

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону « детский сад № 312»**

«Согласовано»

Старший воспитатель

МБДОУ № 312 _____ Сулейманова И.В

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 312

_____ Панов И.

« » _____ 2018 г.

Программа принята на заседании
педагогического совета МБДОУ №312
протокол № 1___от 04.09.2018г

**ПО РАЗДЕЛУ
« Физическое развитие »**

**Инструктор по физической культуре
Хазарян Елена Суреновна**

**Ростов-на-Дону
2018 -2019**

Содержание программы:

1.Целевой раздел программы

1.1.Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи реализации программы

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

1.4. Планируемые результаты. Целевые ориентиры физического развития детей в соответствии с ФГОС ДО

2. Содержательный раздел

2.1. Возрастные особенности развития детей 3- 4 лет

Возрастные особенности развития детей 4- 5 лет

Возрастные особенности развития детей 5 - 6 лет

Возрастные особенности развития детей 6 - 7 лет

2.2. Образовательная деятельность

2.3. Перспективно - тематическое планирование образовательная область«Физическое развитие»

2.4. Работа с семьей

2.5. Модель двигательной активности МБДОУ №312

2.6. Комплексно – тематический план праздников и развлечений 2 младшая группа

3.Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение рабочей программы инструктора по физическому воспитанию.

Организация предметно – развивающей среды. Паспорт физкультурного зала.

3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения воспитанников

3.3.Циклограммо инструктора по физической культуре

3.4. Расписание НОД

1.Целевой раздел программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модернизация образования предусматривает комплексное, всестороннее обновление всех звеньев образовательной системы в соответствии с ФГОС ДО. Эти изменения касаются вопросов организации образовательной деятельности, технологий и содержания. Одной из ведущих линий модернизации образования является достижения нового современного качества дошкольного образования. Решение данной проблемы возможно через разработку рабочей программы.

Рабочая программа по физическому развитию (далее - Программа) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ № 312., ФГОС ДОприказ № 1155 от 17 октября 2013 года, СанПиН 2.4.1.3049-13. «Закон об образовании в Российской Федерации»от 29.12.. 2012г.№273-ФЗ, Конвенции о правах ребенка (1989г.) , Устава МБДОУ №312 от 22.11.2011г. и прочих нормативных документов.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса группы от 3 до 7 лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №312«детского сад» города Ростова-на-Дону

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми группы;с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и обеспечивает :

- социально – коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно – эстетическое развитие;
- физическое развитие.

МБДОУ № 312 работает по **программе «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе.**

Дошкольный возраст — яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром.

Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство — время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка. Правильно организованное физическое воспитание способствует гармоничному развитию ребенка, формированию у них жизненно необходимых двигательных умений, в соответствии с индивидуальными особенностями. Система укрепления здоровья

средствами физического культуры предусматривает последовательное поэтапное развитие с самого детства основных жизненно необходимых физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Цель Рабочей программы - обеспечение выполнения требований ФГОС ДО, решение конкретных задач, определенных комплексными и парциальными образовательными программами, реализуемыми в МБДОУ № 312 социальной ситуацией развития и экспериментальной деятельностью.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Цель реализации основной образовательной программы дошкольного общего образования – обеспечение выполнения требований ФГОС ДО.

Цель программы – создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру. Формирование основ здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья на основе комплексного и систематического использования доступных средств физического воспитания в ДОУ, обеспечение достижения уровня гармоничного физического и психического развития ребенка, обеспечение эмоционального благополучия детей.

Программа направлена на решение следующих задач:

- 1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и эмоционального благополучия;
- 2) обеспечение разных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе возможностей здоровья)
- 3) обеспечение преемственности целей, содержания и задач образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;

4) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно – нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

6) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, самостоятельности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности:

7) обеспечение вариативности и разнообразия Программы и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей:

8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим физиологическим особенностям детей;

9) обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей(законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в физическом развитии через интеграцию с другими образовательными областями и различных видах деятельности:

социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое.

