

«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 18»

Принято
Решением педагогического совета № 1
МБДОУ детского сада №18
Протокол № 1 от 01.09. 2022г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детского сада №18
_____ А.А. Бойцева
Приказ № 84 ОД от 01.09.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
по физическому развитию детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)
на 2022- 2023 учебный год

Разработала и реализует:
Прокопенко Ирина Михайловна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

г.Новочеркасск, 2022 г.

Структура программы

1. Пояснительная записка	3
1.1. Приоритетные направления деятельности по реализации основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №18.....	3
1.2. Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы инструктора по физической культуре.....	5
1.3. Особенности осуществления образовательного процесса	5
1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	9
1.5. Возрастные особенности психо – физического развития детей.....	10
1.6. Целевые ориентиры реализации рабочей программы.....	17
2. Содержательный раздел программы	18
2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по физическому развитию, с учётом использования образовательных программ.....	18
2.2 Реализация образовательной области «Физическое развитие» в разных формах работы	23
2.3 Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы	43
2.4 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы.....	44
2.5 Взаимодействие всех участников образовательно – воспитательного процесса.....	53
2.6 Взаимодействия с семьями воспитанников.....	56
3. Организационный раздел	60
3.1 Материально – техническое обеспечение образовательной области «Физическое развитие», особенности организации предметно – пространственной среды	60
3.2 Обеспеченность методическими материалами	61
3.3 Режим двигательной активности.....	62
3.4 Проведение традиционных мероприятий, праздников, традиций.....	63
4. Краткая презентация рабочей программы инструктора по физической культуре физическое развитие детей дошкольного возраста (3 – 7 лет).....	66
Приложение №1	

1. Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

1.1. Приоритетные направления деятельности по реализации основной рабочей программы муниципального бюджетного дошкольного учреждения детского сада № 18:

- формирование педагогической системы включающей органичное единство;
 - новое содержание образования, отвечающего социальному заказу современного общества и особенностям дошкольного образования, в основе построения которого лежит развитие индивидуальности каждого воспитанника;
 - новые формы организации образовательного процесса, позволяющие развивать физические, интеллектуальные и личностные качества, повышать познавательную активность воспитанников для формирования общей культуры, предпосылок учебной деятельности, обеспечивающие социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей дошкольного возраста;
 - новые, современные образовательные технологии, в том числе и информационные (компьютерные, мультимедийные, аудио- видео-технологии) и 4 технологии развивающего обучения, позволяющие развивать способы работы с информацией;
 - новые формы оценки качества образования, позволяющие осуществлять комплексный подход к оценке динамики достижений детей, создание в детском саду развивающей образовательной среды, способствующей формированию:
 - активной, любознательной личности, способной самостоятельно действовать, овладевшей средствами

общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

- ценностное отношение к здоровому образу жизни и потребности бережного отношения к своему здоровью.

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

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ детского сада № 18 обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

При разработке рабочей программы опирались на нормативно – правовые документы:

- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155);
 - СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
 - СанПин 2.3/2.4.3590-20 и СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
 - «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (утвержден приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014, зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, рег. № 30038);
 - Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 18 г. Новочеркасска;
 - Примерная образовательная программа дошкольного образования "Детство". / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
 - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. № 1155.
- Настоящая рабочая программа разработана на основе «Основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 18».

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.

1.2 Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы инструктора по физической культуре МБДОУ детского сада № 18

Цель рабочей программы: систематизация деятельности специалиста по сохранению здоровья, осознание детьми ценности здорового образа жизни, всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Задачи:

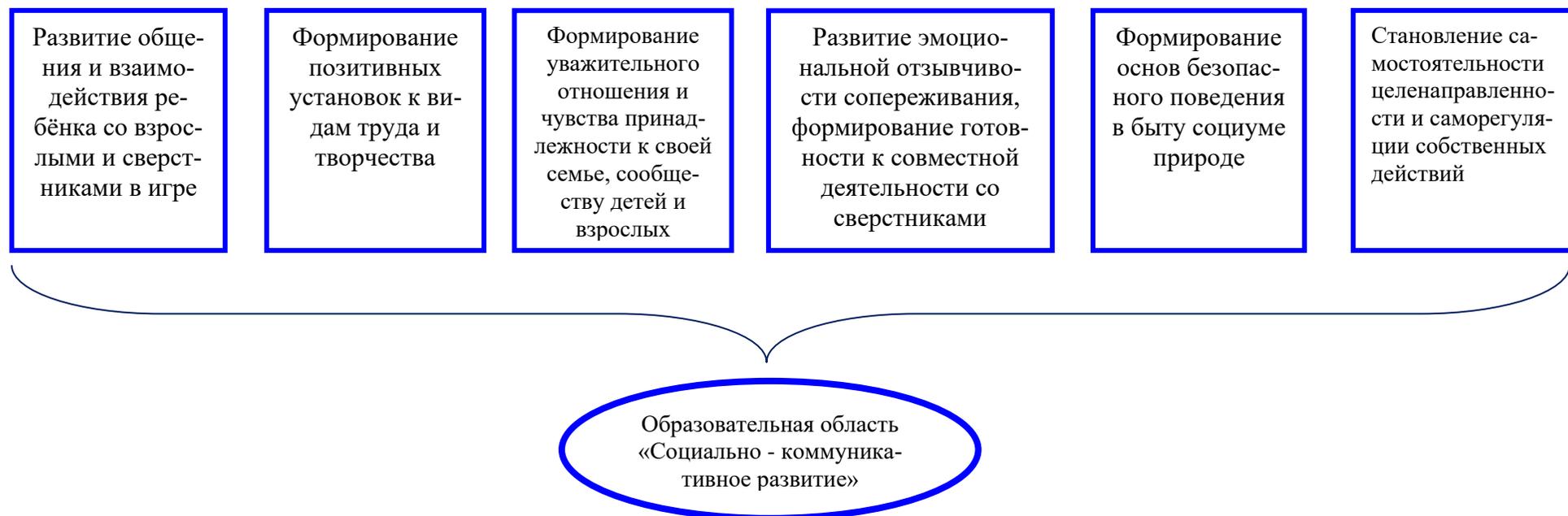
- +*** Охрана и укрепление здоровья детей;
- +*** Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- +*** Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- +*** Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- +*** Обеспечение физического и психического благополучия;
- +*** Обеспечить физическое развитие детей, своевременное овладение основными движениями и элементарными культурно-гигиеническими навыками;
- +*** Развивать взаимоотношения детей, умение действовать согласованно, принимать общую цель, переживать радость от результатов общих усилий и совместной деятельности.

1.3 Особенности осуществления образовательного процесса

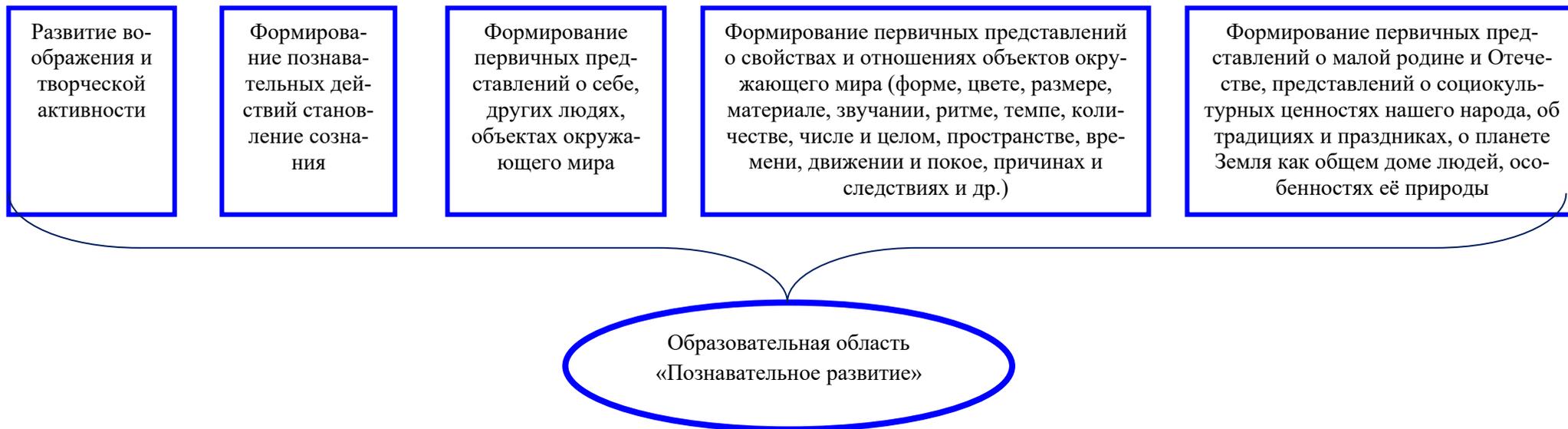
Особенности осуществления образовательного процесса отличают организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

При построении рабочей программы учитывается принцип интегративности образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это спо-

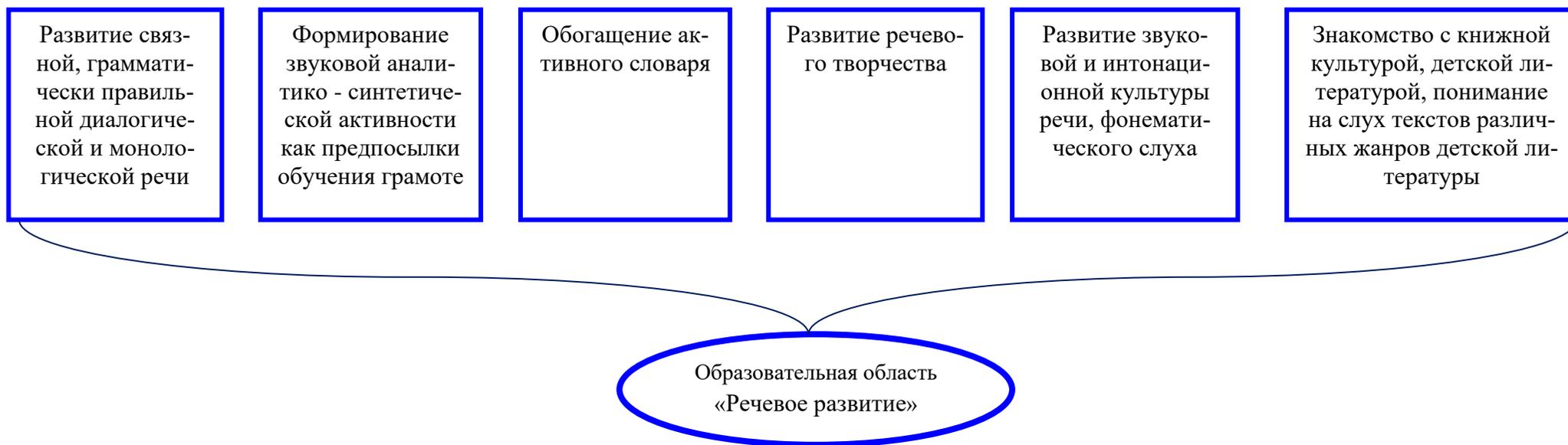
способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются и в ходе реализации других областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).



