

ПРИНЯТА:

Педагогический совет ГБДОУ детский сад №6  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.17 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий ГБДОУ детский сад №6  
Калининского района Санкт-Петербурга  
(В.К.Куприянова)

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.



СОГЛАСОВАНА:

С Советом родителей

Протокол № 1 от 30.08.17

Председатель: М.Е.Усова

Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
**Васильевой Ирины Евгеньевны**  
для детей средней группы от 4 до 5 лет  
ГБДОУ детский сад №6  
Калининского района Санкт-Петербурга  
на 2017 – 2018 учебный год

Санкт-Петербург  
2017 год

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	
1.1.1. Цели и задачи рабочей программы	<b>4</b>
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	<b>5</b>
1.1.3. Нормативно-правовая база	<b>6</b>
1.1.4. Характеристика возрастных особенностей детей от 4-х до 5 лет	<b>8</b>
1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)	<b>9</b>
<b>2. Содержательный раздел</b>	<b>11</b>
2.1. Описание образовательной деятельности в области «Физическая культура»	
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы	<b>15</b>
2.3. Комплексно - тематическое планирование	<b>21</b>
2.4. Перечень общеобразовательных программ, методических пособий и технологий, необходимых для осуществления воспитательно - образовательного процесса	<b>22</b>
2.7. Формы сотрудничества с семьей	<b>27</b>
2.8. Система мониторинга	<b>37</b>
<b>3. Организационный раздел</b>	<b>42</b>
3.1. Организация жизни и деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей	
3.1.1. Режимы и распорядок дня	<b>42</b>
3.1.2. Расписание физкультурных занятий	<b>46</b>
3.1.3. Учебный план, объем двигательной нагрузки	<b>46</b>
3.1.4. Режим двигательной активности	<b>49</b>
3.1.5. Система физкультурно-оздоровительной работы	<b>50</b>
3.2. Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями	<b>52</b>
3.2.1. Перспективное планирование работы на учебный год	<b>54</b>
3.2.2. Перспективный план организационно-педагогической работы	<b>67</b>
3.3. Особенности организации предметно - пространственной среды	<b>70</b>
3.4. Работа в летний период	<b>74</b>
4. Дополнительный раздел. Аннотация к программе. Приложения	<b>85</b>

# 1.Целевой раздел

## 1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

принцип развивающего образования, целью которого является физическое развитие ребенка;

Принцип научной обоснованности и практической применимости

принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;

Принцип адаптивности (через адаптивность развивающей предметно-пространственной среды к потребностям ребенка, адаптивность к пространству ДОУ и окружающему социальному миру)

Системности и деятельного подхода (включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности, сочетания наглядных и эмоционально-образовательных технологий обучения)

решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, но и включая в режимные моменты элементов физического воспитания и реализуя раздел «Здоровье» в соответствии со спецификой дошкольного образования;

построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра, в группе раннего возраста - предметная деятельность.

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, решает задачи, определенные основной образовательной программой дошкольного образования, в основу которой положены примерные программы:

- Основная образовательная Программа ГБДОУ детский сад №6
  - Т.Э.Токаева «Будь здоров, дошкольник!»
  - Программа «Безопасность» Н.Н.Авдеева О.Л.Князева Р.Б.Стеркина

**Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:**

- Сохранение и укрепление здоровья
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.
- формирование валеологической компетентности

**Система работы по физвоспитанию включает в себя три блока:**

- с детьми,
- родителями,
- педагогами ДОУ

Также инструктор по физической культуре взаимодействует со специалистами ЦПМСС, школой, ИМЦ, инструкторами по физической культуре ДОУ района.

### 1.1.1.Цели и задачи программы

**Цели Программы:**

- Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.
- Постоянное и последовательное физическое совершенствование детей регламентируется соответствующей направленностью оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений.

### **Задачи:**

1. Оздоровительное направление – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей.
2. Воспитательное направление – обеспечение социального формирования личности ребенка, развития его творческих сил и его способностей.
3. Образовательное направление – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

### **Задачи в области ФГОС «Физическое развитие» на учебный год по месяцам.**

#### ***Сентябрь***

1. Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами;
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками;
3. Закрепить умения прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу.

#### ***Октябрь***

1. Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге;
2. Развивать глазомер и ритмичности шага при перешагивании через бруски;
3. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мяча друг другу;
4. Развивать точность направления, упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах;

#### ***Ноябрь***

1. Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча;
2. Учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
3. Закаливающие процедуры, следить за осанкой;

#### ***Декабрь***

1. Учить детей перестраиваться в пары на месте;
2. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании;
3. Закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер учить ловить мяч;
4. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне;
5. Учить правильному хвату при ползании, учить соблюдать дистанцию при передвижении продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления.

#### ***Январь***

1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами закреплять умение отбивать мяч о пол;
2. Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей;
3. Закреплять умение подлезать под шнур;
4. Учить соблюдать дистанцию при передвижении;
5. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине, упражнять в перешагивании через препятствие.

#### ***Февраль***

1. Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий;

2. Учить ловить мяч двумя руками;
3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры;
4. Закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч;
5. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты.

### *Март*

1. Учить правильно, занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку;
2. Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов;
3. В ползании на животе по скамейке, учить сознательно относиться к правилам игры;
4. Упражнять в прыжках на мячах-хоппах.

### *Апрель*

1. Задачи; учить энергичному отталкиванию прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения;
2. Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры;
3. Развивать умение перестроения три колонны;
4. повторить перебрасывание мяча друг другу.

### *Май*

1. Учить бегать и ходить изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату;
2. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, цель .
3. Ползании по скамейке на животе, в прыжках через шнур.

## **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

Содержание общеобразовательной 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.

### **Программа:**

- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- отвечает принципу внутренней непротиворечивости выдвигаемых основных теоретических положений, формулируемых целей и задач, форм и методов работы;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников строится с учетом принципов целостности и интеграции содержания дошкольного образования;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 6 до 7 лет в качестве средства подготовки воспитанников к обучению в начальной школе;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- обеспечивает преемственность с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования, исключая дублирование программных областей знаний и обеспечивающую реализацию единой линии общего развития ребенка на этапах дошкольного и школьного детства;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Программа разрабатывалась с учётом следующих принципов:

Актуальности	Разработка программы предполагает её ориентацию на наиболее важные образовательные потребности детей, родителей, общественных и государственных институтов.
Интеграции	Предлагаемое условное деление направлений развития детей на образовательные области вызвано наличием специфических задач, содержания, форм и методов дошкольного образования, а также потребностями массовой практики. Программа строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей и основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
Реалистичности	Предполагает соответствие программы не только потребности родителей и возможностям, интересам, склонностям детей, но и профессиональному уровню педагогического коллектива, реальным материальным и финансовым ресурсам ДОУ.
Контролируемост и	Ориентирует педагогический коллектив на разработку программы, позволяющей отслеживать промежуточные и итоговые результаты образовательного процесса.

### 1.1.3. Нормативно-правовая база

#### Федеральный уровень □

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (от 29.12.2012 N 273-ФЗ); □
- "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13); □
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. N 1014); □
- «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. N 1155);

- «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций» (Постановление правительства РФ от 8 августа 2013 г. № 678).
- «Об утверждении порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» (Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 №594)
- «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» (Минобрнауки России 28.02.2014 №08-249)
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
- Федеральный закон Российской Федерации от 5 апреля 2013г. №44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014г. №293 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 января 2014г. №8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования»
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"

#### **Региональный уровень.**

- Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 1236-р от 25.03.2014 "Об утверждении Плана мероприятий ("дорожной карты") по обеспечению введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в Санкт-Петербурге"
- Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020 гг. «Петербургская Школа 2020»
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 г. № 66-рп «О программе «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы»

#### **Уровень ГБДОУ**

- План мероприятий («Дорожная карта») по обеспечению введения ФГОС ДО ГБДОУ детский сад №6
- Положение о рабочей группе по разработке образовательной программы дошкольного образования
- Положение о рабочей группе по разработке (проектированию) рабочих программ педагогов дошкольного образования
- Положение о педагогической диагностике (оценке индивидуального развития дошкольника) по ФГОС ДО
- План-график работы по обучению педагогов ГБДОУ №6 по ФГОС
- Положение о рабочей программе педагога ДОУ
- Положение о работе с семьями воспитанников в соответствии с ФГОС ДО

### **1.1.4.Характеристика возрастных особенностей воспитанников** **Возрастные особенности детей**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

### **Особенности физического воспитания и развития детей средней группы.(4-5 лет)**

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье»

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

В группе «Ягодки» 25 детей, из них 13 мальчиков, 9 девочек.