Физическое развитие включает:

- **приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;**
- **способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),**
- **формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами**
- **становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;**

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Задачи:

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, о роли физических упражнений в жизни человека и способов укрепления собственного здоровья; развитие физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) и двигательных функций (равновесие, координация).

Воспитательные: формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее и гармоничное развитие ребенка; привитие физической культуры (грациозности, выразительности движений, двигательного творчества).

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья ребенка (укрепление опорно-двигательного аппарата); разностороннее физическое совершенствование функций организма (дыхательной, выделительной, пищеварительной, двигательной); повышение работоспособности, закаливание.

Раздел базируется на следующих принципах:

Дидактические:

- Систематичность, последовательность; развивающее обучение;
- Доступность; воспитывающее обучение, индивидуальный подход; наглядность;
- Сознательность и активность ребенка в освоении знаний.

Специальные:

- Непрерывность; последовательность в наращивании тренирующих действий;
- цикличность.

Гигиенические:

- Сбалансированность нагрузки в соответствии с возрастом, режимом дня;
- Рациональное чередование деятельности и отдыха; Возрастной адекватности; оздоровительной направленности;

Раздел базируется на следующих методах:

Наглядные

- показ упражнений, использование пособий, имитация, зрительные ориентиры;
- Наглядно-слуховой - использование музыки;

Практические

- Повторение упражнений
- игра, соревнование;

Словесный

- команды, объяснения, вопросы, указания, образные сюжетные рассказы.

Средства

- Физические занятия и упражнения;
- гигиенические факторы (гигиена сна, питания)
- Эколого-природные факторы(солнце, воздух, вода).

Формы

- утренняя гимнастика; физкультурные занятия;
- физкультминутки; перемены, двигательные разминки; упражнения после дневного сна;
- подвижные игры; физкультурные упражнения на прогулке; спортивные игры; спортивные упражнения; упражнения на тренажерах;
- Спортивные развлечения; день здоровья; спортивные праздники;

Это станет возможно, если взрослые будут нацелены на:

- развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.
- органическое вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;
- приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;
- приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей причастности к миру, желание совершать добрые поступки.

Реализация Программы ориентирована на:

- создание каждому ребенку условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей, так как задача дошкольного воспитания состоит не в максимальном ускорении развития дошкольника, и не в форсировании сроков и темпов перевода его на «рельсы» школьного возраста;
- обеспечение разнообразия двигательной деятельности – близкой и естественной для ребенка: игры, общения со взрослыми и сверстниками, экспериментирования, предметной, изобразительной, музыкальной. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для ребенка и отвечает его природе;
- ориентацию всех условий реализации программы на ребенка, создание эмоционально-комфортной обстановки и благоприятной среды его позитивного развития;

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы разработаны на основе ФГОС ДО:

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- 2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- 3) уважение личности ребенка;
- 4) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Основные принципы построения и реализации Программы:

- научной обоснованности и практической применимости;
- единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие навыки, знания и умения, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- интеграция образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- комплексно – тематического построения образовательного процесса;

- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и совместной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

1.4. Планируемые результаты. Целевые ориентиры физического развития детей в соответствии с ФГОС ДО.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

-ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

-ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

-ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

-у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

-ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

-ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

-В случае если Программа не охватывает старший дошкольный возраст, то данные Требования должны рассматриваться как долгосрочные ориентиры, а непосредственные целевые ориентиры освоения Программы воспитанниками - как создающие предпосылки для их реализации.

2. Особенности физического развития детей

2.1 Особенности физического развития детей

2 Младшая группа

3-4года

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих

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

Задачи образовательной деятельности

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

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения.

Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения. Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений под музыку (ленты, флажки, платочки, султанчики)

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх. Игры с бегом, ходьбой, прыжками, бросанием и ловлей.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижение ребенка (Что нас радует)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Ребенок с желанием двигается, его опыт достаточно многообразен</i>• <i>При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастом координацию движений, подвижность в суставах.</i>• <i>Быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения.</i>• <i>Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, находит легко свое место при построениях и в играх</i>• <i>Проявляет инициативность, с удовольствием участвует в подвижных играх, соблюдает правила. стремится к выполнению ведущих ролей .</i>• <i>С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки ,радуется своей самостоятельности.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.</i>• <i>Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация низкая (в ходьбе, беге, лазании).</i>• <i>Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей.</i>• <i>Испытывает затруднения в самостоятельности выполнения процессов умывания, одевания, уходом за своим внешним видом, постоянно ждет помощи взрослого</i>

Минимальные показатели детей 3-4 лет.

Бег 30 м – 13.5сек.

Прыжки в длину с места – 40см.

Бросание предмета – 4м.

Бросание набивного мяча – 90см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) – 20- 25 см.

2.1 Особенности физического развития детей

Средняя группа

4-5 лет.

Задачи образовательной деятельности

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

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте **направо, налево и кругом на месте.**

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха

руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5x3=15), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелазание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с

санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</i> • <i>Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук</i> • <i>Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</i> • <i>Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</i> • <i>Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</i> • <i>Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Двигательный опыт (объем основных движений) беден.</i> • <i>Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.</i> • <i>Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.</i> • <i>Движения недостаточно координированы, быстрые, плохо развита крупная и мелкая моторика рук</i> • <i>Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.</i> • <i>Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.</i> • <i>Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</i> • <i>У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению</i> • <i>затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.</i> • <i>Испытывает затруднения в выполнении</i>

<ul style="list-style-type: none"> • с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. • может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. • Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. 	<p>процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.</p> <p>- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>

Минимальные показатели детей 4 – 5 лет.

Бег 30 м – 13.5сек.

Прыжки в длину с места – 50см.

Бросание предмета - 5-5.5м.

Спрыгивание (прыжки в глубину) – 40см.

Бросание набивного мяча весом 1кг – 1.3см.

2.1. Особенности физического развития

Старшая группа

5-6 лет

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомоганий
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения,
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разноразной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о

землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры**Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности.

<i>Достижения ребенка (Что нас радует).</i>	<i>Вызывает озабоченность требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат</i>• <i>В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, выносливость, координацию, гибкость</i>• <i>В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании</i>• <i>Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.</i>• <i>Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату.</i>• <i>В самостоятельной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя позитивную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровьяЕго двигательный опыт беден</i>• <i>В двигательной деятельности затрудняется, в поведении слабо выражена потребность в движении.</i>• <i>Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности при выполнении упражнений</i>• <i>Неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных</i>• <i>Нарушает правила игры, увлекаясь процессом игры</i>• <i>Слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает на качество движений.</i>

2.1. Особенности физического развития

Подготовительная группа

6-7 лет

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

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. **Общеразвивающие упражнения.** Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцо брос и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр.

Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.

Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

Футбол. Способы передачи и владения мяча в разных видах спортивных игр.

Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения.**Ходьба на лыжах.** Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. **Катание на коньках.** Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

Катание на самокате. Отталкивание одной ногой.

Плавание. скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.

Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни .

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности,

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<ul style="list-style-type: none">• Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).• В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.• осознает зависимость между	<ul style="list-style-type: none">• В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;• допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.• Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;• допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;

<p>качеством выполнения упражнения и его результатом</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) своих движениях. • проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в 	<ul style="list-style-type: none"> • не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении. • Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками). • Не имеет привычки к постоянному
<p>двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p> <ul style="list-style-type: none"> • имеет начальные представления о некоторых видах спорта • Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его, • Ребенок владеет здоровьем сберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья • Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому). 	<p>использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.</p>

2.1. Особенности физического развития

Подготовительная группа

6-7 лет

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

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. **Общеразвивающие упражнения.** Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. *Городки.* Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.

Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. *Футбол.* Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. *Настольный теннис, бадминтон.* Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. *Хоккей.* Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения.*Ходьбана лыжах.* Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. *Катание на коньках.* Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

Катание на самокате. Отталкивание одной ногой.

Плавание. скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.

Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни .

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности,

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<ul style="list-style-type: none">• Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).• В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.• осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом• проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно	<ul style="list-style-type: none">• В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;• допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.• Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;• допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;• не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.• Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-

<p>составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в 	<p>гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не имеет привычки к постоянному
<p>двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p> <ul style="list-style-type: none"> • имеет начальные представления о некоторых видах спорта • Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его, • Ребенок владеет здоровьем берегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья • Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому). 	<p>использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.</p>

Минимальные показатели развития детей 6-7 лет

Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя			
		6 лет	7 лет		
		М	Д	М	Д
Ловкость (координационные способности)	Челночный бег 3x10 м, сек	11,2	11,3	9,7	10,1
	Сохранение равновесия при стойке – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, сек	7,0	28,0	28,0	46,0
	Подбрасывание и ловля мяча, раз	26,0	28,7	45,0	38,9
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	3,9	7,6	5,1	7,9
Скорость	Бег 10м с хода, сек	2,5	2,6	2,3	2,5
	Бег 30м со старта, сек	8,0	7,8	7,2	7,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	97,1	97,4	129,3	123,7
	Прыжок вверх с места, см	18,5	15,8	25,1	23,8
	Прыжок в длину вразбега, см	130,1	127,2	188,0	153,9
	Бросок набивного мяча, 1 кг, из-за головы стоя, см	210,0	170,0	240,0	209,0
	Бросок теннисного мяча удобной рукой, м	10,3	6,5	13,3	7,8
Выносливость	Величина пробегаемой дистанции, м	750	885	1600	1500
	Продолжительность бега, мин	6,9	6,2	13,3	10,4
Сила	Подъем из положения лежа на спине, количество раз	12,4	11,6	14,7	14,1

2.2 Образовательная область «Физическое развитие»

2.3 Перспективно - тематическое планирование

Перспективно – тематический план
Образовательная область « Физическое развитие».

2 младшая группа.

Неделя	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1 неделя	«Здравствуй детский сад» (стр.6)	«Мой домашний любимец» (стр.9)	«Детский сад» (стр.12)	«Рыбы много в речке есть» (стр.15)	«Рождественская елочка» (стр.19)	«Зимняя песенка» (стр.22)	« Ах какая мама» (стр.25)	« Что я знаю о себе». (стр.28)	« Мальчики и девочки». (стр.31)
2 неделя	«Здравствуй детский сад» (стр.6)	« Снами старый скворушка до весны прощается» (стр.9)	«Мебель» (стр.13)	« Домашние Птицы» (стр.16)	« Зимние развлечения» (стр.20)	«Эмоции» (стр.22)	«Если б не было посуды, Нам пришлось бы очень худо...!» (стр.26)	« Земля, воздух и вода» (стр.28)	« Мама, папа, Я.» (стр.32)
3 неделя	«Игрушки-Погремушки» (стр.7)	«Чудо – дерево» (стр.10)	«Все мы делаем вместе» (стр.14)	« Северные гости клюют рябины грозди» (стр.17)	«Дикие животные зимой» (стр.21)	« Мы едем, едем..» (стр.23)	«Бытовые приборы» (стр.27)	« Весенняя песенка» (стр.29)	«Дождик кап, кап». (стр. 33)
4 неделя	«Месяц полных кладовых» (стр.8)	« Осенняя песенка» (стр.11)	« Одежда, обувь» (стр.14)	« Дед Мороз всех зовет встретить вместе новый год» (стр.18)	«Дикие животные зимой» (стр.21)	«Ай да папы!» (стр.24)	«Книжки – малышки» (стр.28)	« Букашки - таракашки» (стр.30)	«Мир вокруг нас». (стр. 34)

Перспективно – тематический план
Образовательная область « Физическая культура».
Средняя группа.

