выявить изменения в двигательном развитии детей для оценки качества педагогической деятельности.		

**Специфика содержания образовательной деятельности, обусловленная
территориальными и муниципальными особенностями г.Шахты и Донского края
Содержание национально-регионального компонента**

Отмечена большая роль регионального компонента, позволяющего обеспечить историческую преемственность поколений, сохранение, распространение и развитие национальной культуры, воспитать патриотов России, граждан, обладающих высокой толерантностью.

Основные функции дошкольного образовательного учреждения по реализации регионального компонента:

обеспечение развития личности в контексте современной детской субкультуры, достижение ребенком психофизического и социального развития для успешного познания окружающего мира через игровую деятельность.

Очень важно привить детям чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм.

Национально-региональный компонент призван способствовать

- социализации дошкольника по месту рождения и проживания;
- возрождению национального самосознания как важнейшего фактора формирования духовных и нравственных основ личности;
- формирование интереса к культурному наследию города и Донского региона;
- воспитание нравственных, трудовых, эстетических качеств, которые обеспечивают успешное развитие и саморазвитие ребенка в семье, дошкольном учреждении, социуме на примере национальных традиций и обычаев.
- повышать заинтересованность всех участников образовательного процесса в расширении знаний по краеведению.

Именно в ДООУ педагог имеет возможность раскрыть детям дух родной культуры через знакомство и историей, народными традициями, старинными обычаями и свершениями знаменитых соотечественников, возродить традиции семейного воспитания.

Казачьи подвижные игры и их варианты, используемые на занятии по физической культуре, в совместной деятельности.

Игры без предметов

Игра «Ляпка»

Способствует развитию стремления приблизиться к цели, а также развитию ловкости и быстроты реакции. Игра помогает детям бороться с застенчивостью и обидчивостью. В начале игры выбирается водящий («Ляпка»). Он бежит за остальными игроками, пытаясь кого-то «осалить». Когда водящий достигает своей цели, то приговаривает: «На тебе ляпку! Отдай её другому!». Следующий водящий так же старается передать ляпку. «Ляпка» не может преследовать только одного игрока.

Игра «Крестик»

Цель игры: развитие скоростной выносливости. Развивает: скоростную выносливость.

Играющие дети берутся руками попарно и становятся пара за парой. Выбираются «грыбаки» – пара, которая становится впереди всех на небольшом от них расстоянии. Сначала бежит первая пара игроков мимо «грыбаков». Бегущие должны бежать в одиночку, не держась за руки. «Грыбаки» ловят и бегут вместе с ними, взявшись за руки.

Правила игры: если один из бегущих будет пойман «грыбаками», не успев подать руку товарищу, то он и его товарищ становятся «грыбаками», а «грыбаки» становятся позади всех пар; если «грыбаки» не поймали ни одного из бегущих, то

становятся на прежнее место, и бежит следующая пара, а та, что бежала, становится позади последней.

Игра «Четыре угла» («По уголкам»)

На земле чертится квадрат. Четверо учащихся становятся по углам, а пятый «мышка» заходит в середину. Стоящие по углам меняются местами по условному сигналу одного из игроков, а «мышка» старается занять чей-нибудь угол. Оставшийся без угла, становится «мышкой». Раньше чтобы выявить водящего «канались» (делились) на палке. По очереди брались за палку, и чья рука была выше всех, тот становился водящим.

Игра «Пивнячие (петушины) бои» (единоборства в парах)

- вытолкнуть друг друга за линию, упираясь спинами;
- вытолкнуть друг друга за линию, упираясь плечом в плечо правым боком;
- вытолкнуть друг друга за линию, упираясь плечом в плечо левым боком;
- вытолкнуть друг друга за линию, упираясь грудью, руки за спиной.

«Иголка, нитка и узелок»

Ход игры: Игроки становятся в круг и берутся за руки. Считалкой выбирают «Иголку», «Нитку» и «Узелок». Герои друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же «Нитка» или «Узелок» оторвались (отстали или неправильно выбежали, вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие герои. Выигрывает та тройка, в которой дети двигались быстро, ловко, не отставая друг от друга. Правила игры. «Иголку», «Нитку», «Узелок» надо впускать и выпускать из круга, не задерживая, и сразу же закрывать круг.

Игра «Заря»

Игра о Тригле сил Природы: Воды, Воздуха, Земли. Заря Природы — это рождение Духа Земли, который она выдавливает из себя через родники, ключи. Этот Дух (голубая лента) — Воз Духа и есть обновляющие, озаряющие силы Природы, дающие вдохновенные силы человеку.

Ход игры: Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — Заря. Она ходит сзади с лентой и говорит:

*Заря–зарница, красная девица,
По полю ходила, ключи обронила,
Ключи золотые, ленты голубые,
Кольца обвитые — за водой пошла!*

С последними словами «Заря» осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих. Тот, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Кто останется без места, становится Зарей.