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Общие показатели физического развития.**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
  - Воспитание культурно-гигиенических навыков;
  - Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
  - Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
  - Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### Планируемые результаты:

Биологический возраст ребенка соответствует паспортному. Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастным нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастным нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Выполняет основные гигиенические процедуры, имеет некоторые навыки ЗОЖ.

Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.

Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.

Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.

Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.

Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.

Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов мытья, одевания, купания, уборки помещений и др.

Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от

правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;

**Дети осваивают:** одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;
- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;

## **2.Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка**

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – *совместной деятельности взрослого и детей* и *самостоятельной деятельности детей*.

- Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде *непосредственно образовательной деятельности* (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде *образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов* (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

- Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной, трудовой, а также чтения художественной литературы) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

- Проведение занятий как основной формы организации учебной деятельности детей (учебной модели организации образовательного процесса) целесообразно в возрасте не ранее 6 лет.

- Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях. Педагоги вправе самостоятельно корректировать (увеличивать или уменьшать) ежедневный объем образовательной нагрузки при планировании работы по реализации Программы в зависимости от типа и вида учреждения, контингента детей, региональной специфики, решения конкретных образовательных задач в пределах максимально допустимого объема образовательной нагрузки и требований к ней, установленных Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

- Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3-4 часа в день для всех возрастных групп).

- В течение недели января (февраля) ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (только по направлениям физического и художественно-эстетического развития детей). В течение двух недель в сентябре (до образовательной работы) и мае (после образовательной работы) проводится мониторинг как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста.

#### **Основные виды детской деятельности по физической культуре**

<b>Детская деятельность</b>	<b>Специфические задачи психолого-педагогической работы</b>	<b>Формы работы</b>
Двигательная	- накопление и обогащение двигательного опыта детей; - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;	Физические упражнения. Физминутки и динамические паузы. Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная). Ритмика, ритмопластика. Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.

	- развитие физических качеств	Игры-имитации, хороводные игры. Народные подвижные игры. Пальчиковые игры. Спортивные упражнения Разнообразная двигательная деятельность в физкультурном уголке.
Игровая	- развитие игровой деятельности детей; - формирование положительного отношения к себе, к окружающим; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.	Сюжетно-отобразительные игры. Сюжетно-ролевые игры: бытовые, производственные, общественные. Театрализованные игры: игры-имитации (в том числе игры-этюды), ролевые диалоги на основе текста, драматизации, инсценировки, игры-импровизации. Режиссерские игры: с игрушками-персонажами, предметами-заместителями. Дидактические игры: с предметами (в том числе сюжетно-дидактические и игры-инсценировки); настольно-печатные; словесные (в том числе народные). Подвижные (в том числе народные) игры: сюжетные, бессюжетные, игры с элементами соревнований, игры-аттракционы, игры с использованием предметов (мяч, кегли, кольцоброс, серсо и др.) Игры с элементами спорта: городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, баскетбол, волейбол. Досуговые игры: игры-забавы, игры-развлечения, интеллектуальные, празднично-карнавальные, театральные-постановочные.
Коммуникативная	- развитие свободного общения со взрослыми и детьми; - развитие всех компонентов устной речи детей в различных видах детской деятельности; - практическое овладение воспитанниками нормами речи.	Свободное общение на разные темы. придумывание сценариев для театрализованных игр-инсценировок. Специальное моделирование ситуаций общения: Коммуникативные игры (на знакомство детей друг с другом, создание положительных эмоций; развитие эмпатии, навыков взаимодействия и др.) Придумывание этюдов для театрализации(невербальные средства выразительности). Театрализованные, режиссерские игры, игры-фантазирования по мотивам литературных произведений Подвижные (в том числе народные) игры с диалогом.

Трудовая	- развитие трудовой деятельности; - воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатами; - формирование первичных представлений о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека.	Самообслуживание. Дежурство Хозяйственно-бытовой труд: *помощь в уборке зала, *перестановка в предметно-развивающей среде группы и др. *изготовление атрибутов для игры
Музыкально-художественная	- развитие музыкально-художественной деятельности; - приобщение к музыкальному искусству.	Слушание соответствующей возрасту народной, классической, детской музыки. Двигательные, пластические, танцевальные этюды, танцы, хороводы, пляски. Музыкально-театрализованные игры
Чтение (восприятие) художественной литературы	- формирование целостной картины мира, в том числе первичных целостных представлений; - развитие литературной речи; - приобщение к словесному искусству, в том числе развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.	Восприятие литературных произведений с последующими: *свободным общением на тему литературного произведения, *решением проблемных ситуаций, *дидактическими играми по литературному произведению, *игрой-фантазией, *созданием этюдов, сценариев для театрализации, *театрализованными играми

### Содержание образовательной области «Физическая культура»

#### I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения в равновесии
- Броски, ловля, метание

#### II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.
- Выполнение статических поз
- Имитация движений.

#### III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Описание образовательной деятельности в области «Физическая культура» для детей средней группы**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия. Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы. В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

#### **Основные виды движения:**

- 1. Ходьба.** В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координируя движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.
- 2. Бег.** Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.
- 3. Прыжки.** Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.
- 4. Бросание, ловля, метание.** При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.
- 5. Ползание, лазанье.** В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам даёт пояснения.
- 6. Упражнения в равновесии.** В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с среднем темпе.
- 7. Подвижная игра.** На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку. Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном занятии по подгруппам. Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь

общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей. Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

## 2.2.Формы, способы, методы и средства реализации Программы

### Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
-образовательная деятельность (физическая культура) -спортивные игры -подвижные игры -«Неделя здоровья»	-утренняя гимнастика -День здоровья -«Неделя здоровья» -игровые упражнения	-спортивные игры -подвижные игры -игровые упражнения	-физкультурные досуги -спортивные праздники -«Неделя здоровья»

### Физическая культура для детей дошкольного возраста (от 4-х до 5 лет)

С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально - мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия.

В детских дошкольных учреждениях физические упражнения проводят в виде групповых гимнастических занятий и некоторых спортивных развлечений. Одежда ребенка должна быть свободной и не стеснять движения. Для придания разнообразия и увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка.

Кроме непосредственных занятий по физической культуре, согласно реализуемым в ДООУ программам, начиная с 1.5 лет необходимо ежедневно проводить утреннюю гимнастику, вначале с 3-4 мин (1.5 года) и до 10—12 мин (6 лет). Кроме того, проводятся физкультурные досуги 1 раз в месяц длительностью, соответствующей возрасту детей

Гимнастические упражнения проводятся до завтрака или не раньше, чем через 30 мин после завтрака или дневного сна. Весьма важно, чтобы у детей сформировалась привычка делать утреннюю гимнастику систематически. В особенности важно проводить сеансы гимнастических упражнений после длительных малоподвижных занятий - рисования, лепки, рукоделия. Так же необходимы физкультминутки во время непосредственно образовательной деятельности.

Воспитатель и родители осваивают те упражнения, которые будут предложены детям. Задания детям даются четко и ясно, без длинных, пространных объяснений, поскольку в этом возрасте трудно сконцентрировать их внимание. Рационально упростить команды, называя упражнения обобщенным образом, например: «кошка», «птичка», «паровоз» и др. От детей не требуется абсолютно правильное выполнение задания, поскольку в этом возрасте еще несовершенна координация — она находится лишь в стадии становления. Дети дошкольного возраста быстро отвлекаются при однообразных упражнениях. Занятия строятся таким образом, чтобы обязательная часть, связанная с выполнением упражнений, осуществлялась динамично и сконцентрировано, а далее, во второй части, проводятся упражнения, где в большой степени имеется игровой элемент.

Организация физических упражнений при закаливании детей предусматривает прежде всего подбор упражнений с преимущественным развитием больших мышечных групп. Чередуются упражнения большой и малой интенсивности.

Помимо специальных занятий, дети ежедневно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, а во время прогулок осуществляют подвижные игры, овладевают некоторыми видами спортивных развлечений (санки, лыжи, велосипед, самокат, плавание).

Эффективность занятий в особенности велика при положительном эмоциональном фоне ребенка. Не менее важно, что соблюдается постепенность в нарастании сложности упражнений и ветчины нагрузки на скелетные мышцы.

На 4-м году жизни дети должны полностью овладеть навыками ходьбы. Для совершенствования ходьбы детям задается разный темп. На занятиях ходьба проводится во вводной и заключительной частях.

Начиная с 4-го года совершенствуются другие формы движений. Во время бега должны появиться короткая фаза полета, координация работы рук и ног. Для развития локомоции бега применяют различные упражнения — изменение ритма бега (ускорение и замедление), бег с препятствиями — ребенок на бегу должен перепрыгнуть через веревку. Во время упражнения для развития бега и ходьбы необходимо следить за положением головы и осанки.

Дети с 3—6 лет могут хорошо кататься на лыжах, коньках, ездить на велосипеде, самокате, осваивать элементы спортивных игр — бадминтона, настольного тенниса, футбола и др. Подбирается спортивный реквизит, спортивную одежду и обувь с таким расчетом, чтобы не было переохлаждения и перегревания во время занятий.