Неделя	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1 неделя	Диагностика	« Домашние животные осенью» (стр.47)	« Наш район красивый очень». (стр. 51)	« Шустрых рыбок рой пляшет под водой» (стр.55)	«Рождественская» елочка» (стр.59)	« Здравствуй, зимушка – зима!» (стр.63)	« Мамин день» (стр. 67)	« Мое здоровье». (стр.72)	« Мама, папа, я – спортивная семья». (стр.76)
2 неделя	Диагностика	« Улетают-улетели...» (стр.48)	« Мебель». (стр.52)	« Домашние птицы и их детеныши» (стр.56)	«Рождественская» елочка» (стр.59)	«Эмоции» (стр64)	« К счастью помогает всюду нам различная посуда». (стр. 68)	« Земля и солнце». (стр.73)	« Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». (стр.77)
3 неделя	« Веселые игрушки» (стр.45)	« Чудо – дерево». (стр.49)	« Наши добрые дела». (стр.53)	« Снежные птицы» (стр.57)	« А мы саночки возьмем и на улицу пойдем» (стр61)	« Мы поедem, помчимся». (стр.65)	« Бытовые приборы». (стр. 70)	« Труд». (стр74)	« Вот и радуга – дуга». (стр.78)
4 неделя	« Осень запасиха». (стр. 46)	«Улетай наше лето...» (стр.50)	« Одежда, обувь». (стр.54)	« Новогодняя песенка». (стр.58)	« Дикие животные зимой». (стр.62)	« Мой папа – самый лучший». (стр.66)	« Книга растит человека». (стр.71)	«Здравствуй матушка весна». (стр.75)	« Раз дождинка, два дождинка» (стр. 79)

Перспективно – тематический план
Образовательная область « Физическая культура».

Старшая группа.

Неделя	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1 неделя	Диагностика	« Домашние животные и их детеныши» (стр.93)	«Мой город» (стр. 96)	«В тихой зыби много рыбы» (стр.101)	« Сказка рождества» (стр.105)	«Госпожа метелица» (стр. 108)	« Мамин день» (стр. 111)	« Мама, папа, я – спортивная семья» (стр.115)	« Праздник радости и счастья» (стр.119)
2 неделя	Диагностика	« У каждой птахи свои замашки» (стр. 93)	« Мебель» (стр.97)	«Тут, она взмахнув крылами, полетела над волнами» (стр.101)	« Сказка рождества» (стр.105)	« Валентина день» (стр. 109)	« Сохраняют в ней продукты – сыр и масло, хлеб и фрукты» (стр.112)	« Мама, папа, я – спортивная семья» (стр.115)	« Открывая семейный альбом» (стр.120)
3 неделя	« Волшебная страна» (стр.91)	« Чудо – дерево» (стр.94)	« Мы учимся культуре поведения» (стр.99)	« Снежные птицы» (стр.102)	«Мороз не велик, да стоять не велит» (стр.106)	« Лучше папы друга нет» (стр. 110)	« Мама, папа, я – здоровая семья» (стр.113)	«Весна, весна красивая» (стр.117)	Диагностика
4 неделя	«Кто не ленится, тот урожаем гордится» (стр.92)	« Домашний калейдоскоп» (стр.95)	«Одежда, Обувь» (стр.100)	« Новогодняя сказка» (стр.103)	« Дикие животные зимой» (стр.107)	« Лучше папы друга нет» (стр. 110)	« Мама, папа, я – здоровая семья» (стр.113)	«Весна, весна красивая» (стр.117)	Диагностика

Перспективно – тематический план
Образовательная область « Физическая культура».

Подготовительная группа.