Правила игры. Игроки не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту. Бегущие не должны пересекать круг и т.д.

КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ

По жребию играющие делятся на две команды: первая - команда казаков, вторая - команда разбойников. Затем договариваются, в каких пределах можно будет прятаться и убегать.

Разбойники разбегаются, чтобы спрятаться. Казаки же сначала выбирают место для заключения (темницу), куда они будут приводить отловленных разбойников.

Место для заключения может быть любое приметное место: угол двора, дерево и др.

С одной стороны, темница должна быть достаточной для того, чтобы в ней могли поместиться пойманные разбойники; с другой она не должна быть слишком большой, потому что тогда ее трудно будет охранять казаку сторожу.

Границы темницы обозначают камнями или палками.

И вот казаки идут искать разбойников. Последних нужно не просто найти и увидеть, но догнать и запятнать. Отловленного разбойника казак отводит за руку или за рукав в темницу, причем пленный не имеет права вырваться. Но если казак почему-то разжал руку, то разбойник может убежать.

Со временем число разбойников в темнице увеличивается. Их охраняет казак-сторож.

Между тем разбойники могут выручать своих товарищей. Любой разбойник, увидевший, что казак ведет его товарища, вправе подбежать и запятнать казака. В этом случае тот отпускает пленного, и оба разбойника снова бегут прятаться.

Однако ловкий и расторопный казак может первым запятнать разбойника, подоспевшего на выручку, и тогда он поведет в темницу сразу двух пленников.

Вызволять товарищей разбойники могут и из темницы. Для этого им нужно ухитриться запятнать пленного, находящегося под охраной казака-сторожа. Переловить разбойников — задача очень непростая, и порой ребята играют в эту игру несколько часов.

БОРЮЩАЯСЯ ЦЕПЬ

Две команды становятся лицом друг к другу на линиях, расстояние между которыми составляет примерно 10 шагов, и затем сходятся, на средней черте так, чтобы соперники чередовались.

Все берутся под руки.

В образовавшейся цепи члены команд смотрят в противоположные стороны.

По условному сигналу каждая команда старается оттеснить соперников за их исходную линию.

Участники, допустившие разрыв цепи, выбывают из игры.

ЧЕХАРДА

Все играющие становятся на расстоянии примерно пяти шагов друг за другом.

Затем они, опираясь на одну согнутую в колене ногу, нагибаются, кроме последнего.

Последний участник, с разбега, по очереди, перепрыгивает через других играющих.

Он может помогать себе, опираясь руками об их спины.

В ходе игры, чтобы усложнить задачу тех, кто перепрыгивает, участники постепенно выпрямляются.

Кто успешно перепрыгнул - встает впереди.

Выбывают из игры те играющие, которые не смогли перепрыгнуть.

САЛКИ

Выбирают водящего или салку, чаще всего "при помощи считалки. Например, такой:

Кто ретивый

Долгогривый

Скачет полем,

Скачет нивой.

Это конь, это конь

Конь ретивый

Долгогривый

Кто коня
Того поймают,
С нами в салочки
Играет.

Все остальные участники игры разбегаются. Салке: требуется: догнать кого-либо из играющих и осалить, запятнать его, т. е. хлопнуть ладонью по спине, руке и т. д.

После этого водящим становится осаленный. Подняв руку, он говорит: «Я — салка!». Пятнать предыдущего салку новому не разрешается. Игру можно усложнить.

Скажем, нельзя пятнать того, кто успеет замереть в какой-нибудь позе, например, припадет к земле, опираясь на ладони и носки вытянутых ног!

Или, например, можно спастись в «доме» — специально очерченном круге. Кроме того, пятнать можно не рукой, а мячом^[a].

КОМАНДНЫЕ САЛКИ

Все играющие разбиваются на три равные по численности команды.

По жребью или по считалке выбирается команда, которая водит. Они становятся в центре будущего круга. Остальные игроки двух других команд образуют круг, становясь лицом к центру, к игрокам первой команды, вытягивая правые руки ладонями кверху, но согнутые в локтях.

Игроки водящей команды ходят внутри круга, и каждый держит за спиной левую руку с раскрытой и обращенной наружу ладонью. Рука должна быть согнутой в локте и на уровне на талии.

Водящие имеют право салить игроков двух других команд, стараясь ударить их по ладоням вытянутых рук, только правой рукой.

Те, в свою очередь, тоже стараются салить водящих, ударяя их по ладоням рук, которые они держат за спинами, но не сходя со своих мест.

Водящие от осаливания могут уклоняться только поворотами корпуса. Каждый осаленный с той или иной команды выходит из игры до следующего кона.