Утренняя гимнастика состоит из бега, 3—4 общеразвивающих упражнений, ходьбы, бега и подскоков. Обычно гимнастика начинается с кратковременной ходьбы и медленного бега (20—30 с). После построения дети выполняют движения типа потягиваний. Для утренней гимнастики используются упражнения из числа рекомендованных для обычных занятий физической культурой: имитационные движения, движения сидя на скамье, лежа на спине и на животе. Каждое движение повторяют 4-5 раза, затем бег или подпрыгивание. Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой.

Бег и подпрыгивания являются непременной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Установлено, что именно эти упражнения наиболее эффективны для детей во время утренней гимнастики. Однако бег и подскоки не должны осуществляться в быстром темпе, в частности для подпрыгивания темп должен составлять 12—15 подскоков за 10 с, прыжки должны быть невысокими, следует слегка отрывать носки от пола.

Рационализация обязательных занятий по физкультуре состоит в наиболее оптимальном варианте организации детей, повышении физической нагрузки, увеличении моторной плотности занятий, включении упражнений скоростно-силового характера. При планировании прогулок 35 мин отводится подвижным играм, спортивным развлечениям и эстафетам.

### Физкультурные занятия на воздухе

В последние годы разработаны методы проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста на открытом воздухе на протяжении круглого года (Иванова О. Г., Фролов В. Г., Юрко Г. П.). Установлено, что при соблюдении разработанной методики у детей повышается уровень здоровья, снижается заболеваемость.

Занятия на улице начинаются с детьми средней группы в летний период. Дети полностью владеют навыками самообслуживания (переодевание в спортивный костюм, растирание кожи после занятий и др.). В зимний период года дети занимаются на улице 1 раз в неделю, а летом ежедневно. При организации таких занятий существенным фактором является переодевание детей в спортивную форму и в повседневную одежду после занятий с предварительным сухим растиранием тела. Для получения хорошего конечного результата — снижения заболеваемости детей при проведении занятий на воздухе имеет значение и система подготовки воспитателей, детей и родителей.

*Методика и организация физкультурных занятий на воздухе.* Особенность проведения занятий на воздухе в холодный период года состоит в повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. Для этого используются как фронтальные, так и групповые методы организации занятий, производится специальный подбор игр. Структура занятий на воздухе не отличается от таковой в залах. Она включает - вводную, основную и заключительную части.

Продолжительность занятий — от 20—25 мин в средней группе детского сада, до 30—35 мин в старшей группе. В вводной части занятий в холодный период года построение детей на площадке не проводится и после непродолжительной ходьбы осуществляется бег в течение 2—4 мин. После бега выполняются прыжки на одной или двух ногах, с ноги на ногу и др.

В основной части занятий выполняются общеразвивающие упражнения, после чего проводится небольшая пробежка — от 40 с до 2 мин в зависимости от возраста. После выполнения упражнений и бега организуются игры, которые повторяются 4—5 раз, паузы между ними короткие. В заключительной части проводится медленный бег, переходящий в ходьбу, во время которой выполняются дыхательные упражнения.

В холодное время проводятся упражнения, вызывающие у детей большой интерес и эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности. В ветреные дни для проведения занятий следует выбираются места, наиболее укрытые от ветра.

В зимний период года занятия на открытом воздухе проводятся при температуре воздуха 5- 18°C. При температуре воздуха ниже —18°C продолжительность занятий сокращаются до 15—20 мин. и заниматься могут группы детей 2—3-го года обучения. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия организуются в зале при открытых окнах, именно так, как проводятся занятия с детьми на Севере. В этих случаях дети надевают на майку и колготки спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой еще и шапочку.

Начинаются занятия на открытом воздухе в теплое время года. При постепенном снижении температуры среды не происходит срыва механизмов адаптации.

Одежда для проведения физкультурных занятий на воздухе летом следующая: трусы и майки, на ногах — тапочки или полукеды. В холодный период года (+3°C, — 6°C) - спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, носки простые или шерстяные, кеды (в сырую и холодную ветреную погоду - варежки).

В зимний период (—6—11°C) надеваются спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки. Необходимо иметь две пары варежек на случай, если одна промокает.

В зимний период при ветре и снижении температуры воздуха до —12 —15°C надеваются дополнительно шерстяная кофта и трико, поверх спортивного костюма — куртка из не продуваемой ткани.

В начале зимних занятий незакаленным детям даже при небольшом морозе—7С' можно рекомендовать надевать под спортивный костюм шерстяную кофту, а кеды заменить легкими

сапожками. Необходимо следить за тепловым состоянием ребенка и в случае перегревания его (горячий и потный затылок, шея) во время занятий можно снять один слой одежды.

Нецелесообразно проводить занятия с детьми, одетыми в зимние пальто, шапки-ушанки. Такая одежда стесняет движения, вызывает повышенное потоотделение.

После проведения физкультурных занятий дети в групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. Вначале необходимо переодеть кеды и брюки, и только после этого снимают куртку, рубашку, майку и проводят растирания. На первые занятия, в особенности на процесс переодевания детей привлекается помощник воспитателя.

Физкультурные занятия проводятся перед прогулкой или в конце ее. Не допускается выход на прогулку потных детей. Занятия в конце прогулки проводятся в холодное время года, поскольку после активной мышечной деятельности дети остаются в помещении.

При проведении занятий на воздухе, так же как и в помещении упражнения и вся методика носят неритмичный характер. Поскольку в естественных условиях у детей представлена неритмичность осуществления различных функций, методика проведения физических упражнений должна опираться на те натуральные ритмы, физиологические отправления в целом, какие реализуются в этом возрасте. При занятиях на воздухе общая плотность должна быть равной 90—95 %, а моторная — 80 - 90 %.

### **Спортивные развлечения**

**Ходьба на лыжах.** Начинать обучать детей ходьбе на лыжах можно с 3 лет. Необходимо правильно подобрать лыжи, палки и обувь. Лыжи подбираются по отношению к росту ребенка несколько меньших размеров, нежели для взрослых. Если для взрослых длина лыж соответствует длине тела с поднятой рукой, то для детей она должна равняться длине тела с поднятой рукой только до локтя. На следующий год по мере освоения техники ходьбы на лыжах длину лыж можно увеличить. Меньшая длина лыж делает их более управляемыми и потому облегчает задачу обучения катанию. Первые занятия должны проводиться на учебной площадке размером 50 X 20 м (или еще меньше), на которой прокладывают лыжню.

Для обучения детей выбираются безветренные площадки или проводятся занятия в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже —10°С.

Первые занятия проводятся в той одежде, в которой ребенок обычно гуляет на воздухе. Обувь должна соответствовать креплениям лыж: при полужестких и мягких креплениях — валенки или сапоги ботинки; при жестких креплениях типа «ратофелла» — лыжные ботинки. Жесткие крепления более удобны для обучения и катания детей — в них легче управлять лыжами. Но в них быстрее замерзают ноги, если ребенок при занятиях малоподвижен. Поэтому лыжные ботинки должны быть достаточно просторными, чтобы можно было надеть толстые шерстяные носки.

Лыжные палки подбирают по росту: поставленные на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеча на 3—5 см. Перед катанием детские лыжи натираются мазью.

Первые занятия необходимо проводятся без палок. С 4 лет нужно учить самостоятельно надевать и снимать лыжи, в 5—6 лет — ходить «русским шагом», делать повороты на месте переступая нем лыж в стороны. В этом возрасте вполне доступны подъемы на небольшую горку. В 7 лет ребенок осваивает ходьбу переменным шагом с палками, самостоятельно взбираться на горку и спускаться с нее, преодолевать путь в 1—2 км с остановками для отдыха.

**Санки** — один из любимых видов зимних увлечений детей. Катание начинается с небольшой и пологой горки (1,5—2 м) в положении сидя с упором спины на заднюю спинку.

**Самокат.** Это любимый вид развлечений детей, начиная с 2—3 лет; езда на самокате сохраняет естественную позу и двигательные реакции, близкие по характеру к бегу. Обучившись катанию на самокате, дети легко и быстро обучаются езде на двухколесном велосипеде.

**Велосипед.** Начинать обучение езде на двухколесном велосипеде с широкими шинами можно после того, как ребенок научился ездить на самокате. Важно следить за правильной осанкой ребенка. Методика обучения подробно описана Л. В. Листеневой (1980).

**Игры.** Подвижные игры детей дошкольного возраста являются обязательным элементом свободного и научно организованного воспитания детей. Игры — важный процесс коллективного общения детей, социальной их адаптации. Помимо физической тренировки, они дисциплинируют детей, вырабатывают черты подчинения своих интересов интересам коллектива. Задача воспитателя и инструктора по физическому воспитанию правильно организовать игру, руководить действиями детей, контролировать их физическое состояние предупреждать утомление.