Неделя	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1 неделя	Диагностика	« Содержание домашних животных» (стр.137)	« Край родной навек любимый» (стр.143)	« Рыбки по волнам несутся» (стр.148)	« Коляда, коляда, отвори ворота» (стр.153)	« Это наша русская зима» (стр.159)	« День мам» (стр.164)	« В здоровом теле – здоровый дух» (стр.170)	« Семейные ценности» (стр.175)
2 неделя	Диагностика	« Птицы» (стр.139)	« Мебель» (стр. 144)	« Домашние животные» (стр.149)	« Коляда, коляда, отвори ворота» (стр.153)	«День святого Валентина» (стр.160)	« В ней готовят сотни блюд- жарят, варят, и пекут» (стр.165)	« На космических просторах» (стр.171)	« Семейные ценности» (стр.175)
3 неделя	« Планета детства» (стр.135)	« Краски осени» (стр. 140)	«Права человека» (стр.146)	« Снежные птицы» (стр.151)	« Зимние игры и забавы». (стр.156)	« Тише едешь- дальше будешь» (стр.162)	« Бытовые приборы» (стр. 167)	« Пасха» (стр.172)	Диагностика
4 неделя	« Каков уход, таков и плод» (стр. 136)	« Краски осени» (стр. 140)	«Одежда, Обувь» (стр.147)	« Карнавал» (стр.152)	« Зимние игры и забавы». (стр.156)	« Наша Армия» (стр.163)	« Книга поможет в труде, выручит в беде» (стр.168)	« Говорят пришла весна» (стр.174)	Диагностика

2.4 Работа с семьей

План работы взаимодействия с семьей.

№	Тема	Сроки	Ответственные
1.	Наглядная информация: стенд «Физкульт – новости».	в течение года	Все группы
2.	День открытых дверей.	октябрь апрель	Все группы совместно с воспитателями
3.	Участие в родительских собраниях по вопросу информирования родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей	в течение года	Все группы совместно с воспитателями
4.	Распространение опыта семейного воспитания «В здоровой семье - здоровые дети!»	в течение года	Все группы
5.	Групповое и индивидуальное консультирование по запросу родителей	в течение года	Группа раннего возраста
6.	Неделя здоровья. Привлечение родителей к участию в запланированных мероприятиях.	февраль	Группы старшего возраста
7.	Фотовыставка «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад»	февраль - апрель	Все группы

Тематическое планирование консультаций для родителей.

Месяц	Темы	Ответственные
Сентябрь	Индивидуальные беседы-консультации по результатам мониторинга детей на начало учебного года.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
Октябрь	Информационная ширма: Корректирующая гимнастика: плоскостопия и нарушения осанки.	Инструктор по физической культуре, медсестра.
Ноябрь	Режим в детском саду «Профилактика гриппа» (памятка).	Инструктор по физической культуре, медсестра.
Декабрь	Информационная ширма «Дыхательная гимнастика»	Инструктор по физической культуре, медсестра, врач.
Январь	Консультация: «Закаливание дома».	Инструктор по физической культуре, медсестра.
Февраль	Информационная ширма: «Использование гимнастических мячей при нарушении осанки»	Инструктор по физической культуре, врач, медсестра.
Март	Интернет консультация: «Охрана жизни и здоровья детей»	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
Апрель	Консультация: «Спортивные, подвижные и народные игры дома». «Особенности питания детей летом»	Инструктор по физической культуре.
Май	Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.

2.5 Модель двигательного режима по всем возрастным группам

Формы	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально–ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
НОД по физическому Развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 20 - 25 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.

- дыхательная гимнастика				
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, Сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м
Самостоятельная Двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

2.6. Тематический план праздников и развлечений младший возраст

СЕНТЯБРЬ.

« Давайте поиграем Шалуны – Балуны»

ОКТАБРЬ

«День здоровья»

НОЯБРЬ

«Самый вкусный праздник».

ДЕКАБРЬ.

«Веселый поезд»».

ЯНВАРЬ.

« Зимний лес полон сказочных чудес»

ФЕВРАЛЬ.

«Путешествие по сказкам»

Масленица широкая

МАРТ

« В гости к хозяйшке» (З.В. Ходакавская стр. 59.)

АПРЕЛЬ.

«Веселые аттракционы

МАЙ.