Те, в свою очередь, могут, не сходя со своих мест, салить водящих, но только по ладоням рук, которые они держат за спинами. Водящие от осаливания уклоняются только поворотами корпуса. Каждый осаленный выходит из игры до следующего кона.

Если водящим удастся осалить половину игроков, стоящих в кругу, то они выигрывают игру и становятся в общий круг, а осаленные идут внутрь круга водить.

Если же удастся осалить половину водящих, то выигрывают команды, стоящие по кругу.

В этом случае игра начинается снова, все ранее осаленные встают на свои места, а внутри круга начинает водить прежняя команда в полном составе.

ОТБИВАЛЫ

Выбирают водящего.

Вокруг него чертят круги диаметром 1-1,5 м (сколько играющих, столько и кругов).

Водящий держит в руке теннисный мяч; в руках у игроков, стоящих в центре каждого круга, — палки.

Задача любого игрока — отбивать мяч, брошенный водящим.

Если мяч попадает в играющего, то он идет водить.

Если же игроку удастся отбить мяч, то водящий бежит к тому месту, где упал мяч, и уже оттуда старается попасть в кого-либо из играющих.

ЖМУРКИ

Жмурки — детская игра, в которой один из участников с завязанными глазами ловит других.

Для игры потребуется платок, чтобы завязать глаза игроку (жмурке), который будет всех ловить. Далее его крутят несколько раз вокруг своей оси, чтобы он немного потерял ориентацию в пространстве.

Он должен поймать кого-нибудь из игроков и опознать.

Если он правильно опознал игрока, то они меняются местами.

Если жмурка близко подходит к каким-либо выступающим предметам, то игроки должны крикнуть "Огонь!", но нельзя так делать чтобы отвлечь жмурку от игрока.

Ещё как вариант жмурок можно играть в пятнашки, только без платка.

ГОРЕЛКИ

Выбирают водящего. Затем участники распределяются парами и должны взяться за руки. Они становятся перед водящего «столбцом», т. е. выстраиваются в колонну в затылок друг другу.

Начинают играть по команде водящего, например:

«Раз, два, три — беги!»;

«Рыба, галка, хлеб, мочало... Сзади пара — побежала!» и т. д.

Можно произнести любые приговорки, например, замечательную приговорку, придуманную для горелок С. Маршаком:

"Косой, ты косой,

Не ходи ты босой,

А ходи ты обутой,

Лапочки ты закутай.

Если будешь ты обут,

Волки зайца не найдут,

Не найдет тебя медведь,

Выходи, тебе гореть!"

Итак, как только водящий дал команду "Выходи ...", последняя пара бежит вперед, разъединяя руки (один участник обегает колонну слева, а другой справа).

Задача пары — встать впереди колонны и вновь взяться за руки.

Водящий пытается помешать этому, и если ему удастся засалить (поймать) одного из игроков, он становится вместе с пойманным во главе колонны.

Игрок, оставшийся без пары, идет водить.

Если же водящему не посчастливится засалить кого-либо из бегущих и они сумеют стать первой парой, то он продолжает водить.

ЦЕПИ-ЦЕПИ

Понадобится просторная площадка и много желающих. Чем больше игроков, тем лучше, но не меньше шести человек.

Все игроки делятся на две команды поровну. Команды становятся друг напротив друга в шеренги и берутся за руки, образовав «крепкие цепи».

Игроки одной из команд кричат: «Цепи – цепи, разбейте нас!» или, еще вариант: «Цепи кованы, раскуйте нас!». Вторая команда спрашивает: «Кого из нас?»

Противоположная команда, посоветовавшись, называет имя игрока, который будет «разбивать» (обычно выбирают самого слабого). Этот человек бежит со всей силы и пытается разорвать сцепившиеся руки противников (опять же, выбирает «самое слабое звено»). Если ему удалось разорвать цепь, то он забирает одного из двух игроков, между которыми прорвался и возвращается с добычей в свою команду. Если не удалось расцепить руки, неудачливый игрок остается у противника.

Игра «Цепи – цепи» продолжается до тех пор, пока в одной из команд не останется один игрок.

РУЧЕЁК

Это очень простая игра. Скорее, даже, не игра, а развлечение. Она учит детей преодолевать стеснение, помогает выявить симпатии. В нее можно играть и самым маленьким деткам и подросткам (подойдет для детского лагеря или школьной перемены, детского сада). Желательно собрать больше участников (нечетное количество). Игроки разбиваются по парам и, взявшись за руки, образуют «живой коридор - ручеек». Оставшийся без пары игрок проходит внутри коридора, выбирая себе пару. Обычно, по правилам, мальчик выбирает девочку, а девочка – мальчика. Новая пара, пройдя через коридор, становится впереди, а оставшийся без пары игрок снова ищет пару.