### Спортивные досуги и праздники

При подготовке и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важный итог праздника — радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств. Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами. В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

В детском саду проводятся разнообразные досуги и праздники:

- воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям — «Веселые старты», «Олимпийские игры»;
- праздники, способствующие хорошему настроению — это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники "Мама, папа, я — спортивная семья" и т.д.;
- развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности — "Физкультура!", "Зов джунглей" и т.д.;
- формирующие познавательную активность — дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи;
- воспитывающие нравственные качества — дети объединяются целью помочь попавшим в беду персонажам «Выручаем Айболита», «За золотым ключиком».

Праздники проводятся в спортивном зале, на площадке с применением спортивного, физкультурного и туристического инвентаря, с использованием природного материала, игрового пособия, самодельного инвентаря.

Подготовка к празднику — это процесс, который включает в себя составление сценария, распределение ролей и обязанностей между участниками, подбор музыкального сопровождения, оформление площадки или зала, подготовка спортивной формы, эмблем, приглашений и т.д.

Длительность праздника определяется возрастом участвующих: 40–45 минут для детей 4–5 лет.

При составлении сценария праздника учитываются следующие требования:

- обеспечение постепенного возрастания психической и физической нагрузки;
- чередование игр и соревнований с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом и заданий, направленных на снятие напряжения (с использованием стихов, песен, потешек, считалок, зачинов и т.д.);
- чередование массовых и индивидуальных игр и заданий (если это можно);
- участие и оценка деятельности каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей;
- сочетание знакомых детям и вызывающих у них положительное эмоциональное состояние игр, заданий с включением новых атрибутов, музыки, персонажей.

Особое внимание уделяется подбору музыки. Музыкальное сопровождение обеспечивает соответствующий эмоциональный настрой, помогает синхронному выполнению физических упражнений, заполняет паузы, концентрирует внимание детей, сигнализирует о начале и конце игры-задания.

Роль ведущего выполняет инструктор по физической культуре. Он должен быть артистичен, уметь управлять коллективом детей, знать и учитывать их особенности, менять при необходимости сценарий праздника по ходу проведения мероприятия и регулировать физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Кульминацией любого праздника является сюрпризный момент. Его содержание зависит от возраста участников и вида праздника. Это, как правило, сказочные персонажи, которые появляются неожиданно и разыгрывают перед детьми небольшое представление. Персонажи участвуют вместе с детьми в соревнованиях, проводят с ними разминку или дети учат героя каким-то навыкам и умениям.

При подведении итогов, учитывая психическое состояние детей, делается таким образом, чтобы не ранить детей – или «победила дружба» или награждение команд по номинациям, например, одна – «Самая ловкая и быстрая», другая – «Самая дружная и веселая». В конце праздника каждый ребенок награждается независимо от места, которое он занял.

### **Дни здоровья**

#### **Задачи:**

- Формирование у воспитанников здорового образа жизни.
- Развитие ловкости, быстроты, силы.
- Обучение навыкам сотрудничества с детьми и взрослыми.
- Обучение валеологическим знаниям, и их применение в оздоровлении организма.
- Развивать интерес к физкультурным занятиям и играм с физической активностью.

День Здоровья является своеобразной формой организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения, создает условия для совершенствования методов педагогической пропаганды здорового образа жизни, помогает вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс. Этому способствует организованная совместная деятельность детей и родителей, их творческое общение, обсуждение спортивной жизни группы, совместные праздники, развлечения и труд на участке детского сада.

#### **Предварительная работа:**

- определяется тема Дня здоровья
- собирается необходимый материал: мультфильмы, сценарии, костюмы;

- составляется план проведения всего дня
  - подготавливаются по необходимости схемы прогулок или игр по станциям;
  - проводится предварительная работа со специалистами, родителями и воспитателями групп.
- Предварительная работа с родителями может включать в себя приглашения на спортивный праздник, реклама конкурса Дня здоровья между группами, анкеты, опросные листы, подготовку листовок (темы “советы от семьи”, “полезные советы”, “игры нашего детства”, “любимые виды спорта” и др.), стенгазет, например на тему: “Как мы летом отдыхали и здоровье укрепляли”.

### 2.3. Комплексно-тематическое планирование

Комплексно-тематическое планирование инструктора по физической культуре базируется комплексно-тематическом планировании групп ДОУ.

#### Примерное комплексно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема
<b>Сентябрь</b>	1	«День знаний» «Вот и лето прошло...»
	2	«Осень, приметы осени»
	3	мониторинг
	3	«День воспитателя»
	4	«Осень. Сад. Огород».
<b>Октябрь</b>	1	«Мой родной город»
	2	«Как живут люди в городах и селах»
	3, 4	«Осень. Лес. Дары леса».
	4	«День рождения Российского военно-морского флота»
	5	«Откуда хлеб пришел»
<b>Ноябрь</b>	1	«День народного единства», «Главный город России»
	1, 2	«Какая бывает осень»
	3	«Семья. Семейные традиции».
	4	«День матери»
	4,5	«Транспорт»
<b>Декабрь</b>	1	«Имена и фамилии»
	2	«Вот пришли морозцы зима настала...»
	3	«Дикие и домашние животные. Подготовка животных к зиме. Зимующие птицы»
	4	«Новый год у ворот. Зимние забавы»
	5	«Опасности вокруг нас»
<b>Январь</b>	2	«Человек»
	3	«Зима в лесу»
	4	«Неделя памяти к годовщине снятия блокады Ленинграда»
	5	«Раньше и теперь»
<b>Февраль</b>	1	«Комнатные растения»
	2	«День родного языка» «А.С. Пушкин – великий поэт»
	3	«Моя Родина - Россия»
	4	«Зима прошла», «Масленица, масленичная неделя»
<b>Март</b>	1	«Весна идет»
	2	«Мамочка любимая»
	3	«Птицы»
	4	«Знаменитые люди Санкт - Петербурга»
	5	«Животный мир Крайнего Севера Земли»
<b>Апрель</b>	1	«День смеха» «Животные жарких стран»
	2	«Космос»

	3	«Животный мир морей и океанов»
	4	«Мы живем на Земле»
	5	«Полевые и садовые цветы, насекомые»
<b>Май</b>	1	«Праздник весны и труда» «Опасности города»
	2	«День Победы»
		мониторинг
	3	«С днем рождения, город!»
	4-5	«Здравствуй, лето красное»

#### **2.4. Перечень общеобразовательных программ, методических пособий и технологий, необходимых для осуществления воспитательно - образовательного процесса**

№ п/п	Автор	Название	Издательство
	И.С. Красикова	Осанка. Воспитание правильной осанки, лечение нарушения осанки	Издательство Санкт Петербург корона принт 2003г
	О.Е. Громова	Спортивные игры для детей	Издательство Москва 2009г
	Ю.И. Иванова Э.И. Михайлова	Играйте на здоровье Подвижные игры народные забавы, аттракционы игровые поединки	Издательство московская правда 1991г.
	Агеева И.Д.	500 Олимпийских загадок для детей.	Т. Ц. Сфера.2010 Москва
	Кострыкина. Л.Ю. Рыкова. О. Г. Корнилова. Т. Г.	Малыши физкульт- привет! Основные движений детей раннего возраста.	Издательство Скрипторий 2003-2006г.
	Миняева.С.А.	Подвижные игры на улице от2-14лет	Издательство Айрис пресс2006
	Л.Д. Морозова.	Сюжетные игровые -занятия и подвижные игры в детском саду	Издательство Москва2012
	Овчиникова Т.С. Черная О.В.	Занятия, упражнения игры с мячами на мечах.	Издательство Москва2010
	Харченко Т.Е.	Утренняя гимнастика в детском саду	Издательство Мозаика 2011
	Власенко Н.Э.	300подвижных игр для дошкольников	Издательство Айрис пресс2011
	Сидорова Т.Б.	Познавательные физкультурные занятия подготовительная группа	Издательство Учитель 2010г.
	Харченко Т.Е.	Физкультурные праздники в детском саду	Издательство детство2009
	Кириллова Ю. А.	На встречу олимпиаде физкуль- досуги старшего дошкольного возраста	Издательство детство2012