В процессе реализации сюжетно-ролевых занятий по физической культуре всегда возникает необходимость в построении отношений как со сверстниками, как и со взрослыми, так и с образами. Самообслуживание и элементарный труд зависит от степени сформированности базовых умений и навыков, как в основных движениях, так и в специальных прикладных двигательных действиях, необходимых ребенку в бытовой, учебной, трудовой деятельности. Особенно здесь важна двуручная координация.



Познавательная деятельность предполагает разнообразие сказочных сюжетов занятий по физической культуре, в котором педагогом закладывается элементы исследования.



Сюжетно-ролевая канва физкультурных занятий стимулирует речевое творчество, кроме того положительно влияет на развитие речи, оказывая стимуляцию на зоны предплечий и кистей в ряде лежащих ползательных упражнений, реализация движений, развитие общей и артикуляционной координации, стимуляция голоса.



Двигательная активность ребенка предполагает наличие музыкального сопровождения, как на занятиях по физической культуре, так и в иных формах (утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, физкультминутках..).

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

1.4. Принципы и подходы к формированию программы.

При разработке рабочей программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничество Организации с семьей;
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Срок реализации Программы – 1 год (2022 -2023 учебный год)

1.5. Возрастные особенности психо – физического развития детей

Вторая младшая группа (дети 3-4 лет).

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 сильных 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 иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают.

Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это 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 вне ситуативным, 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 четвертого 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.

Средняя группа (дети 4 – 5 лет).

Анатомо-физиологические особенности. Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й 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 зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 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, одышке, 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, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды 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.

Старшая группа (дети 5 – 6 лет).

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 – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы. 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 заканчиваются. 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 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 шесть 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.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (пропри – оцептивные рефлексы – рефлекс, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлекс – 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 сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие

упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

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. При гимнастических упражнениях максимальная вентиляция легких увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. 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. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

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 заботливыми и внимательными друг к другу).

Подготовительная к школе группа (дети 6 – 7 лет).

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 особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

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 заставлять ребенка 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. Частота дыханий уменьшается в 10 лет 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.

1.6. Целевые ориентиры реализации рабочей программы

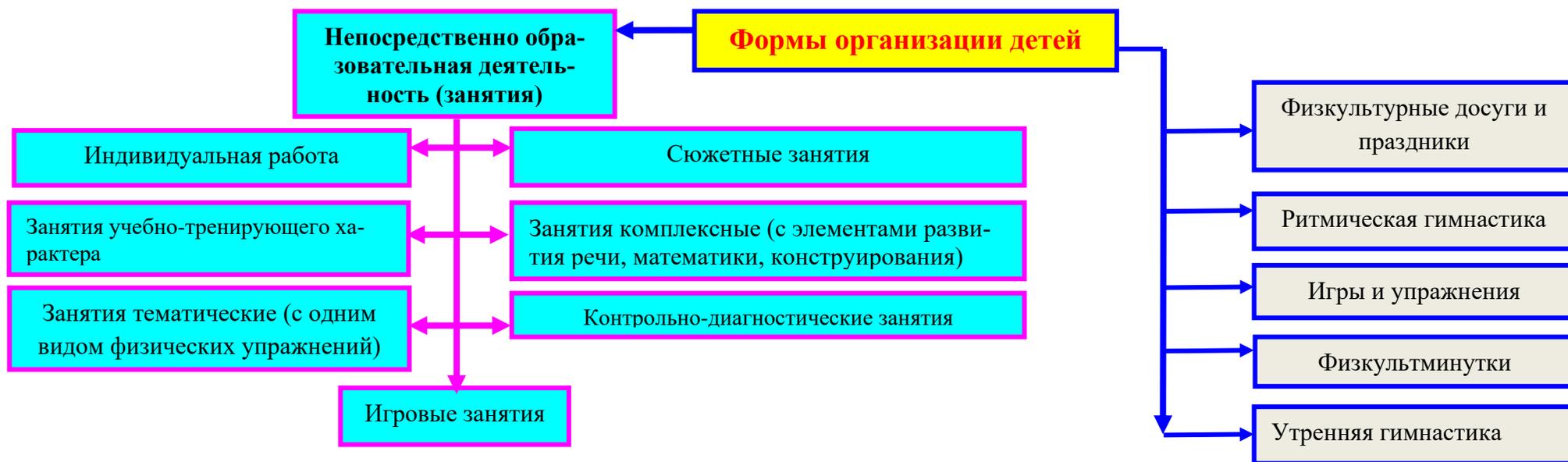
- ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и др. Способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему 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;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности. Способность ребёнка к фантазии, воображению, творчеству интенсивно развивается и проявляется в игре. Ребёнок владеет разными формами и видами игры. Умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам, различать условную и реальную ситуации, в том числе игровую и учебную;
- творческие способности ребёнка также проявляются в физических упражнениях, придумывании движения, танцах и т. п. Ребёнок может фантазировать. Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли и желания в движении;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать и т. п.;
- ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело. Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы, касающиеся близких и далёких предметов и явлений, интересуется причинно – следственными связями (как? почему? зачем?), пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знания-

ми о себе, о предметном, природном, социальном и культурном мире, в котором он живёт. Знаком с книжной культурой, с детской литературой, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п., у ребёнка складываются предпосылки грамотности. Ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных сферах действительности.

II. Содержательный раздел программы.

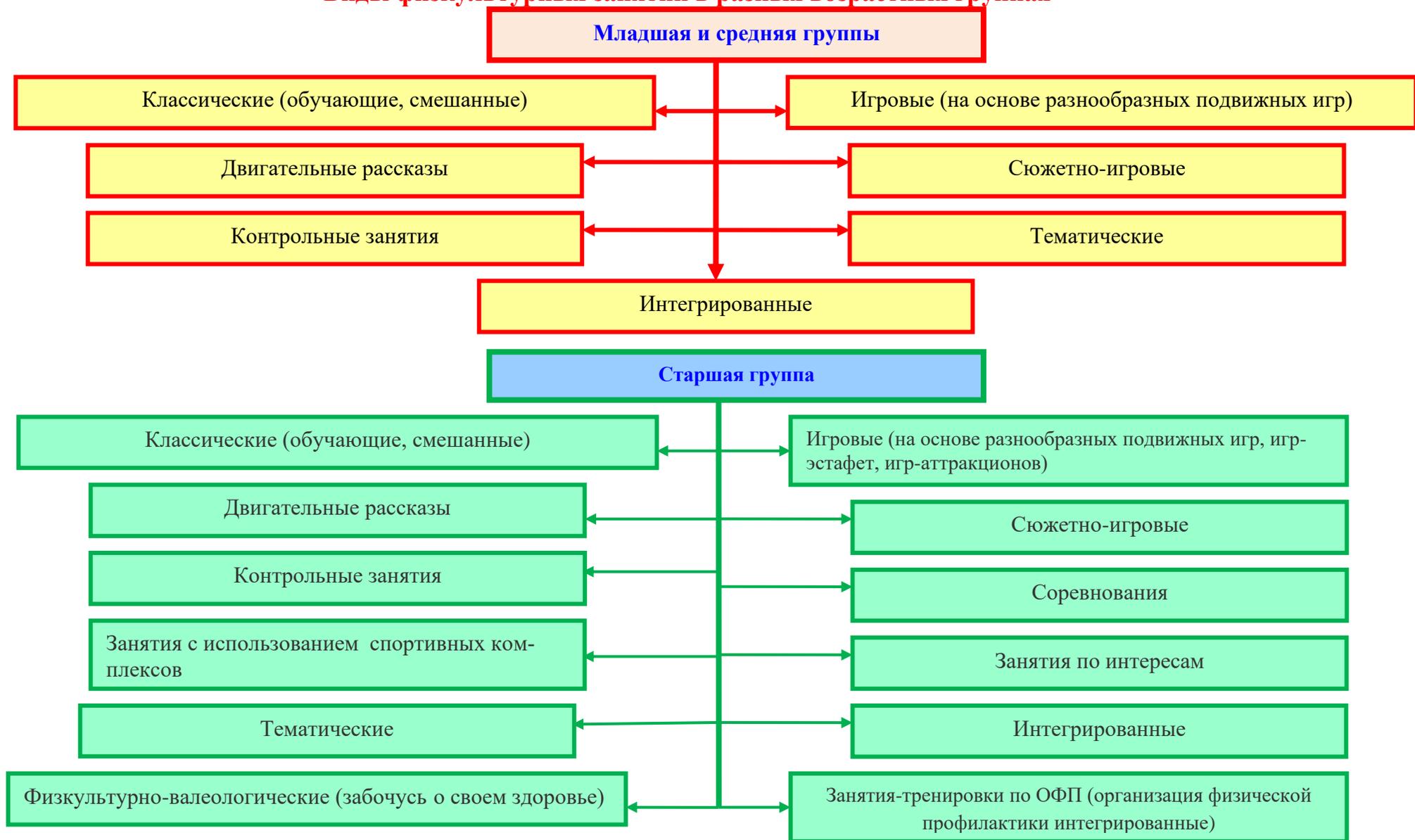
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по физическому развитию, с учётом использования вариативных образовательных программ.