Игра продолжается, пока не надоест.

ПРЯТКИ

Особенно интересно играть вечером, когда темнеет и можно спрятаться даже за углом в тени.

Выбирается водящий – тот, кто будет искать. Если желающих нет, то проблему решает считалочка. Нужно определить место (столб, дерево, скамейка, угол дома), где водящий будет «застукивать» найденных игроков.

Водящий становится возле выбранного поста, закрывает глаза и считает до 20 (50, 30, как договорятся). Потом громко говорит: «Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать. Кто не спрятался, я не виноват!». И ищет спрятавшихся. Когда находит, громко называет имя (например, Маша) и бежит к посту, дотрагивается рукой и объявляет: «Стук, стук, Маша!». Но Маша, тоже, пытается добежать до поста раньше водящего, и «застукать» себя. Водящий старается недалеко отходить от поста. Потому что, близко спрятавшиеся игроки, могут выскочить из своего укрытия и «застукать» себя.

Игра продолжается, пока все не найдены. Проигравшим, обычно, становится тот, кого «застукали» первым. Он и становится новым водящим.

ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

На земле очерчиваются мелом 2 полосы на расстоянии примерно 20 метров.

Все игроки становятся с одной стороны, водящий – с другой стороны, и поворачивается ко всем спиной. Водящий произносит: "Тише едешь-дальше будешь. Стоп."

Фразу можно произносить как угодно - намеренно затягивая слова, всё предложение, или например начинать медленно и затем резко и быстро заканчивать ее - в общем, привносить элемент неожиданности в игру.

В это время все игроки пытаются как можно дальше пробежать-пройти к финишу, на слове "стоп" замирают. После слова "стоп" водящий оборачивается. Если он увидел движение какого-то игрока (кто не успел замереть, или остановиться из-за скорости разгона) - тот выбывает из игры

Побеждает тот, кто первым доберется до финиша и дотронется до водящего – он занимает его место, и игра начинается сначала.

ИГРА В ШАПКУ

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков.

Правила игры:

Шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад и вперед;

Если стоящему в кругу не удастся поймать шапку, то он садится в кругу, а тот игрок, у кого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу.

Вариант игры: на ровной площадке один из играющих («болван»)

Шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад и вперед;

Если стоящему в кругу удастся поймать шапку, то он садится в кругу. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу.

Вариант игры: на ровной игровой площадке один из играющих («болван»)

садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».

ВОЛКИ ВО РВУ

По правилам игры на площадке рисуется коридор (ров) шириной 1 метр. Ров можно начертить зигзагообразный, где уже, где шире.

Во рву располагаются водящие - волки двое или трое игроков. Все остальные играющие - зайцы - стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться пойманными. Если до зайца дотронулись, он выбывает из игры или становится волком.

Волки могут поймать зайцев, только находясь во рву. Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога зайца коснулась территории рва, это значит, что он провалился в ров и в этом случае также выбывает из игры.

ЗАРЯ

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — Заря.

Она ходит сзади с лентой и говорит:

Заря–зарница, красная девица,

По полю ходила, ключи обронила,

Ключи золотые, ленты голубые,

Кольца обвитые — за водой пошла!

С последними словами «Заря» осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих. Тот, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Кто останется без места, становится Зарей.

Правила игры. Игроки не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту. Бегущие не должны пересекать круг.

ИГОЛКА, НИТКА, УЗЕЛОК

Ход игры: Игроки становятся в круг и берутся за руки. Считалкой выбирают «Иголку», «Нитку» и «Узелок».

Герои друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же «Нитка» или «Узелок» оторвались (отстали или неправильно выбежали, вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие герои.

Выигрывает та тройка, в которой дети двигались быстро, ловко, не отставая друг от друга.

Правила игры. «Иголку», «Нитку», «Узелок» надо впускать и выпускать из круга, не задерживая, и сразу же закрывать круг.

ХОДИЛА МЛАДШЕНЬКАЯ ПО БОРОЧКУ

Подобные хороводы вводят детей в алгоритм непреходящих ценностей взаимоотношений детей и взрослых, на подсознании развивают здоровье поведенческой саморегуляции.

Ходила младшенька по борочку,

Брала, брала ягоду земляничку.

Брала, брала ягоду земляничку,

Наколола ноженьку на былинку.

Наколола ноженьку на былинку,

Болит, болит ноженька, да не больно.

Болит, болит ноженька, да не больно.

Пойду к свету—батюшке да спрошуся,

Пойду к свету—батюшке да спрошуся,

У родимой матушки доложуся:

«Пусти, пусти, батюшка, погуляти,

Пусти, пусти, матушка, ягод рвати».