	Сочеванова Е.А.	Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет	Детство-пресс2009
	Громова О. Е.	Спортивные игры для детей	Творческий центр Москва2002
	Кроткова И.С.	Плоскостопия профилактика и лечения плоскостопия	Корона принт 2004
	Харченко Т.Е.	Бодрящая гимнастика для дошкольников	Санкт-Петербург детство 2011
	Кованько В. И.	Азбука физкультминуток для дошкольников средняя, старшая, подготовительная группы	Москва Вако2011
	Глазырина Л.Д.	Физическая культура дошкольников средний возраст	Москва Владос1999
	Литвинова О.М.	Физкультурные занятия в детском саду	Издательство Феникс2010
	Утробина К. К.	Занимательная физкультура	Издательство москва2003
	Фомин А.Ш.	Физкультурные спортивные занятия в детском саду	Москва просвещения 1984
	Литвинова М. Ф.	Русские народные игры	Москва1986
	Короткова Л.Д. Петров. В.М.	Весенние праздники игры забавы Творческий центр	Москва2000
	Бондаренко Т.М.	Физкультурно оздоровительная работа с детьми 4-5лет	Издательство Воронеж 2012
	«Игры, которые лечат» (для детей 3-5 лет)	А.С.Галанов	Педагогическое общество России Москва 2005
	«Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения»	С.О.Филиппова	Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2005г.
	«Игры и развлечения детей на свежем воздухе»	Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина	Москва «Просвещение» 1983
	«Спортивные игры»	В.Д.Ковалева	Москва «Просвещение» 1983
	«Лыжи в детском саду»	М.П.Голощекина	Москва «Просвещение» 1977
	«Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях»	В.И.Орел С.Н.Агаджанова	Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2003
	«Воспитание здорового ребенка»	М.Д.Маханева	Москва Издательство «Аркти» 2000
	«Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников»	Под ред. Е.А.Ереминой	ТО «Сфера» Москва 2008г.
	«Здоровый ребенок»	М.Д.Маханева	Москва Издательство «Аркти» 2004
	«Физическая культура	Л.Д.Глазырина	Гуманитарный издательский

	дошкольникам»		центр «Владос» 2000
	«Гимнастика в детском саду»	Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева	Москва «Просвещение» 1969
	«Физкульт-привет! Минуткам и паузам»	Е.Г.Сайкина Ж.Е.Фирилева	Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2005
	«Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	Н.Н.Кожухова Л.А.Рыжкова М.М.Борисова	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2003
	«Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника»	И.В.Милюкова Т.А.Евдокимова	Санкт-Петербург «Сова» Москва «Эксмо»
	«Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях»	Кузнецова М.Н.	Издательство «Аркти» Москва 2003
	«Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников»	А.С.Галанов	«Речь» Санкт-Петербург 2007
	«Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет»	Л.И.Пензулаева	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2001
	«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)»	Л.И.Пензулаева	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2004
	«Физическая культура в детском саду»	Т.И.Осокина	Москва «Просвещение» 1973
	«Баскетбол для дошкольников»	Э.Й.Адашквичене	Москва «Просвещение» 1983
	«Спортивные праздники и развлечения для дошкольников»	В.Я.Лысова Т.С.Яковлева М.Б.Зацепина	Издательство «Аркти» Москва 2000
	«Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении»	Н.С.Голицына	Издательство «Скрипторий» Москва 2004
	«Мир движений мальчиков и девочек»	С.О.Филиппова	Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2001
	«Спортивные праздники и развлечения»	В.Я.Лысова Т.С.Яковлева М.Б.Зацепина О.И.Воробьева	Издательство «Аркти» Москва 2000
	«Методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	Л.Д.Глазырина В.А.Овсянкин	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000
	«Физическая культура – дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000
	«Растем здоровыми»	В.А.Доскин Л.Г.Голубева	Москва «Просвещение» 2002
	«Игры и развлечения детей на свежем воздухе»	Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева Л.С.Фурмина	Москва «Просвещение» 1983
	«Физкультурные занятия и	А.И.Фомина	Москва «Просвещение» 1984

	спортивные игры в детском саду»		
	«Укрепляйте здоровье детей»	Е.Н.Вавилова	Москва «Просвещение» 1986
	«Лыжи в детском саду»	М.П.Голощекина	Москва «Просвещение» 1977
	«С добрым утром!» Книжка-зарядка	Г.Андросов О.Водопьянов А.Зайков	Екатеринбург 1993
	«Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста»	Е.А.Лебедева Е.В.РУсакова	Москва «Просвещение» 1970
	«Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями»	С.О.Филиппова	С-Петербург Издательство РГПУ им. А.И.Герцена
	«Спортивные игры и упражнения в детском саду»	Э.Й.Адашквичене	Москва «Просвещение» 1992
	«Комплексы утренней гимнастики в детском саду»	К.С.Бабина	Москва «Просвещение» 1978
	«Закаливание детей»	В.П.Спирина	Москва «Просвещение» 1978
	«Физкультурные занятия и упражнения на прогулке»	В.Г.Фролов	Москва «Просвещение» 1986
	«Физическое воспитание детей дошкольного возраста»	Ю.Ф.Луури	Москва «Просвещение» 1991
	«Учите бегать, прыгать, лазать, метать»	Е.Н.Вавилова	Москва «Просвещение» 1983
	«Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»	В.Г.Фролов Г.П.Юрко	Москва «Просвещение» 1983
	«Физическая культура в детском саду»	Т.И.Осокина	Москва «Просвещение» 1973
	«Общеразвивающие упражнения в детском саду»	П.П.Буцинская	Москва «Просвещение» 1981
	«Физическая культура – дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 2001
	«Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»	А.П.Щербак	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 1999
	«Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»	В.Н.Шебеко В.А.Шишкина Н.Н.Ермак	Минск 1998
	«Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет»	Е.М.Белостоцкая В.Ф.Виноградова	Москва «Просвещение» 1987
	«Режим дня в детском саду»	Т.Л.Богина Н.Т.Терехова	Москва «Просвещение» 1987
	«Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»	Д.В.Хухлаева	Москва «Просвещение» 1984

«Развитие движений ребенка-дошкольника»	М.И.Звонарева	Москва «Просвещение» 1985
«Физическая культура – дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 1999
«Программа обучения детей плаванию в детском саду»	Е.К.Воронова	Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2010
«Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников»	О.В.Козырева	Издательство «Просвещение» Москва 2007
«Если ребенок часто болеет»	О.В.Козырева	Издательство «Просвещение» Москва 2008

### Педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии  
Технология проектной деятельности  
Технология игры  
Технология личностно-ориентированного взаимодействия педагогов с детьми  
Социогровые технологии

### Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности группы

Стеллаж физкультурный « на колесах»	3
Скамейка	4
Шведская стенка	7
Маты	7
Модули спортивные	58
Велотренажер детский	2
Тренажер детский	1
Канат	2
Обручи (алюминий)	76
Мяч большой (красный, синий)	23+20
Мяч средний (цветной)	57
Мяч маленький цветной	15
Мячи для массажа	23
Конусы- ограничители (оранжевые)	50
Палка гимнастическая длинная	17
Палка гимнастическая короткая	36
Игра «Городки»	12
Скакалка	43
Набор «Кегля»	2
Коврики резиновые	10
Комплект «Следочки-ладошки»	1
Ребристая дорожка здоровья	4
Флажки цветные	30
Мешочки с песком	20
Физкультура на колесах (полки)	2
Музыкальный центр	1
Ящики деревянные (закрытые)	2
Игра « Дорожные знаки»	5
Кольцебросы	2
Гантели пластмассовые	20
Веревка	4
Пылесос KARCHER	1

+самостоятельно изготовленные пособия для различных видов деятельности, картотеки

## 2.7.Формы сотрудничества с семьей

**Цель:** создание условий для формирования позиции сотрудничества педагогов и родителей воспитанников с целью эффективной разработки и реализации стратегии развития и образования каждого ребенка.

Содержательные разделы			
Информационно-аналитическая и диагностическая деятельность	Просветительская деятельность	Организация деятельности. Вовлечение родителей в педагогический процесс	Участие родителей в управлении детским садом
Задачи			
1).Создать систему изучения, анализа информации о семье и ребёнке в ДОУ. 2).Организовать взаимодействие ДОУ и социума в вопросах сбора и применения информации о семье и ребёнке для эффективного осуществления индивидуального и дифференцированного подхода к семье.	1).Повышать педагогическую культуру родителей: обеспечивать родителей психолого-педагогической информацией; защитить права детей и родителей на удовлетворение их потребностей; формировать ответственную и активную позицию родителей в воспитании и развитии детей. 2).Разнообразить формы работы с семьей, переходить от общелекционных к дифференцированно-проблемным и действенно-поисковым.	1). Создать сообщество единомышленников – родителей, педагогов, медицинских работников для совместной работы по развитию и воспитанию детей, социальной адаптации их в обществе. 2). Осуществлять совместную деятельность (родителей и детей, педагогов и родителей) с использованием различной мотивации. 3).Использовать профессиональные умения и возможности родителей в осуществлении воспитательно-образовательного процесса и пополнении материально - технической базы (МТБ).	1). Разнообразить формы и методы включения родителей в поддержку и развитие учреждения (некоммерческие общественные организации и др.) 2).Привлекать родителей к участию в контрольно-оценочной деятельности, поддержанию и развитию материально - технической базы (МТБ).

### Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, со-

вместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **Взаимодействие с родителями детей младшего дошкольного возраста**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.

Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### **Этапы взаимодействия с семьей**

#### **1 этап. Информационно-аналитический и диагностический**

**Цель:** Создание системы изучения, анализа и прогнозирования дальнейшей деятельности с семьями воспитанников в детском саду для реализации: потребностей родителей в получении образовательных и оздоровительных услуг; стратегии развития учреждения.

##### **1. Сбор информации о ребенке:**

состояние здоровья: анамнез (медицинская карта),  
протекание адаптации к ДОО (адаптационный лист)  
индивидуальные особенности ребёнка (личностные, поведенческие, общения)  
ежегодно выявление и развитие способностей детей, усвоение программы

<p>выявление детей и семей группы «риска»          выявление одаренных детей          состав семьи          материально-бытовые условия, психологический микроклимат, стиль воспитания          семейные традиции, увлечения членов семьи          заказ на образовательные и оздоровительные услуги          позиция родителей по отношению к воспитанию ребёнка и детскому саду как институту социализации (потребитель, созерцатель, активный участник, партнёр)          Анализ информации.</p>
---

### 2 этап. Планово-прогностический

**Цель:** Определение стратегии развития детского сада и модели взаимодействия с семьями воспитанников на данном этапе. Прогнозирование и планирование работы группы по данному направлению.

Методическая работа	
а)	планирование работы с семьями воспитанников (перспективное, календарное)
б)	планирование методической работы с сотрудниками детского сада
в)	составление плана индивидуальной работы с детьми и семьями группы риска и одаренных детей
д)	проекты работы с семьями в рамках реализации программы развития ДОО и годового плана

### 3 этап. Организационно-методический

**Цель:** Создание сообщества единомышленников-родителей, сотрудников детского сада в вопросах воспитания детей и социальной адаптации их в обществе.

Повышение педагогической культуры родителей. Повышение профессионализма педагогических кадров.

<p>Родители</p> <p>Просветительская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядная информация (информационные стенды, папки передвижки, рекламные листы, передвижная библиотека (методическая и художественная литература</li> </ul> <p>Вовлечение родителей в педагогический процесс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к культурно-массовым мероприятиям;</li> <li>- совместное планирование;</li> <li>- организация досуговой деятельности;</li> <li>- совместная деятельность с детьми (занятия, игры, экскурсии, конкурсы, досуги)</li> <li>- оформление физкультурного зала и дошкольного образовательного учреждения, благоустройство территории ДОО</li> </ul> <p>3. Участие родителей в управлении ДОО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание общественной организации родителей на базе ДОО;</li> <li>- работа родительского комитета</li> </ul>	<p>Дети (индивидуальное сопровождение)</p> <p>1. Социально-личностное и познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>семья</li> <li>родословная</li> <li>семейные традиции</li> </ul> <p>Результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формирование полоролевых функций (мальчики и девочки);</li> <li>формирование духовных ценностей (забота о младших и слабых (братья, сестры и т.д.);</li> <li>рисунки на «семейные» темы;</li> <li>праздники членов семьи, совместные праздники в ДОО;</li> <li>оформление семейных альбомов, дневников развития ребёнка;</li> </ul>
--	---

### 4 этап. Контрольно-оценочный

**Цель:** Организация и проведение совместного анализа деятельности коллектива детского сада в вопросах охраны здоровья и личностного развития детей. Привлечение родителей к участию в контрольно-оценочной деятельности. Контроль и оценка результатов работы дошкольного образовательного учреждения и семьи по проектированию будущей судьбы ребенка.

**Перспективный план по работе с семьей на 2017 – 2018 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Неделя</b>	<b>Название</b>	<b>Формы и методы работы</b>	<b>Задачи</b>
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год.»  «Физическая культура и оздоровление»	Родительское собрание  Анкетирование	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании  Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
	2	«Здоровый образ жизни»  «Значение режима дня для здоровья ребенка»  «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Конкурс поделок Участие родителей в конкурсе поделок, посвященному здоровому образу жизни  Консультация	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности  Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду Выявить запросы родителей по данному направлению
	3	«Моя спортивная семья»  «Как формировать представления о здоровом образе жизни» «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»  «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Семейный фотоконкурс  Беседа  Консультация	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми  Расширять знания родителей о формировании здоровом образе жизни Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка.  Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды

	4	<p>«Играем вместе с ребенком на прогулке»</p> <p>«Проведем выходной день с пользой»</p> <p>«Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»</p>	<p>Выход на прогулку</p> <p>Консультация</p>	<p>Доставить радость общения и единения детям и родителям</p> <p>Повышать интерес детей к физической культуре</p> <p>Пропаганда здорового образа жизни</p> <p>Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке</p> <p>Познакомить родителей с традиционными средствами профилактики простуды</p>
Октябрь	1	<p>День открытых дверей</p> <p>«Прогулка для здоровья»</p> <p>«Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период»</p>	<p>Встреча, беседы</p> <p>Беседа</p>	<p>Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях</p> <p>Создать положительную эмоциональную обстановку</p> <p>Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье</p> <p>Пропаганда здорового образа жизни</p>
		<p>«Двигательный режим детей 4-5 лет»</p>	<p>Консультация</p>	<p>Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 2-3 лет</p>
	2	<p>«Утренняя гимнастика»</p> <p>«Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»</p>	<p>Консультация</p>	<p>Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью</p>
	3	<p>«Представления детей о здоровье и ЗОЖ»</p> <p>«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»</p>	<p>Беседа</p>	<p>Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье</p> <p>Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей</p>
<p>Неделя здоровья с 22 по 26 октября</p>		<p>Участие родителей в организации и проведении мероприятий</p>	<p>Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре</p>	

	4	«Физическое воспитание ребенка в семье»	Консультация, рекомендации	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома
Ноябрь	1	«Дорожки здоровья»  «Игры с мячом»	Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек  Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом	Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования  Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты
	2	«Профилактика ОРЗ и гриппа»  «Каким бывает отдых»	Рекомендации  Консультация	Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	3	«Погремушки взяли в руки, всем нам будет не до скуки!»  «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Физкультурное развлечение  Консультация	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности  Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	4	Игры, в которые играют взрослые и дети» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Семинар-практикум, познакомить родителей с любимыми играми детей	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
Декабрь	1	«Играем вместе с ребенком»  День здоровья «Со спортом мы дружим»  «Один дома»	Беседа, рекомендации  Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома  Привлекать родителей к организации проведения мероприятий Пропаганда здорового образа жизни  Раскрыть содержание двигательной

		«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка»	развлечений Консультация, рекомендации	деятельности в субботные и воскресные дни Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	2	«Моя семья – моя радость»  «Лыжи для здоровья»	Выставка рисунков с родителями  Беседа	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательного-игровой деятельности  Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах
	3	«Зимние забавы»  «Игры с обручем»  «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»	Спортивный праздник на воздухе  Консультация  Беседа	Формирование представлений о здоровом образе жизни  Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома  Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	4	«Русские народные традиции»  «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка»	Беседа  Консультация	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Январь	2	«Играем вместе с ребенком на прогулке»  «На лыжню»	Консультация, рекомендации  Консультация, рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни  Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках.
	3	«Моя семья»  Неделя зимних игр и развлечений	Сбор материала о родословной семьи Знакомство с происхождением имен  Привлечение к	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Создать положительную эмоциональную обстановку  Установление эмоционально-положительного контакта родителей

			организации и проведению	и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
		«Дыхательная гимнастика»	Консультация	Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации
	4	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Консультация	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега и в формировании здорового образа жизни
		«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
		«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Беседа	Пропаганда здорового образа жизни
				Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни
Февраль	1	«О детской одежде для зимних прогулок»	Рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни
	2	«Ребенок дома»	Консультация	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей
		«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Беседа, рекомендации	Помочь родителям оценить эффективность использования физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья детей
	3	«Зимние прогулки»	Беседа	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
		«Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»	Консультация	Пропаганда здорового образа жизни
				Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
	4	«Я люблю свою семью»	Выставка рисунков	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
		«Упражнения для развития правильной осанки»	Рекомендации	Познакомить родителей с упражнениями для развития правильной осанки
Март	1	«Упражнения для развития правильной осанки»	Консультация	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей

		«Широкая Масленица»	Физкультурно-музыкальный праздник	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ
	2	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома» «Спортивный уголок»	Беседа  Рекомендации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
	3	«Мой мяч»  «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»  «Домашний стадион»	Консультация  Беседа  Рекомендации	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей  Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни
	4	«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ»  Неделя здоровья с 25 по 29 марта	Беседа  Помощь родителей в организации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Апрель	1	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Консультация	Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома
		«Спортивная семья»	Консультация	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	2	«Физкульт-Ура»	Рекомендации	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты Пропаганда здорового образа жизни
	3	Подготовка плакатов для выставки	Конкурс	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
		«Босиком за здоровьем»	Консультация	Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и