Образовательная деятельность организуется в соответствии с программой «Детство» .





Виды физкультурных занятий в разных возрастных группах





Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

1. Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

2. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

3. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении 1-2 раза в месяц, начиная со 2-ой младшей группы, в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг проходит в первую половину дня (9-11 часов). Длительность досуга колеблется от 20 до 50 минут в зависимости от возраста детей.

Спортивные праздники проводятся, начиная со средней группы, 2 - 3 раза в год, длительность физкультурного праздника 1 - 1 час 20 минут.

	2 Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Досуг	15 – 20 минут	20 – 30 минут	30 – 40 минут	40 – 50 минут
Спортивный праздник	-	2 раза в год до 50 минут	2 – 3 раза в год до 60 минут	

2.2. Реализация образовательной области «Физическое развитие» в разных формах работы

Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» 3 – 4 лет

- Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:
 - интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социально – коммуникативное развитие);
 - потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.
- Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
 - процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.) (Познавательное развитие);
 - сохранение правильной осанки в различных положениях (Социально – коммуникативное развитие);
 - потребность в правильном выполнении движений; умение оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое, познавательное развитие);

- культура использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитание аккуратности, бережливости (Социально – коммуникативное развитие).
- Развитие физических качеств: ориентация в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесие при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое, познавательное развитие).
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
- реакция на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Социально – коммуникативное развитие);
 - катание на санках, трёхколесном велосипеде, ходьба на лыжах (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое, познавательное развитие);
 - умение согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социально – коммуникативное развитие);
 - инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социально – коммуникативное развитие).

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

Месяц	Тема	Педагогические задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений, подвижная игра
Сентябрь (1-2 недели)	«Здравствуй детский сад»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать в рассыпную; 2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте, ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая двумя руками. 3. Развивать речь, внимание, движения, умение ориентироваться в пространстве; 4. тренировать носовое дыхание, смыкание губ. 	Без предметов	Прыжки, метание, лазание, подвижная игра "Пойдем по мостику"

3 неделя 4 неделя	«Игрушки-погремушки» «Месяц полных кладовых»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, всей группой, парами, за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; 2. учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; 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) 	С султанчиками	Равновесие прыжки, метание, лазание, ходьба. подвижная игра "Найди свой домик"
Октябрь 1 неделя 2 неделя	«Мой домашний любимец» «С нами старый скворушка до весны прощается»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; 2. повторить упражнения в ходьбе между двумя линиями; 3. упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов в подлезании под дугу, в метании учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу 	С кубиками	Равновесие, прыжки, Метание, Лазание, Подвижные игры «Наседка и цыплята» «Кошка и мышки»
3 неделя 4 неделя	«Чудо-дерево» «Осенняя песенка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; 2. закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; 3. развивать внимание 	С мячом	Равновесие, прыжки, Метание, лазание, Подвижные игры «Огуречик» «Пузырь» "Ловкий шофер".
Ноябрь 1 неделя 2 неделя	«Детский сад» «Мебель»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; 2. Упражнять в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; 3. Развивать силу и глазомер; 4. закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. 	С детскими гантелями	Равновесие, Прыжки, Метание Лазание Подвижные игры «Мыши в кладовой» «Еж с ежатами»
3 неделя 4 неделя	«Все мы делаем вместе» «Одежда. Обувь»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади, в подлезании на четвереньках под дугу; 2. Учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; 3. Закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль. 	С малым мячом	Равновесие, Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Лягушки» «Догони мяч»

Де-кабрь 1 неделя 2 неделя	«Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть» «Домашние птицы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную по всей площади зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; 2. Закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; 3. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; 4. Развивать ловкость и глазомер. 	С платочком	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Воробьишки и кот» "Птица и птенчики"
3 неделя 4 неделя	«Северные гости клюют рябину» «Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить построению парами и ходьбе парам, пролезать в обруч на четвереньках; 2. Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, метать; 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. 	С кольцом от кольцебросса	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Кролики» «Мороз красный нос и мороз синий нос»
Январь 1 неделя 2 неделя	«Рождественская елочка» «Зимние развлечения»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; 2. Закреплять умение детей прыгать в глубину; 3. Учить правильно, приземляться (на обе ноги сразу сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах. 	С мячом	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «найди свой цвет» «Снежки»
3-4 недели	«Дикие животные зимой»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ходить переменным шагом через шнуры; 2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами; 3. Развивать глазомер и ловкость. 	С кубиками	Равновесие, прыжки, Метание, лазание Подвижные игры «Лохматый пес» «Медведь»
Февраль 1 неделя 2 неделя	«Зимняя песенка» «Эмоции»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение правильно координировать движения руки ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; 2. Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку. 	С косичкой (короткий шнур)	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Лягушки» "Поезд"

3 неделя 4 неделя	«Мы едим-едим-едим» Ай да папы!	1. Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; 2. Упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.	С гантелями	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Воробышки и кот» «Цветные автомобили»
Март 1 неделя 2 неделя	«Ах, какая мама» «Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо»	1. Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; 2. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.	С мячом среднего размера	Равновесие Прыжки Метание Лазание Игровой конкурс для детей и мам
3 неделя 4 неделя	«Посуда. Бытовые приборы» « Книжки-малышки»	1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; 2. Учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	С лентами привязанными к палочке	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Поймай комара», "Зайка серый умывается".
Апрель 1 неделя 2 неделя	«Что я знаю о себе» « Земля, воздух и вода»	1. Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; 2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	С обручем	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Найди свой домик» «Кролики и сторож»,
3 неделя 4 неделя	« Труд. Весенняя песенка» « Букашки - таракашки»	1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в ползании на четвереньках; 2. Закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; 3. Учить перебрасывать мяч через веревку.	С платочком	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Кто быстрее займет домик» «Журавли и лягушки»
Май 1 неделя 2 неделя	«Мальчики и девочки» «Мама, папа, я»	1. Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотами в обратную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; 2. учить ходить и бегать со сменной ведущего; 3. Закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая то него рук, бросать мяч от груди.	С косичкой (короткий шнур)	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Добежать до флажка» «Перебросить мяч»

3 неделя 4 неделя	Дождик, дождик, кап-кап-кап» « Мир вокруг»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку. в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в ползании под дугу; 2. Развивать ловкость; 3. Воспитывать смелость. 	С мячом среднего размера	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Прокати мяч к своему флажку» "Мыши в кладовой".
----------------------	---	--	--------------------------	---

Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» 4 – 5 лет

- Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:
 - интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое развитие);
 - самостоятельная активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице (Социально – коммуникативное развитие).
- Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
 - двигательные умения и навыки; умения их самостоятельного применения и использования детьми (Социально – коммуникативное развитие);
 - умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое развитие);
 - различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техника выполнения движений (Социально – коммуникативное развитие);
 - формирование правильной осанки (Социально – коммуникативное развитие);
 - опыт подвижных игр у детей; детская самостоятельность в них, инициативность (Социально – коммуникативное развитие).
- Развитие физических качеств: ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.п.
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:

- кругозор детей в области спортивных игр; представления об их разнообразии и пользе (Социально – коммуникативное, познавательное развитие);
- катание на двухколёсном велосипеде, ходьбе на лыжах (Социально – коммуникативное развитие);
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умение сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх (Социально – коммуникативное развитие);
- стремление действовать по правилам, соблюдать их.

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

месяц	тема	Педагогические задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений, подвижная игра
Сентябрь (1-2 неделя) 3 неделя 4 неделя	Диагностика « Мы снова вместе. Веселые игрушки» « Осень- запасаха»	1. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур. 2. Закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	С большим мячом	Равновесие, Прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Солнышко и дождик» «Сбор урожая»
Октябрь 1 неделя 2 неделя	« Домашние животные осенью» « Улетают- улети»	1. Упражнять в равновесии , прыжках в высоту,в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу. 2. Закреплять умение прокатывать мяч между линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола. 3. Учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	С платочком	Равновесие, Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Лягушки» «Скворушки»
3 неделя 4 неделя	« Чудо- дерево» « Улетай, наше лето»	1. Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку. 2. Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку	С большим мячом	Равновесие, Прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Сторож и зайцы» «Найди свое дерево»
Ноябрь 1 неделя 2 неделя	« Наш район красивый очень» « Мебель»	1. Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице. 2. Закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической	С кубиками	Равновесие Прыжки Метание

		лестнице. 3. Развивать мелкие мышцы рук.		Лазание Подвижные игры
3 неделя 4 неделя	« Наши добрые дела» «Одежда. Обувь»	1. Учить бросать двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу. 2. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет.	С мячом	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Мотылек» «Золушка»
Декабрь 1 неделя 2 неделя	« Шустрых рыбок рой пляшет под водой» « Домашние птицы и их детеныши»	1. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе. 2. Закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	С плоской палкой	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Мы веселые ребята» «Домашние птицы»
3 неделя 4 неделя	« Снежные птицы» « Новогодняя песенка»	1. Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках. 2. Развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	С большим мячом	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Снежинки и ветер» «Веселые снегири»
Январь 1-2 недели	« Рождественская елочка»	1. Упражнять в равновесии. 2. Закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске(вверх и вниз) на четвереньках. 3. Отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	С косичкой	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Вьюга» «Катание на елках»
3 неделя 4 неделя	« А мы саночки возьмем и на улицу пойдем» « Дикие животные зимой»	1. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком.	С мячом среднего размера	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Цветные автомобили» «Верхом на санках»
Февраль 1 неделя	« Здравствуй, зимушка- зима» « Эмоции»	1. Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. В отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в	С кубиками	Равновесие Прыжки Метание