ЛОВИШКА В КРУГУ

Игра развивает чувство меры, умение жить в почитании и согласии с требованиями общества, не переступать запретную черту даже в экстремальных ситуациях, хранить устремление к реализации цели.

Ход игры: На площадке чертят большой круг — от 3 м и более, в зависимости от количества играющих.

В середине круга кладут палку, её длина должна быть значительно меньше диаметра круга. Участники игры стоят в кругу, один из них — «Ловишка». Он бежит за детьми в кругу и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится «Ловишкой».

Правила игры. Никто не встаёт на палку ногами: «Ловишка» её оббегает, игроки могут перепрыгивать.

Пойманному игроку не вырваться из рук «Ловишки».

СНЕЖИНКИ, ВЕТЕР, МОРОЗ

Ход игры: Игроки — «снежинки» встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

Ой, летят, летят снежинки,
Словно белые пушинки
На дороги, на поля.
Стала белой вся Земля.

На каждое слово делают хлопок то в свои ладоши, то в ладоши с товарищем.

Далее приговаривают: «Дзинь, дзинь», пока не услышат сигнал «Ветер!» «Снежинки» разлетаются в стороны и сбегаются в большую «снежинку» из несколько кружков. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в общий круг и берутся за руки.

Правила игры. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!».

В игру можно включать разные движения: подскоки, легкий или быстрый бег, кружение парами и т.д.

КУВШИНЧИК

Ход игры: Избранный водящий берёт мяч — «кувшинчик», и, ударя им о Землю, поёт:

Я кувшинчик уронила и о пол его разбила.

Раз, два, три, раз, два, три, его, Ванечка, лови!

Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мяч о Землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его.

Поймавший мяч отходит в сторону, все остальные, подняв руки и образовав над головой «круг–колесо», поют:

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:

Оля, Коля, дуб зеленый, ландыш белый, заяка серый, брось!

Игрок с мячом поёт:

Я знаю всё подряд, что ребята говорят:

Дуб зелёный, ландыш, мак, я бросаю мяч — вот так!

И бросает мяч кому–нибудь в «круг–колесо» из рук над головой. В кого попал, тот водит.

Методическое обеспечение

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
2. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: «Советская Россия, 1987.
3. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: «ВАКО», 2010.
4. Анищенкова Е.С. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. – М.: АСТ: Астрель, 2009.
5. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ (С.О. Филипова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский и др.); под ред. С.О. Филипповой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.
6. Вавилова Е.Н. Учить бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
10. Степанков Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
11. Программно-методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие в ДОУ», Ч.1, Ч.2./ Под общей ред. Л.А. Баландиной, - Ростов-на-Дону, Издательство ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО, 2016.

2.2. Технологии реализации содержания программы по физическому развитию.

3-4 года:

- игровая мотивация при освоении детьми основных движений;
- создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности;
- приемы имитации движений животных, птиц и т.п.;
- наглядные показы, словесные инструкции;
- пальчиковые гимнастики для развития мелкой моторики рук.

4-5 лет:

- использование словесных инструкций в овладении основными видами движений;
- систематические тренировки в выполнении упражнений;
- использование спортивных упражнений.

5-6 лет:

- использование разнонаправленных, разноименных движений руками, руками и ногами с целью развития координации;
- создание условий для выработки гибкости двигательного навыка;
- использование словесных инструкций при выполнении детьми движений, постепенно заменяя ими наглядный показ;
- использование упражнений на развитие выносливости, общей физической работоспособности;
- создание условий для развития самостоятельной двигательной активности;
- проведение гимнастики для глаз с целью профилактики снижения остроты зрения в условиях возросшей зрительной нагрузки;
- использование подвижных игр с элементами соревнований, спортивных игр, командных игр.

6-7 лет:

- игровая мотивация при освоении детьми основных движений;
- создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности;
- приемы имитации движений животных, птиц и т.п.;
- наглядные показы, словесные инструкции;
- пальчиковые гимнастики для развития мелкой моторики рук.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы в процессе реализации направления «Физическое развитие» в этом возрасте в ДОО:

- создаются условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- детям рассказываются об их реальных, а также возможных будущих достижениях;
- отмечают и публично поддерживаются любые успехи каждого ребенка;
- поощряется самостоятельность детей и расширяется ее сфера;
- педагоги помогают найти каждому ребенку способы реализации поставленных им целей;
- поддерживается радостное ощущение возрастающей умелости;
- педагоги терпимо относятся к затруднениям каждого ребенка, позволяя ему двигаться в своем темпе;
- результаты деятельности детей, сами дети не критикуются;
- учитываются индивидуальные особенности детей в развитии, в общении со взрослыми и сверстниками;
- ценится и уважается каждый ребенок, независимо от достижений, достоинств и недостатков;
- на занятиях по физической культуре создается положительный психологический микроклимат;
- детям всегда предоставляется возможность для реализации их замысла в двигательной деятельности.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Девиз: **«От существования к сотрудничеству и партнерству».**

Цель: Обеспечение единства требований семьи и детского сада в решении вопросов физического воспитания детей.