				шероховатостей
	4	«Движение и здоровье»  «Красивая осанка» «Развиваем ловкость у детей»	Консультация  Беседа, рекомендации	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение  Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
Май	1	«Спорт, спорт, спорт»  «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Фотовыставка  Консультация	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	2	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»  «Упражнения для профилактики плоскостопия»	Рекомендации  Мастер-класс	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома  Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
	3	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»  «Осторожно – Лето» «Закаливание детей в летний период»	Беседа  Консультация	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период
	4	«Наши достижения»  Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Родительское собрание  Рекомендации	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы родительского клуба «Ягодка» Составление плана работы на следующий год Познакомить родителей с физкультурным оборудованием для проведения занятий физическими упражнениями в домашних условиях

### Оформление стендов, папок-передвижек, других наглядных материалов для родителей

месяц	тематика
Сентябрь	Оборудование спортивного уголка в домашних условиях
Октябрь	«Упражнения для профилактики плоскостопия»
Ноябрь	«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»
Декабрь	«О детской одежде для зимних прогулок»
Январь	«Зимние забавы»
Февраль	«Играем вместе с ребенком на прогулке»
Март	«Развитие правильной осанки»
Апрель	«Профилактика гриппа и ОРВИ с помощью закаливания»
Май	Двигательная активность в летний период

## 2.8. Система мониторинга

Средствами педагогической диагностики отслеживаются результаты освоения образовательной программы детьми. В возрастных группах с 2 до 7 лет педагогическая диагностика проводится по методике кандидата психологических наук Верещагиной Н.В., с использованием авторского пособия, содержащего диагностический материал, необходимый для оценки овладения ребенком навыками и умениями по образовательным областям.

Форма проведения педагогической диагностики преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в разных видах детской деятельности, анализ продуктов детской деятельности и специально организуемые педагогом образовательные ситуации. Данные о результатах заносятся в таблицы, разработанные Н.В. Верещагиной, которые заполняются дважды в год (в сентябре и мае), для проведения сравнительного анализа.

**Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:**

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

(В мониторинге используются только те методы, которые позволяют получить необходимый объем информации в оптимальные сроки).

### Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с ФГОС, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми. Результаты наблюдения

педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в НОД), а не в надуманных ситуациях, которые используются в обычных тестах, имеющих слабое отношение к реальной жизни дошкольников.

### Целевые ориентиры дошкольного образования

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы. Планируемые результаты освоения детьми программы по физическому развитию подразделяются на итоговые и промежуточные. Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы в области «Физическое развитие». Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе. Методика организации мониторинга подобрана в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.) В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на 30 м.
- Прыжок в длину с места
- Метание на дальность
- Подъем туловища
- Наклон вперед
- Бег на выносливость

Результаты оцениваются по пятибалльной системе. Дети 1.5- 3 лет не подлежат оценке в баллах. Они оцениваются по типу «смог ребенок выполнить упражнение или нет»

#### Таблица оценок физической подготовленности детей 4-х-5 лет в ДОУ

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

##### Мальчики

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	36,1-39,2	39,3 и выше
	4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
Подъем туловища в сед	4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже

(количество раз за 30 с)						
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,05	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже

### Девочки

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
	4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
	4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
	5,0-5,5	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
	4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже

**Таблица № 1**  
**Уровня физической подготовленности детей**

№ п/п	Ф.И. ребёнка	I. Физическая подготовленность.						II. Физические качества.						Общий уровень развития навыков
		Бег на скорость (30м/сек)	Ур.	Прыжки в длину с места (в см).	Ур.	Метание вдаль (мешочек 150гр).		Ур.	Ловкость (челночный бег 3x10м).	Ур.	Гибкость (высота скамейки 35см).	Ур.	Сила плечевого пояса (метание набивного мяча 0,5кг/см).	
Пр. рука	Лев. рука													
1														
2														

**Протокол №2**  
**Физкультурного контрольно-учётного занятия**

Фамилия, имя ребёнка	Основные движения – показатели физической подготовленности						Общий уровень развития навыков
	Количественный показатель	Бег на скорость м. в сек.					
		Качественные показатели					
		Положение туловища, головы	Согласованность движения рук и ног	Лёгкость бега	Сохранение равновесия		

**Протокол №3**  
**Физкультурного контрольно-учётного занятия**

Фамилия, имя ребёнка	Основные движения – показатели физической подготовленности							Уровни развития навыков
	Количественный показатель в см.	Прыжки в длину с места						
		Исходное положение	замах	толчок	полёт	приземление	Сохранение равновесия	

**Протокол №4**  
**Физкультурного контрольно-учётного занятия**

Фамилия, имя ребёнка	Основные движения – показатели физической подготовленности															
	Метание на дальность															
	Качественные показатели															
	Количественный показатель в см.		Исходное положение		прицеливание		замах		бросок		Сохранение равновесия		Соблюдение направления		Общий уровень развития навыков	
	лев.	прав.	лев.	прав.	лев.	прав.	лев.	прав.	лев.	прав.	лев.	прав.	лев.	прав.	Н.г.	К.г.

## Протокол №5

### Физкультурного контрольно-учётного занятия

<b>Фамилия, имя ребёнка</b>	<b>Физические качества</b>					
	<b>Челночный бег 3 x 10 (ловкость)</b>					
	<b>Количественный показатель в сек.</b>	<b>Качественные показатели</b>				<b>Общий уровень развития</b>
<b>Туловище, голова</b>		<b>Движение рук и ног</b>	<b>Лёгкость бега</b>	<b>Направление</b>		

## Протокол №6

### Физкультурного контрольно-учётного занятия

<b>Фамилия, имя ребёнка</b>	<b>Гибкость</b>				
	<b>Качественные показатели</b>			<b>Количественный показатель</b>	<b>Общий уровень развития навыков</b>
	<b>Исходное положение</b>	<b>Наклон туловища</b>	<b>Сохранение равновесия</b>		

## Протокол №7

### Физкультурного контрольно-учётного занятия

<b>Фамилия. Имя ребёнка</b>	<b>Физические качества</b>						
	<b>Дальность броска набивного мяча (из-за головы в см.)</b>						
	<b>Количественный показатель в см.</b>	<b>Качественный показатель</b>					
<b>Исходное положение</b>		<b>прицеливание</b>	<b>замах</b>	<b>бросок</b>	<b>Сохранение равновесия</b>	<b>Соблюдение направления</b>	

## Таблица №16

### Первичная диагностика

#### «Выявление отношений детей \_\_\_\_\_ лет к себе, своему здоровью и физической культуре» (Т.Э.Токаева)

Задания	1. «Помоги зайчику быть здоровым».	2. «Выбери сам».	3. «Трудный мостик».	4. «Проверь себя».	Общая сумма баллов из 24б.	Уровень отношений
Ф.И. ребёнка						
1.						
2.						
Результат:						

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Организация жизни и деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей

##### 3.1.1. Режимы и распорядок дня

###### Режим дня на холодный период

Приём и осмотр, игры, дежурство	7.00. – 8.10.	
Утренняя гимнастика	8.10. – 8.20.	
Подготовка к завтраку, завтрак.		8.20. – 8.40.
Игры, самостоятельная деятельность	8.40 – 9.00.	
Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам:		
1 подгруппа	9.00 - 9.20	
2 подгруппа	9.25 – 9.45	
Игры, 2-ой завтрак.		9.45 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд), возвращение с прогулки.	10.00 – 12.00	
Игры, самостоятельная деятельность	12.00. – 12.30.	
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00.	
Подъём, воздушные процедуры, игры	15.00. – 15.30.	
Совместная деятельность	15.30 – 15.50.	
Подготовка к полднику, полдник		15.50. – 16.05.
Игры, самостоятельная деятельность		16.05. – 16.25.
Чтение художественной литературы		16.25. – 16.40.
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка, Возвращение с прогулки,	16.40. – 18.40.	
Игры, уход домой	18.40. – 19.00.	

###### Рекомендации /дома/

Прогулка, приход домой, спокойные игры, ужин	19.00. – 20.30
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.30. – 21.00
Ночной сон	21.00 - 6.30.