2 неделя		<p>подлезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет;</p> <p>2. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе;</p> <p>3. Учить катать мяч двумя руками.</p>		<p>Лазание</p> <p>Подвижные игры</p> <p>«Ловишка с ленточкой»</p> <p>«Метелица»</p>
3 неделя 4 неделя	<p>« Мы поедим, мы помчимся...»</p> <p>« Мой папа – самый лучший»</p>	<p>1. Развивать координацию движения.</p> <p>2. Упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока.</p> <p>3. Закреплять умение перебрасывать мяч одной и двумя руками через препятствия.</p>	С мячом большого размера	<p>Равновесие, прыжки</p> <p>Метание</p> <p>Лазание</p> <p>Подвижные игры</p> <p>«Салют»</p> <p>«Грузовик»</p>
Март 1 неделя 2 неделя	<p>« Мамин день»</p> <p>« К счастью, помогает всюду нам различная посуда»</p>	<p>1. Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами.</p> <p>2. Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч</p>	С обручем	<p>Равновесие, Прыжки</p> <p>Метание, лазание</p> <p>Подвижные игры</p> <p>«Грачи и автомобиль»</p> <p>«Быстрый конь»</p>
3 неделя 4 неделя	<p>« Бытовые приборы»</p> <p>« Испокон века книга растит человека»</p>	<p>1. Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании.</p> <p>2. Закреплять умение прыгать в длину с места.</p>	С гимнастической палкой	<p>Равновесие, Прыжки</p> <p>Метание, лазание</p> <p>Подвижные игры</p> <p>«Перебрось мяч»</p> <p>«Чайник»</p>
Апрель 1 неделя 2 неделя	<p>« Мое здоровье»</p> <p>« Земля и солнце»</p>	<p>1. Закреплять умения выполнять основные виды движения осознанно, быстро и ловко, метать, лазать.</p> <p>2. Учить выполнять выразительные движения вместе с музыкой.</p> <p>3. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.</p>	С мячом большого размера	<p>Равновесие, Прыжки</p> <p>Метание, лазание</p> <p>Подвижные игры</p> <p>«Цыплята на полянке»</p> <p>«Земля, воздух, огонь, вода»</p>
3 неделя 4 неделя	<p>« Труд»</p> <p>« Здравствуй, матушка Весна»</p>	<p>1. Учить играм с элементами соревнований.</p> <p>2. Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, то груди.</p> <p>3. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.</p>	С косичкой (короткий шнур)	<p>Равновесие</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p> <p>Подвижные игры</p> <p>«Перебрось мяч»</p> <p>«Выложи солнышко»</p>

Май 1 неделя 2 неделя	« Мама, папа, я- спортивная семья» « Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья...»	1. Учить выполнять выразительные движения вместе с музыкой. 2. Учить играм с элементами соревнований. 3. Лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой. 4. Закреплять умения выполнять основные виды движения осознанно, быстро и ловко, метать, лазать. 5. Упражнять в прыжках через веревку боком.	С мячом большого размера	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Салют» «Бегемотик»
3 неделя 4 неделя	диагностика « Вот и радуга- дуга» « Раз- дождинка, два- дождинка»	1. Развивать координацию движений; 2. Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока от пола, в метни мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места. 3. Учить прыгать через короткую скакалку	С обручем	Равновесие, прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Переправа»

Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» 5 – 6 лет

- Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:
 - уровень осознанного выполнения движений детьми; потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками (Социально – коммуникативное, познавательное развитие);
 - самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования (Социально – коммуникативное развитие);
 - стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой (Социально – коммуникативное развитие);
 - стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них (Социально – коммуникативное развитие).
- Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
 - совершенствование основных движений дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое, познавательное развитие);

- формирование правильной осанки (Социально – коммуникативное развитие);
 - потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое развитие).
- Развитие физических качеств:
- совершенствование физические качества во всех видах двигательной активности (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое развитие).
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
- интерес детей к различным видам спорта; обогащение представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое, познавательное развитие);
 - умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое развитие);
 - спортивные игры (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола) (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое развитие);
 - инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
 - сотрудничество, кооперация в совместной двигательной деятельности, умение помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах (Социально – коммуникативное развитие);
 - стремление действовать по правилам, соблюдая их;
 - творчество в двигательной деятельности.

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

месяц	тема	Педагогические задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений, подвижная игра
Сентябрь (1-2 не-	Диагностика	1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу и инструктора, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях.	С мячом большого размера	Равновесие, Прыжки Метание Лазание

деля)		2. Учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен. 3. Развивать глазомер.		Подвижные игры «Удочка»
3 неделя 4 неделя	« Волшебная страна» « Кто не ленится, тот урожайем гордится»	1. Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в прыжках с продвижением вперед . 2. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений	С палкой	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Быстро возьми» «Отнесем овощи в погреб»
Октябрь 1 неделя 2 неделя	«Домашние животные и их детеныши» «У каждой пташки свои замашки»	1. Развивать точность движений 2. Упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком. 3. Закреплять умение владеть мячом	С обручем	Равновесие, прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Птицы в клетке»
3 неделя 4 неделя	« Чудо- дерево» « Осенний калейдоскоп»	1. Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе 2. Развивать ловкость и координацию движений, глазомер	С мячом большого размера	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Гуси-лебеди» «Шишки, желуди, каштаны»
Ноябрь 1 неделя 2 неделя	« Мой город по особому мне дорог» « Мебель»	1. Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках 2. Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами	С палкой	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Кто скорее добежит до флажка»
3 неделя 4 неделя	« Мы учимся культуре поведения» « Одежда. Обувь»	1. Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в лазании 2. Закреплять умение прыгать через шнур 3. Учить детей называть друга ласковыми именами 4. Формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь	С флажками	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Не оставайся на полу» «Кот в сапогах»

Де-кабрь 1 неделя 2 неделя	« В тихой зыби много рыбы» « Тут она, взмахнув крылами, полетела над волнами»	1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	С обручем	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Охотники и зайцы» «Поймай рыбку»
3 неделя 4 неделя	« Снежные птицы» « Новогодняя сказка»	1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатыми между ног мячом. 2.Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске 3.Развивать ловкость и глазомер	С кубиками	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Мороз красный нос» «Синицы и кот»
Январь 1-2 недели	« Сказка Рождества»	1.Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезть на гимнастическую стенку, не пропуская реек; 2.Упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; 3.Развивать равновесие	С короткой скакалкой	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Не оставайся на полу» «Снежная королева»
3 неделя 4 неделя	« Мороз не велик, да стоять не велит» « Дикие животные зимой»	1.Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках; 2.Учить лазать по гимнастической стенке с пролета на пролет по диагонали.	С мячом среднего размера	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Совушка» «Веселый хоккей»
Февраль 1 неделя 2 неделя	« Госпожа Метелица» « Валентинкин день»	1. Учить метать мешочки в горизонтальную цель 2. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке не пропуская реек 3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед.	С обручем	Равновесие, Прыжки, Метание, Лазание Подвижные игры «Мышеловка» «С льдинки на льдинку»
3 -4 недели	« Лучше папы друга нет»	1. Закреплять умение подниматься по гимнастической лестнице 2. Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо 3. Развивать ловкость , глазомер.	С палкой	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Горелки» «Шаги»

Март 1 неделя 2 неделя	« Мамин день» « Сохраняют в ней продукты-сыр и масло, хлеб и фрукты»	1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному и перестраиваться парами и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур 2. Закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекачивать набивной мяч в парах.	С мячом большого размера	Равновесие, Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Удочка»
3-4 недели	« Мама, папа, я - здоровая семья»	1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу 2. Развивать ловкость и глазомер.	С обручем	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Карусель» «Верхом на клюшке»
Апрель 1-2 недели	«Мама, папа, я- спортивная семья»	1. Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании 2. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие	С короткой скакалкой	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Медведь и пчелы» «Сороконожка»
3-4 недели	« Весна, весна, красная! Приди, Весна, с радостью»	1. Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе	С мячом большого размера	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Кто быстрее добежит до флажка», «Мячик кверху»
Май 1 неделя 2 неделя	« Праздник радости и счастья», « Раскрывая семейный альбом»	1. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в непрерывном беге между предметами, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	С кубиками	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Пожарные на учении» «Пронес – не урони»
3-4 недели	Диагностика	1.Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку. 2.Отрабатывать навыки метания мешочков в обруч. 3.Упражнять в подлезании под дугу.	С мячом	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Бездомный заяц»

Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» 6 – 7 лет

- Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании:
 - потребность в ежедневной двигательной активности;
 - потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (Социально – коммуникативное развитие).
- Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
 - культура движений, техника их выполнения;
 - качество навыков и качество движений;
 - совершенствование основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве (Социально – коммуникативное, художественно – эстетическое, познавательное развитие);
 - техника выполнения основных движений, спортивных упражнений (Социально – коммуникативное, познавательное развитие);
 - самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество (Социально – коммуникативное развитие).
- Развитие физических качеств:
 - самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности (Социально – коммуникативное развитие).
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
 - интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах (Социально – коммуникативное, познавательное развитие);
 - чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах (Социально – коммуникативное развитие);
 - обучение играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея и др. (Социально – коммуникативное, познавательное развитие);

- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержка, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество (Социально – коммуникативное развитие);
- социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности.