Задачи:

1. Организация системы по изучению запросов родителей.
2. Создание условий для партнёрских отношений с семьёй каждого воспитанника (объединение усилий педагогов и родителей для развития и воспитания детей; создание атмосферы общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки и взаимопроникновения в проблемы друг друга).
3. Повышение психолого-педагогической теоретической и практической компетентности родителей в вопросах особенностей физического развития ребёнка через различные формы взаимодействия.

Принципы взаимодействия ДОО и семьи:

- **Доверительность отношений** – этот принцип предполагает обеспечение веры родителей в профессиональную компетентность и тактичность педагога, его умение понять и помочь решить проблемы семейного воспитания.
- **Личностная заинтересованность родителей** – родители должны видеть во взаимодействии личностный смысл, который поможет им правильно строить общение и совместную деятельность с ребёнком, сделать педагогическую позицию адекватной, гибкой, прогностической.
- **Эмансипация** – освобождение родителей от стереотипных взглядов, установок на воспитание ребёнка как несмышленного малыша; побуждение их желания познать самих себя.
- **Утверждение самооценности родителей** – только уважающие себя родители могут воспитать здоровую и свободную личность (принцип предполагает создание условий, при которых родители имеют возможность максимально плодотворно проявить свои положительные качества и способности; предельное уважение к каждому родителю, признание его индивидуальности и неповторимости; отказ от судейской позиции по отношению к родителям, оказание им поддержки).

Направления взаимодействия педагогов ДОО с семьями воспитанников:

- обеспечение комфортной адаптации ребёнка и его семьи к условиям детского сада;
- формирование здоровья детей;
- установление контакта с родителями (законными представителями) и согласование с ними целей и ценностей образовательной деятельности по физическому развитию;
- обеспечение постоянной содержательной информации о занятиях, развлечениях по физическому воспитанию в детском саду;
- предоставление родителям возможности повысить собственную компетентность;
- создание ситуации приятного семейного досуга с участием семей воспитанников;
- создание условий для реализации творческого потенциала родителей (законных представителей) в организации жизни детей в детском саду.

Форма сотрудничества с родителями (законными представителями) воспитанников в ДОО:

- родительские собрания (групповые, общие) по вопросам повышения компетентности семей в вопросах физического воспитания детей дошкольного возраста;
- анкетирование родителей (законных представителей) с целью выявления отношения к организации образовательной деятельности по физическому воспитанию, а также с целью дальнейшего определения направлений работы с семьями воспитанников;
- подготовка и размножение буклетов, памяток по вопросам физического развития и здоровья детей;
- рассылки информационных листов, памяток на электронный адрес родителей (законных представителей) воспитанников;
- информирование о деятельности инструктора по физической культуре на страницах сайта в сети Интернет;
- индивидуальные консультации с учетом особенностей развития каждого ребёнка;
- привлечение семей воспитанников к реализации творческих проектов, к участию в развлечениях, праздниках согласно плана работы на год.

Социальное партнерство с родителями и воспитателями.

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг эффективности педагогических воздействий на начало учебного года. Младшие группы (1, 2, 3 корпус). 2. Праздник: «День знаний». 3. Спортивное развлечение с родителями: «Спортландия». 4. Анкетирование родителей: «Совместная спортивная деятельность ребёнка в семье». 5. Консультация для родителей: «Как обеспечить ребёнку хороший старт двигательной активности в семье». 6. Консультация для воспитателей в организации индивидуальной работы с ослабленными детьми на основе мониторинга. 7. Индивидуальные консультации родителей по требованию.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивно-музыкальный праздник: «Спортивная осень» 2. Участие в работе творческой группы. Практикум «Использование здоровьесберегающих технологий в течение дня» 3. Оформление картотеки для воспитателей «Утренняя гимнастика», «Гимнастика после сна». 4. Консультация для родителей: «Физическое воспитание ребёнка в семье» (побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми). 5. Индивидуальные консультации родителей по требованию.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация воспитателей в организации индивидуальной работы с ослабленными детьми на основе мониторинга. 2. Оформление фотовыставки: «Спортивная жизнь детского сада». 3. Консультация для родителей «Одежда детей на занятиях по физической культуре». 4. Индивидуальные консультации родителей по требованию.
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация для родителей «Значение прогулки в разностороннем развитии дошкольников». 2. Индивидуальные консультации родителей по требованию.
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация для родителей «Профилактика нарушения осанки у детей». 2. Индивидуальные консультации родителей по требованию.
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивное - развлечение с родителями: «Будем в армии служить!» 2. Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия у детей». 3. Индивидуальные консультации родителей по требованию.
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация для родителей: «Стадион дома» (рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашних условиях). 2. Индивидуальные консультации родителей по требованию.
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивное развлечение: «Мы такие разные» (спортивное соревнование между мальчиками и девочками 1,2,3 корпус). 2. Консультация для родителей «Как интересно провести весной прогулку с ребёнком?» 3. Индивидуальные консультации родителей по требованию.
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг эффективности педагогических воздействий (итоговый в подготовительной группе, промежуточный в младшей, средней и старшей группе). 2. Спортивное развлечение: «Праздник игр и забав». 3. Консультация для родителей «Спортивные игры летом» (рекомендации для выбора игр летом). 4. Индивидуальные консультации родителей по требованию.