« В гостях у солнышка»(Корчаловская стр. 514)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ.

Старший возраст.

СЕНТЯБРЬ.

«Да здравствует бег»

ОКТЯБРЬ.

«Неделя здоровья»

«Мы спортивная семья»

НОЯБРЬ.

«Веселые аттракционы»

ДЕКАБРЬ.

«Спорт и спортсмены» (с использованием ТСО)

ЯНВАРЬ

«Веселые колядки»

ФЕВРАЛЬ.

«Широкая масленица»

«Наша Армия – сильна!»

Март.

«Улыбайся детвора Ха – ха ха...»

АПРЕЛЬ.

Неделя здоровья

« Если хочешь быть здоров закаляйся»

МАЙ.

«Лето красное – пора прекрасная»

3.Организационный раздел.

3.1. Материально – техническое обеспечение рабочей программы

инструктора по физическому воспитанию.

Организация предметно – развивающей среды

Паспорт физкультурного зала

№	Наименование объектов и средств материально - технического обеспечения	Кол-во
1.	Скамья гимнастическая	2
2.	Шведская стенка (стационарная)	2
3.	Пианино	1
4.	Шкаф закрытый для пособий и литературы	6
5.	Манеж для мячей	1

Мягкий инвентарь

1.	Ковер 3х5	1
2.	Спортивная сетка защитная 14мм.	4

Игры, игрушки, спортивный инвентарь

1.	Боксерская груша	1
2.	Батут надувной	1
3.	Спортивный комплекс (кольца, канат, перекладина, веревочная лестница)	1
4.	Детская палатка для ползания	1
5.	Мячи прыгуны	10
6.	Мячи баскетбольные	10

7.	Мяч футбольный	10
8.	Мяч гимнастический (65 см)	1
9.	Мяч резиновый 75мм	30
10.	Мяч резиновый 125мм	15
11.	Мяч резиновый 200мм	30
12.	Мешочки для равновесия 300 гр.	30
13.	Скакалка гимнастическая	30
14.	Палка гимнастическая 71см.	10
15.	Палка гимнастическая 106см.	30
16.	Обруч пластмассовый 60см.	30
17.	Обруч пластмассовый 80 см.	10
18.	Массажная дорожка дл. 150см пласт.	2
19.	Кочка массажная пластизоль « Ежик»	2
20.	Дорожка « Следы»	1
21.	Мат длинный	2
22.	Мат короткий	3
23.	Канат для перетягивания	2
24.	Балансир «Змейка»	1
25.	Балансир « Квадрат»	1
26.	Хоккейный набор (клюшка, шайба)	20
27.	Мини лыжи	5
28.	Игра «Кольцеброс»	3
29.	Игра кегли	2
30.	Игра мини Гольф	2
31.	Игра Городки	2
32.	Ракетки пляжные с мячиком	5
33.	Доска для метания	2
34.	Доска ребристая приставная	2
35.	Лошадка мягкая	2
36.	Лошадка резиновая	3
37.	Дуги квадратные	5

38.	Дуга полукруглая	1
39.	Гантели пластмассовые	30
40.	Массажные коврики	5 компл.
41.	Фишки спортивные	3 компл.

3.2 Обеспечение материалами и средствами обучения воспитанников

Автор	Название	Издательство	год изд.
Грядкина Т.С.	Образовательная область «Физическая культура»	Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС	2012
С.Л. Лайзане Е.Н. Вавилова	«Физическая культура для малышей» « Учите бегать, прыгать, лазать»	Просвещение	1983
Т.Е. Харченко	« Физкультурные праздники в детском саду»	Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС	2011
И.Е. Аверина В.Т. Кудрявцев Б.Б. Егоров	«Физкультурные минутки в детском саду» « Развивающая педагогика оздоровления»	Москва Айрис ЛинкаПресс Москва	2011 2000

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 312
_____Панов И.А

ЦИКЛОГРАММА

Инструктора по физическому воспитанию МБДОУ №312

Хазарян Елены Суреновны.