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

месяц	тема	Педагогические задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений, подвижная игра
Сентябрь (1-2 недели)	Диагностика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча 2. Закреплять основные виды движений 3. Развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук ориентирование в пространстве 4. Учить соблюдать правила игр 	С обручем	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Возьми платочек»
3 неделя 4 неделя	« Планета детства» « Каков уход, таков и плод»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в разных видах ходьбы, беге, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах, выполнять упражнения со средним мячом 2. Развивать ловкость движения с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук 3. Оздоровливаем стопы ног, возбуждая активные точки на стопах 	С мячом среднего размера	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Коснись мяча» «Зайцы в огороде»
Октябрь 1 неделя 2 неделя	« Содержание домашних животных» « Птицы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в равновесии 2. Закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные с мячом 3. Основные виды движений , добиваясь точного, выразительного, энер- 	С короткой скалкой	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Мяч капитану»

		гичного выполнения всех упражнений 4. Развивать координацию движений.		«Веселые собачки»
3-4 недели	« Краски осени»	1. Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой 2. Учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты с гимнастической палкой 3. Развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции 4. Укреплять мышцы кистей рук	С гимнастической палкой	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Перебрось мяч» «Ловишка-ежик»
Ноябрь 1 неделя 2 неделя	« Край родной, навек любимый» « Мебель»	1. Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании. 2. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. 3. Развивать координацию движений, Быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве.	С кубиками	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Прокати мяч в тоннеле», «Цапли»
3неделя 4 неделя	«Права человека» « Одежда. Обувь.	1. Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения вместе с музыкой, упражнения на возвышенной опоре 2. На сохранение равновесия 3. Упражнять в прыжках через набивные мячи 4. Учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. 5. Закреплять умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятия «такой же», «одинаковые» 6. Развивать речь.	С набивным мячом	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Передай мяч назад» «Варежка»

Де-кабрь 1 неделя 2 неделя	« Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся» « Содержание домашних птиц и уход за ними»	1. Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой. 2. Упражнять в равновесии.	С гим. палкой	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Хоккеист» «Уточка»
3 неделя 4 неделя	« Снежные птицы» « Новогодний карнавал»	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, в прыжках на одной ноге через обруч. 3. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.	С мячом	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Салки» «Цветные льдинки»
Январь 1-2 недели	« Коляда, коляда, отворяй ворота»	1. Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку 2. Упражнять в равновесии 3. Отрабатывать навыки метания, лазания 4. Помочь в преодолении двигательных трудностей	Со скакалкой, сложенной вчетверо	Равновесие, Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Подвижная цель» «Лыжные гонки»
3-4 недели	« Зимние игры и забавы»	1. Познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице» 2. Упражнять в равновесии, в метании, в лазании. 3. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. 4. Развивать ловкость движений, силу рук, быстроту реакции.	Мячом среднего размера	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Медведь» «Мяч соседу»
Февраль 1 неделя 2 неделя	« Это наша русская зима!» « День святого Валентина»	1. Упражнять в равновесии. 2. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч. 3. Развивать зрительное восприятие, устойчивость собранных конструкций из кубиков	С кубиками	Равновесие, прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Поезд»

		4. Укреплять мелкие мышцы.		«Снежная королева»
3 неделя 4 неделя	« Тише едешь- дальше бу- дешь» « Наша Армия»	1. Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой 2. Укреплять мышцы кистей рук, стоп. 3. Закреплять умения правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой. 4. Учить прыгать через длинную скакалку с места. 5. Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях.	С гимна- стической палкой	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Дружба» « Тише едешь- дальше будешь»
Март 1 неделя 2 неделя	« День мам» « В ней готовят сотни блюд- варят, жарят и пекут»	1. Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей це- ли 2. Упражнять в равновесии, в лазании. 3. Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч. 4. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.	С обру- чем	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Через тоннель»
3 неделя 4 неделя	« Бытовые приборы» « Книга помо- жет в труде, выручит в бе- де»	1. Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии. 2. Учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры. 3. Развивать координацию и ловкость.	С набив- ным мя- чом	Равновесие, Прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Прокати мяч по ска- мейке» «Невод и золотые рыбки»
Апрель 1 неделя 2 неделя	« В здоровом теле- здоровый дух» «На космиче- ских просто- рах»	1. Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выпол- нять основные виды движений 2. Упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух но- гах, в метании.	Со ска- калкой, сложен- ной вчет- веро	Равновесие, прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Ловишка со скакал- кой» «Баба-яга»
3 неделя 4 неделя	« Пасха» « Говорят, пришла весна»	1. Развивать мышцы рук 2. Упражнять в равновесии, в лазании.	С ма- ленькими мячами	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Вышибалы»

Май 1 -2 не- дели	« Семейные ценности»	1. Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице 2. Учить прыгать с разбега 3. Закреплять умение метать вдаль	С гим. палками	Равновесие, прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Меткие стрелки» «Всеи семьей на день рождения»
3-4 не- дели	Диагностика	1. Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, вести мяч, технику бросков. 2. Упражнять в равновесии. 3. Развивать координацию, ловкость	Со сред- ним мя- чом	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Брось и поймай» «Веселые пчелы»

От 5 до 6 лет

Задачи:

- осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие;
- совершенствовать навыки ориентировки в пространстве;
- использовать такие формы работы, как игры – соревнования, эстафеты.

От 6 до 7 лет

Задачи:

- совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учётом этапности развития нервной системы, психики и моторики;
- добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость);

- воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- способствовать формированию широкого круга игровых действий.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Данный материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика и точечный массаж. В старших группах - массаж стопы, уход за полостью рта.

2.3 Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы

Дети 3 – 4 лет к концу года могут:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
6. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Дети 4 – 5 лет к концу года могут:

1. Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
2. Быстро сменяют положение тела и направление.
3. Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансире.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

Дети 5 – 6 лет к концу года могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
2. Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

3. Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
5. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
6. Вести мяч, отбивать от пола.

Дети 6 – 7 лет к концу года могут:

1. Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
3. Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
4. Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
5. Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

2.4 Система мониторинга достижения детьми планируемого результата освоения программы.

Дети 3 – 4 лет

1. Длина тела

Для определения соответствия роста возрастным нормам можно воспользоваться следующими формулами:

$$3 \text{ Рост мальчика} = (6 * \text{возраст}) + 77 \qquad \text{Рост девочки} = (6 * \text{возраст}) + 76$$

$$4 \text{ Рост мальчика} = (6 * \text{возраст}) + 77 \qquad \text{Рост девочки} = (6 * \text{возраст}) + 76$$

$$5 \text{ Рост мальчика} = (6 * \text{возраст}) + 77 \qquad \text{Рост девочки} = (6 * \text{возраст}) + 76$$

$$6 \text{ Рост мальчика} = (6 * \text{возраст}) + 77 \qquad \text{Рост девочки} = (6 * \text{возраст}) + 76$$

2. Масса тела

Масса тела может рассчитываться по формуле:

$$3,4,5 \text{ лет} \quad 2 * \text{возраст} + 9$$

$$6 \text{ лет} \quad 2 * \text{возраст} + 4.$$

Превышение массы тела на 10 % называется ожирением и требует коррекции

Возраст (лет)	Тип ребёнка	Средний рост (см)	Отклонение (см)	Средняя масса отклонение (кг)	Отклонение (кг)
3 года	Б (большой)	105.4	2.8	16.8	2.5
	С (средний)	98.7	2.5	13.4	1.9
	М (маленький)	91.3	1.9	11.3	1.6
4 года	Б	113,3	2,2	17,1	2,3
	С	106,2	2,4	15,4	1,5
	М	98,5	2,1	12,2	1,9
5 лет	Б	120,4	2,9	24,3	2,4
	С	111,6	2,7	16,3	2,1
	М	104,0	2,2	13,9	1,9
6 лет	Б	124,2	2,3	27,2	2,2
	С	118,7	2,2	21,7	1,8
	М	113,2	2,4	16,2	2,2

3. Окружность грудной клетки (ОГК) (см)

3-х лет	Мальчики - 53,6	Девочки - 53,0
4-х лет	Мальчики - 54,2	Девочки - 54,4
5 лет	Мальчики - 56,4	Девочки - 55,9
6 лет	Мальчики - 58,0	Девочки - 57,2

4. Индекс Пинье (%) О пропорциональности развития тела можно судить с помощью определения антропометрических коэффициентов или индексу Пинье, который рассчитывается по формуле:

ИП = $\frac{\text{рост (см)}}{[\text{масса (кг)} + \text{ОГК (см)}]}$ Стандартные показатели ИП у детей:

Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение

3-х лет	Мальчики - 25,7	Девочки - 27,1
4-х лет:	Мальчики - 31,3	Девочки - 31,0
5-и лет	Мальчики - 34,2	Девочки - 34,7
6 - и лет	Мальчики - 36,1	Девочки - 37,0

5. Коэффициент выносливости (КВ)

Коэффициент выносливости рассчитывается по формуле:

$КВ = \frac{П * 100}{ПД}$, где П - пульс, ПД - пульсовое давление

Пульсовое давление определяется разностью между систолическим (максимальным) и диастолическим (минимальным) артериальным давлением (АД). Максимальное АД можно рассчитать по формуле:

100 + Н, где Н - возраст в годах.

Допустимые колебания + 1 5 мм рт. ст. Минимальное АД составляет 1/2 ... 2/3 от максимального.

Стандартными показателями КВ у детей, являются:

3-х лет - > 30; 4 - х лет - > 29 5 - и лет - > 25 6 - и лет - > 23

6. Оценка физической работоспособности

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется пользоваться формулой, предложенной И.В.Усаковым:

$100 \cdot (V_2 - V_1)$

$$W = \frac{\quad}{\frac{1}{2} \cdot (V_2 + V_1)}, \text{ где}$$

W - прирост показателей темпов (%)

V 1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста	Оценка	За счёт чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счёт естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Степ - тест (подъём на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой до 35 см) предлагают детям две нагрузки возрастающей мощности:

- подъём на скамейку с частотой восхождений 22 раза в минуту;

- подъём с частотой восхождений 30 раз в минуту.

Длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдых между ними 3 минуты. Объём работы W, выполненной ребёнком рассчитывается по формуле: $W = P \cdot n \cdot h$ (кг*м/мин), где

Р- масса ребёнка (кг),

n - число подъёмов на ступеньку в минуту,

h - высота ступеньки (м).

Увеличение пульса на 15 - 20% при первой нагрузке и на 45 - 60% при второй нагрузке по отношению к исходному уровню соответствует

норме.

Стандартными показателями физической работоспособности детей W (кг * м/мин) являются:

У детей 4-х лет	Мальчики - 109 + 20,1	Девочки - 105 + 18,7
5 - и лет:	Мальчики-135 +31,	Девочки-128,4 +23,6
6 лет:	мальчики 154.1+43.6	девочки 136.4+36/8

3 года:

1) Быстрота

Бег за воспитателем и к нему, в разных направлениях. В медленном темпе 30 - 14 сек, расстояние до 80 м. На скорость - расстояние до 10 метров. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё попытку.

Минимальный результат бега на 10 метров = 10,2 сек.

2) Сила

Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - становым динамометром. Сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места, а сила рук по бросанию предмета:

- метание можно проводить и в помещении, и на площадке. При выполнении необходимо обратить внимание на исходное положение, прицеливание, замах, бросок и сохранение равновесия после броска. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат.

Минимальный результат метания = 2.5 - 3 метра.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дольше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 30 см.

3) Ловкость

Ловкость можно определить по результатам подлезания ребёнка под дугу высотой 40 см. каждому ребёнку даётся по три попытки, засчитывается лучший результат.

4 года:

1) Быстрота

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метра ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 13,5 секунд.

2) Сила

Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг., а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

- метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 90 см.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток. Минимальный результат прыжка в длину с места = 40 см.

3) Ловкость

Определяют по результатам подлезания ребёнка под дугу высотой 40 см. Каждому ребёнку даётся по три попытки, засчитывается лучший результат. Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) И по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4) Выносливость

Можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 100 м - для детей 4 - х лет. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

5) Гибкость

Гибкость оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

5 лет:

1) Быстрота

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метра ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 9,5 -10 секунд.

2) Сила

Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг., а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. - метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 1,3 метра.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 0,5 метров.

3) Ловкость

Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4) Выносливость

Можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 100 м - для детей 4 - х лет 200 м - для детей 5 - и лет.

5) Гибкость

Гибкость оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

блет:

1) Быстрота

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метров ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 7,9 - 7,5 секунд.

2) Сила

Сила рук измеряется ручным динамометром, Сила ног - станковым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг., а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. - метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 2,5 метра.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 80 - 90 см.

3) Ловкость

Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 М: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) И по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4) Выносливость

можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанцию 200 м - для детей 5 - и лет 300 м - для детей 6 лет.

5) Гибкость

Гибкость оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

6) Прыжок в высоту и длину с разбега (после 5 лет)

После предварительной разминки ребёнку предлагаются 2 - 3 попытки для преодоления высоты (начальная высота 30 см). После того как данная высота преодолена, планку следует поднять на 5 см. При неудаче на новой высоте ребёнку засчитывается результат предыдущей попытки.

Минимальный результат прыжка в высоту = 40 см.

Прыжок в длину с разбега также предполагает выполнение с трёх попыток с фиксацией лучшего результата.

Минимальный результат прыжка в длину с разбега = 130 - 150 см.

7. Качество выполнения различных заданий

Критерии оценки:

- Отлично - все элементы упражнений выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- Хорошо - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- Удовлетворительно - тест выполняется с большим трудом, имеются ЗИЮЧИТЕЛЬНЫЕ ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- Неудовлетворительно - упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки (1 - 2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);
- Плохо - ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

8. Двигательная активность (ДА)

У детей 3-х лет двигательная активность равняется 6-9 тыс. шагов в сутки

У детей 4-х лет двигательная активность равняется 6-9 тыс. шагов в сутки

У детей 5-и лет двигательная активность равняется 9-12тыс. шагов в сутки

У детей 6-и лет двигательная активность равняется 12-15 тыс. шагов в сутки

1 вариант: Двигательную активность можно измерить с помощью шагомера.

Шагомер крепится на пояс, груди или лопатке ребёнка. Двигательная активность замеряется в локомоциях или шагах.

2 вариант: Измерить двигательную активность можно путём хронометрирования.

За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребенка (сидит, стоит, лежит) и время активного состояния ребёнка (идёт, бежит, прыгает). Наблюдение ведётся за одним ребёнком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребёнка за данный промежуток времени. Нормальным состоянием покоя и движения для дошкольника можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности.

Двигательное поведение ребёнка можно отнести к одной из трёх групп по двигательной активности:

1 группу составляют дети со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своё временное и целесообразное развития ребёнка в целом.

2 группу составляют дети малоподвижные, т. е. с низкой ДА. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья.

3 группу составляют дети с большой ДА. Таких детей называют «моторными». Большая ДА, как и малая, имеет отрицательные последствия для организма ребёнка, его сердечно - сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям.

Результаты тестирования в баллах вносятся в протокол тестирования.

Протокол тестирования

Фамилия, имя ребёнка	Пол	Тесты и их оценка				Средний балл
		№ 1	№ 2	№ 3	...	
Дима Смирнов	М	4	3	2	...	3,6
Средний балл по группе девочек	Д	4,6	3,8	4,2	...	3,6
Средний балл по группе мальчиков	М	5	4,7	5	...	3,5
Средний балл по всей группе (Девочек + Мальчиков)	М+Д	4,1	3,1	3,6	...	3,5

Возрастно - половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста

воз- раст	пол	Бег на 30м (сек)	Бег на 10м (сек)	Метание набивного	Метание мешочка с пес- ком(200гр)	Прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с разбега
--------------	-----	---------------------	---------------------	----------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------------------------

				мяча см	Правая рука	Левая рука	см	см
3г.	Мальчик	9.4-10.7	-	100-110	2.7-1.2	2.5-1.0	30-50	-
	Девочка	9.8-12.7	-	80-100	2.5-1.0	2.0-1.0	25-45	-
4 г.	М..	8.3-10.0	3.3-2.4	117-185	2.5-4.1	2.0-3.4	60-90	30-60
	Д	8.8-10.2	3.4-2.6	97-178	2.4-3.4	1.8-2.8	55-93	25-55
5л..	М	7.6-8.5	2.5-2.1	187-270	3.9-5.7	2.4-4.2	100-110	40-65
	Д	8.2-9.2	2.7-2.2	138-221	3.0-4.4	2.5-3.5	95-104	40-62
6 л.	М	7.2-8	2.2-2.0	450-570	6.7-7.5	5.8-6.0	116-123	40-70
	Д	7.5-8.7	2.4-2.2	340-520	4.0-4.6	4.0-4.4	111-123	40-65

Уровни освоения программы 4лет

Низкий - движения ребёнка - импульсивные, напряжённые, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В играх и упражнениях малая активность, интерес сниженный, часто требуется помощь воспитателя, необходим обязательный показ упражнений.

Средний - движения ребёнка приобретают произвольность, согласованность, менее скованны и напряжены, наблюдается перекрёстная координация в движениях рук и ног (ходьбе, беге, лазании), которая проявляется эпизодически. Ребёнок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал; в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

Высокий - большинство осваиваемых упражнений выполняется ребёнком активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); ребёнок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Уровни освоения программы 5лет

Низкий - ребёнок напряжён, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои действия с движениями других детей; отстаёт от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний - ребёнок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, обще развивающие упражнения, действует в соответствии с указаниями в общем ритме; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

Высокий - ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем для всех темпе; легко находит своё место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Уровни освоения программы блет

Низкий - ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь её процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний – ребёнок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

Высокий - ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий. Проявляет самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату.

Мониторинг освоения программы осуществляется 2 раза в год: сентябрь, май.

2.5 Взаимодействие всех участников образовательно – воспитательного процесса.

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность коррекционно-развивающего процесса является рациональность организации взаимодействия участников образовательного процесса – воспитателя, учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, родителей.

Инструктор по физической культуре, приступая к работе, должен определить для себя несколько первоочередных задач.

1. Работа любого специалиста, прежде всего, должна начинаться со знакомства с образовательной программой, по которой работает дошкольное учреждение, и учебно-методическим комплектом.

2. Внимательно изучить цели и задачи образовательной области **«Физическое развитие»**, над которыми ему предстоит работать с детьми разных возрастов.

3. Проанализировать условия необходимые для решения поставленных задач.

Провести ревизию оснащения физкультурного зала и физкультурной площадки на улице. Составить заявку на приобретение дополнительного физкультурного оборудования и пособий.

Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

4. «Узнать детей во всех отношениях»: состояние их здоровья, физическое развитие, особенности поведения, характер, интересы, эмоциональные проявления, т. е. провести диагностику здоровья, физического и двигательного развития детей.

1. Взаимодействие с администрацией ДОУ *Заведующий детским садом*

Заместитель заведующего хозяйством обеспечивает организацию воспитательно-образовательного процесса в МБДОУ, повышение профессиональной компетенции специалистов, а так же организует взаимодействие с семьёй ребёнка и различными социальными партнёрами.

С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов. производит зачисление детей в логопедические группы, направляет воспитанников логопедических групп в Городской психолого-медико-педагогический центр.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов.

2. Взаимодействие с воспитателями

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Обязанности инструктора:

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводить различные консультации, выступать на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана. Кроме групповых форм взаимодействия, раз в неделю, необходимо встречаться со специалистами и обсуждать вопросы, требующие внимания.
- разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями проводить обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Инструктор вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

3. Взаимодействие с музыкальным руководителем.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение педагоги вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

4. Взаимодействие с педагогом-психологом

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

5. Взаимодействие с младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

2.6 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Современная наука и практика убедительно доказывают, что семья играет определяющую и уникальную роль в формировании личности ребенка, ее не может заменить ни один из социальных институтов общественного воспитания. Даже самые квалифицированные педагоги, работающие по самым современным программам, не смогут конкурировать с родителями.