Консультации могут проводиться при неблагоприятных эпидемиологических условиях в дистанционном формате, используя возможности официального сайта МБДОУ.

Раздел 3. Организационный

3.1. Организация занятий по физической культуре

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю. 1 занятие в каждой возрастной группе проводится на свежем воздухе. В теплый период времени и по возможности все занятия проводятся на воздухе.

Занятия физической культурой проводят 3 раза в неделю. Их длительность зависит от возраста и составляет:

- в младшей группе — 15 мин.;
- в средней группе — 20 мин.;
- в старшей группе — 25 мин.;
- в подготовительной к школе группе — 30 мин.

Одно из трех занятий физической культурой для детей старшего дошкольного возраста проводится на открытом воздухе. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий проводится на свежем воздухе.

Основной формой организации занятий физическими упражнениями с дошкольниками является физкультурное занятие, которое принято делить на три части:

- подготовительную;
- основную;
- заключительную.

Они являются обязательными и всегда располагаются в названной последовательности. Выделение этих частей обусловлено определёнными физиологическими, психологическими закономерностями.

Подготовительная часть занятия играет вспомогательную роль и служит для создания необходимых предпосылок к основной работе.

Задачи подготовительной части:

- начальная организация детей, ознакомление с предстоящей работой и создание необходимой психологической установки;
- постепенная функциональная подготовка организма детей к повышенным нагрузкам («разогревание»);
- создание благоприятного эмоционального состояния.

В основной части занятия реализуются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, предусмотренные программой:

- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование правильной осанки, закаливание организма;
- формирования у детей необходимых знаний в области двигательной деятельности, совершенствование системы двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

Заключительная часть занятия предназначена для завершения работы, приведения организма детей в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние, а также для создания в возможной мере установки на эту деятельность. Наиболее характерными задачами заключительной части занятия являются:

- снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- подведение итогов занятия, краткий разбор, если необходимо, отдельных моментов поведения детей и т.д.

Временные рамки и конкретное содержание рассмотренных частей занятия весьма изменчивы, так как зависят от особенностей детей, намеченных задач, специфики избранных упражнений, внешних условий работы и других факторов.

Каникулярное время в детском саду при проведении физкультурных занятий на первый план выносятся решение воспитательных и оздоровительных задач. В этот период проводятся физкультурно-массовые мероприятия.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №37 г.Шахты
_____ Т.С.Лёвочкина
Приказ №69/ОД от 31.08.2021 г.