Понедельник	8.00. – 8.30. 8.40. – 8.50. 9.00. – 12.10. 13.00. – 15.00.	Утренняя гимнастика Подготовка к занятиям Физкультурные занятия по расписанию Оформление текущей документации
Вторник	8.00. – 8.30. 8.40. – 8.50. 9.00. – 11. 40. 11.45. – 12.20. 13.00. – 15.00 . 15.30. – 16.30.	Утренняя гимнастика Подготовка к занятиям Физкультурные занятия по расписанию Индивидуальная работа с детьми на прогулке Консультации с воспитателями Физкультурные занятия по плану.
Среда	8.00. – 8.30. 8.40. – 8.50. 9.00. – 12.30. 13.00. – 15.00. 15.15. – 16.00. 16.00. – 16.30.	Утренняя гимнастика Подготовка к занятиям Физкультурные занятия по расписанию Оформление текущей документации Физкультурные развлечения. (2-я и 4-я среда месяца). Консультации с родителями.
Четверг	8.00. – 8.30. 8.40. – 8.50.	Утренняя гимнастика Подготовка к занятиям

	9.00. – 12 .10. 13.00 – 15. 00. 15.15. – 16.00. 16.00. – 16.30.	Физкультурные занятия по расписанию Консультации с узкими специалистами Индивидуальная работа с детьми Консультации с родителями
Пятница	8.00. – 8.30 8.40. – 8.50. 9.00. – 11.20. 13.00. – 15.00. 15. 15. – 16. 30.	Утренняя гимнастика Подготовка к занятиям Физкультурные занятия по расписанию Работа с литературой, оформление документации. Физкультурные занятия по плану.

3.4.Расписание физкультурных занятий

на 2018-2019уч.г.

Дни недели	1 смена	2 смена
Понедельник	<p>9.00. – 9.20. средняя группа № 2</p> <p>9.30. – 9.50. - средняя группа №9</p> <p>10.20. – 10.50.-подгот. группа №11</p> <p>11.00. – 11.25 – старшая группа №8 (воздух)</p> <p>11.30. – 12.00 – подгот. группа №7 (воздух)</p>	
Вторник	<p>9.00. – 9.15. – 2младшая группа №4</p> <p>9.25. – 9.50. – средняя группа №6</p> <p>9.50. – 10.20. – подгот. группа № 10</p> <p>10.25. – 10.50. – старшая группа № 5</p>	<p>15.45. – 16.00. – 2мл.гр. №3</p> <p>16.00. – 16.15.- 1 мл. гр. №1</p>
Среда	<p>9.00. – 9.20. - средняя группа №9</p> <p>9.25. – 9.45. – средняя группа № 2</p> <p>9.45. – 10.10. – старшая группа № 5</p> <p>11.00. – 11.30. – подгот.группа №10(воздух)</p> <p>11.30. – 12.00. – подгот. группа №11(воздух)</p>	
Четверг	<p>9.00 .- 9.30. – подгот. группа№ 11</p> <p>9.45. – 10.10. – старшая группа №8</p>	

	<p>10.20.- 10.40. – подгот группа №7(ПЛГ)</p> <p>10.45. – 11.00. - 2младшая группа №4(в)</p> <p>11.00. -11.15. -- 2младшая группа №3(в)</p> <p>11.20. 11.40. - средняя группа №6(в)</p>	
Пятница	<p>9.00. – 9.15. -2 младшая группа №3</p> <p>9.30. -9.50. –средняя группа №6</p> <p>10.00. – 10.30. - подгот. группа № 10</p> <p>10.40. – 11.00. - старшая группа № 5(воздух)</p> <p>11.00 – 11.20. - средняя группа №9(воздух)</p> <p>11.20. – 11.40. - средняя группа № 2 (возд)</p>	<p>15.45. – 16.00. – 2мл.гр. №4</p> <p>16.00. – 16.15.- 1 мл. гр. №1</p>