В семье происходит первичная социализация, формируются мировоззрение ребенка, его отношение к миру, к другим людям, к себе самому. Родительская забота, безусловная любовь и принятие способствуют становлению у ребенка открытости и доверия к миру, готовности взаимодействовать с другими людьми на принципах взаимоуважения и терпимости; возникновению чувства собственного достоинства и веры в себя.

Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательном процессе, а при необходимости – обратиться за квалифицированной помощью в освоении способов построения эффективных детско-родительских отношений, коррекции методов воспитания по мере взросления детей.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закалывающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации рабочей программы решаются следующие задачи:

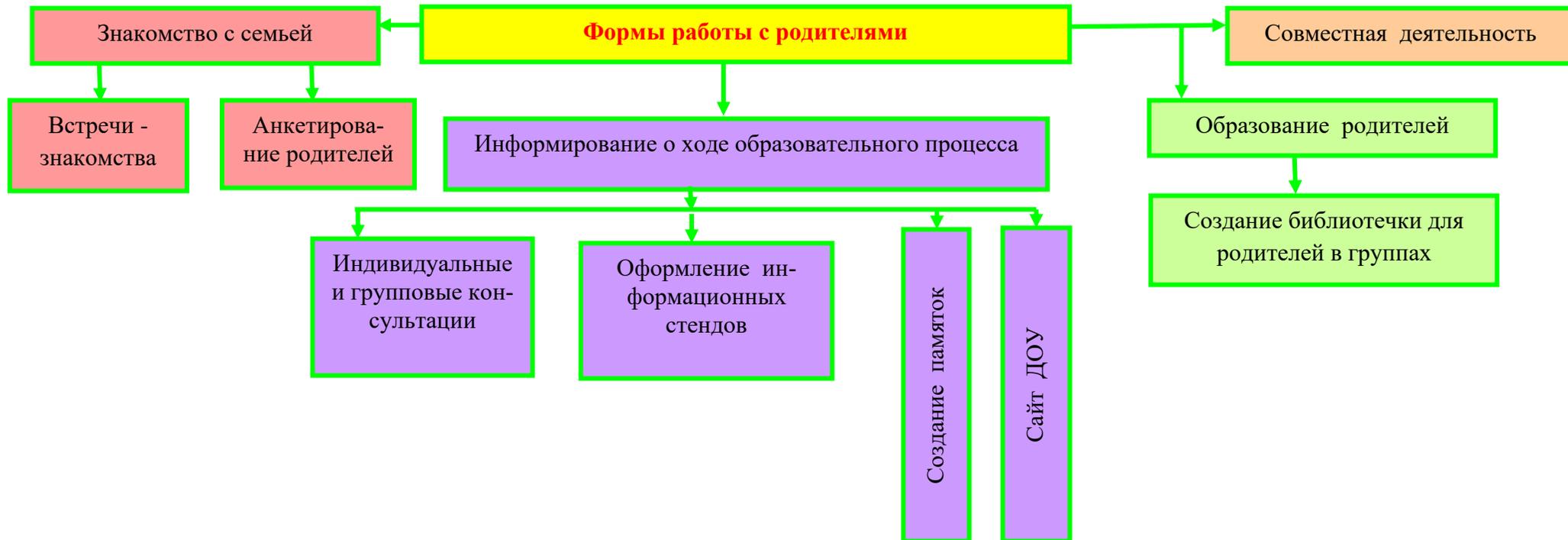
1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закалывания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Принципы взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие детского сада с семьей реализуется на основе единых принципов (психологической комфортности, деятельности, вариативности, целостности, непрерывности), преломленных с позиции взаимодействия общественного и семейного институтов воспитания.

1. Принцип **психологической комфортности** предполагает создание доброжелательной атмосферы в общении с родителями, учет потребностей каждой семьи, социально-психологических характеристик и тех ограничений, которые имеются (отсутствие свободного времени, финансовых ресурсов, доступности Интернет и пр.). Важнейшие условия доверительных отношений с родителями – уважение, конфиденциальность, стремление к диалогу, внимательность, проникновенность, неторопливость, которые не должны исключаться никакими обстоятельствами
2. Принцип **деятельности** заключается в выстраивании взаимоотношений инструктора по физической культуре с родителями в логике взаимного влияния и активности всех участников образовательного процесса в качестве равноправных партнеров (как в плане принятия управленческих решений, так и в плане участия в педагогическом процессе). Важно понимать, что партнерские отношения не возникают сами по себе, это довольно длительный и сложный процесс: знакомства, нахождения точек соприкосновения и взаимопонимания, разрушения стереотипов и становления взаимодоверия, осознания неразделимости институтов воспитания, выработки общих целей в воспитании и развитии детей, принятия и разделения ответственности сторон, приобретения позитивного опыта сотрудничества.
3. Принцип **целостности** основан на понимании неразделимости семейного и общественного институтов воспитания, обеспечении возможности реализации единой, целостной программы воспитания и развития детей в детском саду и семье. Данный принцип определяет необходимость согласования стратегии работы с ребенком в детском саду и его воспитания в семье, а также выработку тактических действий в совместной воспитательной деятельности. При этом следует учитывать, что единство целей не отменяет особенностей в способах их реализации каждым из институтов воспитания. Так, основой общественного воспитания является система социальных требований к ребенку, педагог ставит во главу угла создание оптимальных условий для освоения детьми образовательной программы. Воспитательное воздействие родителей выступает, прежде всего, через безусловную любовь к ребенку; обеспечение ему базовой потребности в безопасности; абсолютное принятие его таким, какой он есть, независимо от его успехов и неудач. Очень важно, чтобы педагоги и родители могли обмениваться опытом воспитания и развития детей, обогащая и расширяя воспитательные возможности друг друга.
4. Принцип **вариативности** предполагает предоставление родителям выбора содержания общения, форм участия и степени включенности в образовательный процесс.
5. Принцип **непрерывности** предполагает устранение «разрывов» в воспитании детей в семье и в детском саду за счет согласования стратегий работы с ребенком в детском саду и воспитания в семье, обеспечения преемственности в содержании и тактических действиях общественного и семейного институтов воспитания

Формы взаимодействия с родителями



Перспективное планирование работы с родителями

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Консультации на платформе ЗУМ: - «Адаптация детей в детском саду»; - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период.	осень весна
3.	Наглядная информация – консультация на стендах: - профилактика плоскостопия; - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; - «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки» - «Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»;	в течение года сентябрь- ноябрь февраль апрель
4.	Праздники, Развлечения	в течение года
✓	«С днем рождения – любимый город» (старшие группы).	сентябрь Игры
✓	«В семье единой»	ноябрь Подвижные игры народов мира
✓	«Новогодние и рождественские встречи» (все группы).	декабрь Рисование елки палочками на снегу, подвижные игры
✓	«Прощание с ёлочкой»	январь Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах

✓ «Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы).	январь	Эстафеты, игры-эстафеты
✓ «Вместе с папой» (старшие группы).	февраль	Веселые старты
✓ «Защитник Отечества» (младшие группы).	февраль	Игры
✓ День здоровья	апрель	Соревнования, игры на воздухе

III. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение МБДОУ детский сад № 18 по физическому развитию детей

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является **организация двигательной развивающей среды** в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Оборудован физкультурно- музыкальный зал со спортивным комплексом, горкой, гимнастическими скамейками, где представлены пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе.

Вид помещения	Функциональное использование	Оснащение и задачи
Физкультурный зал 48 м ²	физкультурные занятия; утренняя гимнастика;	Шведская стенка, спортивные скамейки, мягкие модули, скакалки, обручи, разноцветные ленты, платочки, хоккейные наборы, гимнастические

	спортивные досуги, развлечения; праздники; консультативная работа с педагогами, с родителями(законными представителями) воспитанников.	палки, кегли, кольцобросы.
4 групповые комнаты	Физкультурные уголки в каждой возрастной группе(согласно возрастным особенностям). Проведение утренних гимнастик, физминуток, дыхательной гимнастики, , мало подвижных игр и т.д.	Комплексы утренних гимнастик и гимнастик пробуждения по каждой возрастной группе. Картотека подвижных игр в каждой возрастной группе. Необходимая физкультурная атрибутика для подвижных и спортивных игр, гимнастик, физкультурных мероприятий. Схемы: - одевания по сезонам, -мытья рук, -выполнения спортивных движений и др. Демонстрационный материал с беседами по картинам, плакаты со строем организма ребенка.

3.2 Методическое обеспечение рабочей программы

- «Детство»: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду.— М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Боинович Н.Н. Оценка физического и нервно - психического развития раннего и дошкольного возраста - методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «Акцидент», 1998.
- Михайлова З.А., Игровые задачи для дошкольников. Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2009.
- М. С. Анисимова, Т. В. Хабарова Двигательная деятельность младшего и среднего возраста (ООО « Детство – Пресс» 2013г.

3.3 Режим двигательной активности детей

На основании СанПиН 2.4.1.3049-13 утвержденного Постановлением 15.05.13 г. № 26., при контроле режима двигательной активности необходимо учитывать: рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок должна составлять 3 – 4 ч. (п. 11.5); рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие, объем двигательной активности до 6-8 часов в неделю с учетом психофизических особенностей детей (п. 12.2); занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю (п. 12.5).