**Циклограмма работы инструктора по физической культуре МБДОУ №37 г.Шахты
на 2021-2022 учебный год.**

Дни недели	Планируемый вид деятельности	Место проведения
Понедельник 08.00-17.00	08.00-08.20 – подготовка к физкультурным занятиям 08.20-08.40 – утренняя гимнастика 09.00 – 10.00 – физкультурные занятия (старшая, подготовительная группа 2-го корпуса) 10.00-11.10 – физкультурные занятия (старшая, подготовительная группа 3-го корпуса) 11.10-12.20 – индивидуальная и подгрупповая работа с детьми 12.20-13.30 – работа с документацией, планирование работы 13.30-15.00 – работа с педагогами (консультации, обсуждение итогов взаимодействия инструктора и воспитателя и др.) 15.00-15.30 – гимнастика пробуждения 15.30 – 16.00 – подготовка к физкультурным занятиям 16.00-17.00 – физкультурные занятия (младшая, средняя группа)	2 корпус 2 корпус 2 корпус 3 корпус 3 корпус 3 корпус 3 корпус 3 корпус 3 корпус 3 корпус 3 корпус
Вторник 08.00-17.00	08.00-08.20 – подготовка к физкультурным занятиям 08.20-08.40 – утренняя гимнастика 09.00 – 11.10 – физкультурные занятия 11.10-12.20 – индивидуальная и подгрупповая работа с детьми 12.20-13.30 – работа с документацией, планирование работы 13.30-15.00 – работа с педагогами (консультации, обсуждение итогов взаимодействия инструктора и воспитателя и др.) 15.00-15.30 – гимнастика пробуждения 15.30 – 16.00 – подготовка к физкультурным занятиям 16.00-17.00 – физкультурные занятия (младшая, средняя группа)	1 корпус 1 корпус 1 корпус 1 корпус 1 корпус 1 корпус 1 корпус 1 корпус 1 корпус
Среда 08.00-17.00	08.00-08.20 – подготовка к физкультурным занятиям 08.20-08.40 – утренняя гимнастика 09.00 – 11.10 – физкультурные занятия 11.10-12.20 – индивидуальная и подгрупповая работа с детьми 12.20-13.30 – работа с документацией, планирование работы 13.30-15.00 – работа с педагогами (консультации, обсуждение итогов взаимодействия инструктора и воспитателя, участие в педагогических часах и др.) 15.00-15.30 – гимнастика пробуждения 15.30 – 17.00 – индивидуальная и подгрупповая работа с детьми	2 корпус 2 корпус 2 корпус 2 корпус 2 корпус 2 корпус 2 корпус 2 корпус

<p>Четверг 08.00-17.00</p>	<p>08.00-08.20 – подготовка к физкультурным занятиям 08.20-08.40 – утренняя гимнастика 09.00 – 11.10 – физкультурные занятия 11.10-12.20 – индивидуальная и подгрупповая работа с детьми 12.20-13.30 – работа с документацией, планирование работы 13.30-15.00 – работа с педагогами (консультации, обсуждение итогов взаимодействия инструктора и воспитателя и др.) 15.00-15.30 – гимнастика пробуждения 15.30 – 16.00 – подготовка к физкультурным занятиям 16.00-17.00 – физкультурные занятия (старшая, подготовительная группа)</p>	<p>1 корпус 1 корпус 1 корпус 1 корпус 1 корпус 1 корпус 1 корпус 1 корпус</p>
<p>Пятница 08.00-17.00</p>	<p>08.00-08.20 – подготовка к физкультурным занятиям 08.20-08.40 – утренняя гимнастика 09.00 – 11.10 – физкультурные занятия 11.10-12.20 – индивидуальная и подгрупповая работа с детьми 12.20-13.30 – работа с документацией, планирование работы 13.30-15.00 – работа с педагогами (консультации, обсуждение итогов взаимодействия инструктора и воспитателя и др.) 15.00-15.30 – гимнастика пробуждения 15.30 – 17.00 – индивидуальная и подгрупповая работа с детьми</p>	<p>3 корпус 3 корпус 3 корпус 3 корпус 3 корпус 3 корпус 3 корпус</p>

3.3. Развивающая предметно-пространственная среда.

Эффективность реализации задач образования дошкольников в области физической культуры во многом зависит от наличия рациональной предметно-игровой среды в дошкольном учреждении.

Наличие в комплектах большого разнообразия видов оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий и других форм работы по физической культуре, которая состоит в том, что в каждую из форм включаются разные виды физических упражнений и игр.

Корпус	Содержание предметно-развивающей, игровой среды
<u>1 корпус</u>	Для ходьбы, бега, равновесия Шнур короткий (плетеный) Канат Кубики Для прыжков Обруч малый Скакалка короткая Для катания, бросания, ловли Кегли (набор) Кольцеброс (набор) Мешочек с песком Мяч большой Мяч малый Для ползания и лазанья Скамейка гимнастическая Для общеразвивающих упражнений Мяч средний
<u>2 корпус</u>	Для ходьбы, бега, равновесия Шнур короткий (плетеный) Канат Кубики Для прыжков Обруч малый Скакалка короткая Для катания, бросания, ловли Кегли (набор) Кольцеброс (набор) Мешочек с песком Мяч большой Мяч малый Для ползания и лазанья Для общеразвивающих упражнений Мяч средний

<u>3 корпус</u>	Для ходьбы, бега, равновесия
	Шнур короткий (плетеный), коврик массажный
	Канат
	Кубики
	Для прыжков
	Обруч малый
	Скакалка короткая
	Дуги выс. 50см., дуги 60см.
	Для катания, бросания, ловли
	Кегли (набор)
	Кольцеброс (набор)
	Мешочек с песком
	Мяч большой
	Мяч малый
	Для ползания и лазанья
	Скамейка гимнастическая
	Для общеразвивающих упражнений
Мяч средний, листочки, платочки, косынки.	

3.4. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
9. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
10. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.— 2014. – Апрель.
11. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).
12. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).
13. Проект примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» (под ред. Е.В.Соловьевой).