Режим двигательной активности детей МБДОУ детского сада № 18 на холодный период года

Формы работы	2 младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	День	Неделя	День	Неделя	День	Неделя	День	Неделя
1. Подвижные игры и игры малой подвижности во время утреннего приема.	6 мин. ежедн	30 мин	6 мин. ежедн	30 мин	7 мин. ежедн	35 мин	8 мин. ежедн	40 мин
2. Утренняя гимнастика.	6 мин. ежедн	30 мин	8 мин. ежедн	40 мин	10 мин. ежедн	50 мин	12 мин. ежедн	60 мин
3. Физкультурно - оздоровительная деятельность (2 – в зале, 1 – на улице)	15 мин. 3 раза в неделю	45 мин	20мин. 3 раза в неделю	1 час	25 мин. 3 раза в неделю	75 мин	30 мин. 3 раза в неделю	90 мин
4. Музыкально - художественная деятельность	15 мин. 2 раза в неделю	30 мин	20 мин. 2 раза в неделю	40 мин	25мин 2 раза в неделю	50 мин	30 мин. 2 раза в неделю	60 мин
5. Физкультминутки (в каждой образоват. деятельности)	2 мин. ежедн	10 мин	2 мин. ежедн	10 мин	2 мин. ежед.	20 мин	2 мин. ежедн	20 мин
6. Физпауза (после каждой образоват. деятельности)	10 мин. ежедн	50 мин	10 мин. ежедн	50 мин	10мин ежедн	50 мин	10 мин. ежедн	50 мин
7. Подвижные игры на прогулке в I половине дня	6 мин. ежедн	30 мин	7 мин. ежедн	35 мин	7 мин. ежедн	35 мин	10 мин. ежедн	50 мин
8. Игровые упражнения, задания.	3 мин. ежедн	15 мин	3 мин. ежедн	15 мин	8 мин. ежедн	40 мин	8 мин. ежедн	40 мин
9. Самостоятельные игры с физкультур/ оборудование					4 мин. ежедн	20 мин		
Всего	58мин	4ч.	1ч.14мин	4ч. 50мин	1 ч. 28мин	5ч.35мин	1 ч. 50 мин.	6ч 40 мин

Режим двигательной активности детей МБДОУ детского сада № 18 на теплый период года

Формы работы	2 младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	День	Неделя	День	Неделя	День	Неделя	День	Неделя
1. Подвижные игры и игры малой подвижности во время утреннего приема.	5 мин. ежедн	25 мин	5 мин. ежедн	25 мин	7 мин. ежедн	35 мин	7 мин. ежедн	35 мин
2. Утренняя гимнастика.	6 мин. ежедн	30 мин	8 мин. ежедн	40 мин	12 мин. ежедн	60 мин	12 мин. ежедн	60 мин
3. Физкультурно – оздоровительная деятельность	15 мин. ежедн	75 мин	20 мин. ежедн	1ч. 40 мин	30 мин. ежедн	2ч. 30 мин	30 мин. ежедн	2ч. 30м
4. Физкультминутки	2 мин. ежедн	10 мин	2 мин. ежедн	10 мин	2 мин. ежедн	10 мин	2 мин. ежедн	10 мин
5. Физпауза	10 мин. ежедн	50 мин	10 мин. ежедн	50 мин	10 мин. ежедн	50 мин	10 мин. ежедн	50 ми
6. Подвижные игры в I половине дня	5 мин. ежедн	25 мин	5 мин. ежедн	25 мин	7 мин. ежедн	35 мин	7 мин. ежедн	35 мин
7. Игровые упражнения, задания.	3 мин. ежедн	15 мин	4 мин. ежедн	20 мин	5 мин. ежедн	25 мин	5 мин. ежедн	25 мин
8. Самостоятельные игры с физкультурным оборудованием	2 мин. ежедн	10 мин	2 мин. ежедн	10 мин	4 мин. ежедн	20 мин	4 мин. ежедн	20 мин
Всего	48 мин.	3ч.50мин	56 мин.	4ч.40 мин	1ч 17 мин.	6ч. 20мин	1ч 17мин.	6ч.25 мин

3.4 Проведение традиционных мероприятий, праздников, традиций.

Праздники, досуги, развлечения во 2 младшей группе

№ п/п	Месяц	Мероприятие	Задача
1.	Октябрь	Досуг «Сказочная история»	Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни. Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Создавать радостное настроение.
2.	Ноябрь	Развлечение «В гости к Мишке»	Упражнять детей в ходьбе и беге. совершенствовать навыки ползания и прыжков. продолжать расширять знания детей о природе.

3.	Декабрь	Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости.
4.	Январь	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
5.	Февраль	Досуг «Масленица- широкая»	Развивать физические качества. развивать вестибулярный аппарат и умение сохранять равновесие.
6.	Март	Развлечение «Приглашаем детвору на веселую игру»	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.
7.	Апрель	Досуг «Веселая гимнастика»	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Формировать стремление принимать активное участие. Развивать физические качества.

Праздники, досуги, развлечения в средней группе (4 – 5 лет)

	Месяц	Мероприятие	Задача
1	Октябрь	Досуг «В гостях у Лисички»	Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости.
2	Ноябрь	Досуг, ко Дню матери «Я и мама – самые спортивные»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.
3	Декабрь	Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости.
4	Январь	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
5	Февраль	Досуг «Снег кружиться...»	Развивать физические качества. развивать вестибулярный аппарат и умение сохранять равновесие.

6	Март	Развлечение «День здоровья»	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.
7	Апрель	Развлечение «В гости к Мишке»	Упражнять детей в ходьбе и беге. совершенствовать навыки ползания и прыжков. продолжать расширять знания детей о природе

Праздники, досуги, развлечения в старшей и подготовительной к школе группе (5 – 6, 6 – 7 лет)

№ п/п	Месяц	Мероприятие	Задача
1.	Октябрь	Развлечение «Покрова в теремке»	Создать веселое настроение участников праздника; воспитывать чувство коллективизма; развивать у детей координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться.
2.	Ноябрь	Досуг ко Дню матери «Я и мама – самые спортивные»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.
3.	Декабрь	Досуг «Зима для ловких, сильных, смелых.»	Развивать у детей интерес к занятиям спортом; творческие способности.
4.	Январь	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
5.	Февраль	Развлечение «Бравые солдаты»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
6.	Март	Досуг «Дружба крепкая не разрушится»	Закреплять базовые понятия по природоведению и географии; прививать основы ЗОЖ. Развивать ловкость, выносливость.
7.	Апрель	Эстафета для сильных и смелых	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.

IV 4. Краткая презентация рабочей программы инструктора по физической культуре физическое развитие детей дошкольного возраста (3 – 7 лет).

При разработке рабочей программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничество Организации с семьей;
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Срок реализации Программы – 1 год (2022 -2023 учебный год)

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Современная наука и практика убедительно доказывают, что семья играет определяющую и уникальную роль в формировании личности ребенка, ее не может заменить ни один из социальных институтов общественного воспитания. Даже самые квалифицированные педагоги, работающие по самым современным программам, не смогут конкурировать с родителями.

В семье происходит первичная социализация, формируются мировоззрение ребенка, его отношение к миру, к другим людям, к себе самому. Родительская забота, безусловная любовь и принятие способствуют становлению у ребенка открытости и доверия к миру, готовности взаимодействовать с другими людьми на принципах взаимоуважения и терпимости; возникновению чувства собственного достоинства и веры в себя.

Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательном процессе, а при необходимости – обратиться за квалифицированной помощью в освоении способов построения эффективных детско-родительских отношений, коррекции методов воспитания по мере взросления детей.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновения двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закалывающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации рабочей программы решаются следующие задачи:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закалывания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Циклограмма работы
Инструктора по физической культуре
Прокопенко Ирины Михайловны
на 2022-2023год.

Время проведения	Содержание работы
ПОНЕДЕЛЬНИК	
7.30-8.00	Индивидуальная работа с детьми второй младшей группы
8.00-8.06	Утренняя гимнастика во второй младшей группе
8.06-8.30	Участие в режимных моментах с детьми второй младшей группы (взаимодействие и консультирование воспитателя второй младшей группы)
ВТОРНИК	
7.30-8.00	Подготовка музыкально-спортивного зала и оборудования к НОД второй младшей группы
8.00-8.08	Утренняя гимнастика в средней группе
8.08-9.00	Методическая работа
9.00-9.25	Участие в режимных моментах с детьми второй младшей группы (взаимодействие и консультирование воспитателя второй младшей группы)
9.25-9.40	НОД во второй младшей группе
9.40-10.10	Индивидуальная работа с детьми старшей группы в группе
10.10-10.35	НОД в старшей группе
10.35-11.00	Обработка спортивного инвентаря музыкально-спортивного зала
СРЕДА	
7.30-8.00	Подготовка музыкально-спортивного зала и оборудования к НОД старшей группы
8.00-8.10	Утренняя гимнастика в старшей группе
8.10-9.00	Участие в режимных моментах с детьми старшей группы (взаимодействие и консультирование воспитателя старшей группы)

9.00-10.10	Консультационная работа с родителями воспитанников
10.10-10.35	НОД в старшей группе
10.35-11.00	Обработка спортивного инвентаря музыкально-спортивного зала
ЧЕТВЕРГ	
7.30-8.00	Подготовка музыкально-спортивного зала и оборудования к НОД второй младшей группы
8.00-8.10	Утренняя гимнастика в подготовительной группе
8.10-9.00	Методическая работа
9.00-9.25	Участие в режимных моментах с детьми второй младшей группы (взаимодействие и консультирование воспитателя второй младшей группы)
9.25- 9.40	НОД во второй младшей группе
9.40-10.40	Индивидуальная работа с детьми средней группы
10.40-11.00	Обработка спортивного инвентаря музыкально-спортивного зала
ПЯТНИЦА	
7.30-8.00	Подготовка музыкально-спортивного зала и оборудования к НОД средней группы
8.00-8.06	Утренняя гимнастика во второй младшей группе
8.06-8.40	Методическая работа
8.40-9.20	Индивидуальная работа с детьми подготовительной группы
9.20-9.30	Участие в режимных моментах с детьми средней группы (взаимодействие и консультирование воспитателя средней группы)
9.30-9.50	НОД в средней группе
9.50-10.10	Участие в режимных моментах с детьми подготовительной группы (взаимодействие и консультирование воспитателя подготовительной группы)
10.10-10.50	НОД в подготовительной группе
10.50-11.00	Обработка спортивного инвентаря музыкально-спортивного зала