###### Режим дня на теплый период (хорошая погода)

1.	Прием детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная деятельность (на улице)	7.00 – 8.15.
2.	Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность, подготовка к завтраку, воспитание К.Г.Н.	8.15 – 8.35.
3.	Завтрак	8.35 – 8.50
4.	Игры, совместная деятельность, индивидуальная работа	8.50 – 9.05.
5.	Подготовка к прогулке, воспитание навыков самообслуживания, дополнительное питье	9.05 – 9.25

6.	Прогулка (игры, физ. и муз. занятия, воздушные и солнечные ванны, совместная и самостоятельная деятельность)	9.25 – 11.25
7.	Возвращение с прогулки, воспитание навыков самообслуживания	11.25 – 11.40
8.	Игры, закаливающие процедуры (обширное умывание, мытье ног), подготовка к обеду	11.40 – 12.00.
9.	Обед, воспитание культуры поведения за столом и навыков самообслуживания	12.00. – 12.30
10.	Подготовка ко сну, дневной сон при открытых окнах или форточках	12.30 – 15.00.
11.	Постепенный подъем, гимнастика, воздушные процедуры, хождение по солевым дорожкам	15.00 – 15.20.
12.	Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.20 – 15.40
13.	Подготовка к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков	15.40 – 15.50
14.	Полдник	15.50 – 16.00.
15.	Подготовка к прогулке, воспитание навыков самообслуживания	16.00 – 16.15.
16.	Прогулка (игры, развлечения, воздушные ванны, совместная и самостоятельная деятельность)	16.15 – 18.45.
17.	Возвращение с прогулки	18.45 – 19.00.
18.	Уход детей домой, консультации для родителей	18.00 – 19.00

#### **Режим дня на теплый период (плохая погода)**

1.	Прием детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная деятельность (на улице)	7.00 – 8.15.
2.	Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность, подготовка к завтраку, воспитание К.Г.Н.	8.15 – 8.35.
3.	Завтрак	8.35 – 8.50
4.	Игры, совместная деятельность, индивидуальная работа (в группе)	8.50 – 9.15.
5	Дополнительное питье	9.15 – 9.25
6.	Игры, совместная деятельность, физкультурные и музыкальные досуги (в физкультурном и музыкальном залах)	9.15 – 11.40
7.	Игры, закаливающие процедуры (обширное умывание, мытье ног), подготовка к обеду	11.40 – 12.00.
8	Обед, воспитание культуры поведения за столом и навыков самообслуживания	12.00. – 12.30
9	Подготовка ко сну, дневной сон при открытых окнах или форточках	12.30 – 15.00.
10	Постепенный подъем, гимнастика, воздушные процедуры, хождение по солевым дорожкам	15.00 – 15.20.
11	Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.20 – 15.40
12.	Подготовка к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков	15.40 – 15.50
13.	Полдник	15.50 – 16.00.
14.	Игры, совместная и самостоятельная деятельность (в группе)	16.00 – 18.00
15.	Уход детей домой, консультации для родителей	18.00 – 19.00

### **Режим дня на период адаптации детей к условиям детского сада.**

- Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе: тепла, доброты, внимания.
- Формирование чувства уверенности в окружающем.
- Знакомство с окружающим (группой, персоналом, детьми)
- Установление доверительных отношений между воспитателем и детьми.
- Организация и проведение адаптационных, коммуникативных игр; игр, направленных на снятие эмоционального напряжения.
- Привитие навыков общения со сверстниками
- Постепенное привлечение к организованной образовательной деятельности с учётом реакции ребёнка.

**Организованная образовательная деятельность в период адаптации не проводится, организуется с детьми индивидуально и совместно.**

<b>Время</b>	<b>Содержание</b>
7.00-7.55	Прием детей. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры. Совместная деятельность воспитателя с детьми в Уголке природы. Беседы.
7.55- 8.05	Утренняя гимнастика
8.05- 8.35	Подготовка к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак
8.35-9.00	Игровая деятельность детей
9.00-9.30	Образовательные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.
9.30-9.40	Второй завтрак
9.50-11.20	Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры. Двигательная активность
11.20-12.00	Подготовка к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед
12.00-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.10	Оздоровительная гимнастика после сна в группе
15.10-15.30	Индивидуальная работа
15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-16.30	Индивидуальная, подгрупповая, ситуативная, досуговая, игровая деятельность)
16.30-18.40	Индивидуальная работа. Обучение навыкам самообслуживания. Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка, возвращение с прогулки
17.30-19.00	Уход детей домой. Работа с родителями.

### **Гибкий режим дня.**

*/Используется в случае неустойчивой и неблагоприятной погоды/*

В случае неблагоприятной и неустойчивой погоды во время утренней и вечерней прогулки в режиме дня, прогулочной зоной для детей становятся все дополнительные помещения ДОУ:

- Спортивный зал

-Музыкальный зал

Здесь воспитатели и специалисты (музыкальный руководитель, руководитель физической культуры и др./ организуют условия для развивающей деятельности

детей и проводят игры с детьми.

Режим посещения залов подбирается индивидуально для каждой группы.

### **Щадящий режим дня для детей, поступивших после болезни.**

1. Уменьшение длительности дневного пребывания 1-1,5 часа.
2. Уменьшение индивидуальной длительности организованной образовательной деятельности интеллектуального блока.
3. Удлинение дневного сна на 20-30 минут (поздний подъём).
4. Ограничение физических упражнений в зависимости от перенесённого заболевания.
5. Индивидуальные сборы на прогулку под контролем взрослых (ребёнок одевается последним на прогулку и первым раздевается после прогулки)

### **Режим дня на время карантина**

На время карантина осуществляется организованная образовательная деятельность только познавательного характера, исключается лепка, аппликация, рисование.

На музыку и физкультуру группа, в которой объявлен карантин, ходит заниматься после всех остальных групп, после чего помещение обрабатывается.

На прогулку дети выходят через отдельную дверь.

## Расписание физкультурных занятий

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда (сад на улице)	Четверг	Пятница
№1 ранний возраст			<b>9.00–9.10</b> (с февраля)		<b>9.00–9.10</b> (с февраля)
№10 первая младшая		<b>9.00 – 9.10</b>		<b>16.00 – 16.10</b>	
№11 первая младшая	<b>9.00 – 9.10</b>			<b>9.00 – 9.10</b>	
№4 вторая младшая	<b>9.15 – 9.30</b>		<b>11.00 – 11.15</b>		<b>9.15 – 9.30</b>
№2 средняя	<b>9.35 – 9.55</b>		<b>11.20 – 11.40</b>		<b>9.35 – 9.55</b>
№9 старшая	<b>10.00 – 10.25</b>		<b>11.45 – 12.10</b>		<b>10.00 – 10.25</b>
№3 подготовительная	<b>10.30 – 11.00</b>		<b>12.10 – 12.40</b>		<b>10.30 – 11.00</b>

## Учебный план, объем двигательной нагрузки

### Учебный план

период	тематика	Кол-во часов в месяц
сентябрь	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	2
	Бег	0.5
	Прыжки	-
	Катание, бросание, ловля	-
	Ползание и лазание	0.5
	Равновесие	2
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	-
	Игровые упражнения	0.5
период	тематика	Кол-во часов в месяц
октябрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	2
	Бег	1
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	0.5
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1
период	тематика	Кол-во часов в месяц
ноябрь	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	1
	Бег	0.5

	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	-
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1
период	тематика	Кол-во часов в месяц
декабрь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	-
	Ползание и лазание	0.5
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	2
	Построение, перестроение	1
	Игровые упражнения	1
период	тематика	Кол-во часов в месяц
январь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5
	Бег	1
	Прыжки	-
	Катание, бросание, ловля	2
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1
период	тематика	Кол-во часов в месяц
февраль	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	1
	Бег	0.5
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	-
период	тематика	Кол-во часов в месяц
март	ОРУ с предметами	-
	Ходьба	2
	Бег	0.5
	Прыжки	0.5

	Катание, бросание, ловля	2
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1
период	тематика	Кол-во часов в месяц
апрель	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5
	Бег	0.5
	Прыжки	2
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	0.5
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	-
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	2
период	тематика	Кол-во часов в месяц
май	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	-
	Бег	2
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	0.5
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	2
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	-
	Игровые упражнения	-

**Объем двигательной нагрузки на занятиях физической культурой**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Максимальное время одного занятия</b>	<b>Суммарное время за неделю</b>	<b>Суммарное время за месяц</b>	<b>Суммарное время за учебный год (сентябрь – май)</b>
<b>Средняя группа от 4 до 5 лет</b>	20 минут	60 минут	240 минут	2160 минут

### Режим двигательной активности

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого</b>		
1. Утренняя гимнастика	08.10 (группа, улица)	10 мин.
2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры	В течение дня	30 мин.
3. Динамические паузы	В течение прогулки	15 мин.
4. Индивидуальная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	15 мин.
5. Закрепление музыкально-ритмических движений	В течение прогулки	15 мин.
6. Специально организованное закаливание:		
- летний период;	С 10.00 на прогулке	15 мин.
-осенне-зимний период	В течение дня в зависимости от специфики группы	
7. Упражнения после сна	Ежедневно после сна	15 мин.
8. Трудовая деятельность	В течение дня	20 мин.
9. Корректирующая гимнастика (в оздоровительных группах)	По назначению врача	15 мин.
10. Упражнения на концентрацию внимания	Перед занятием	5 мин.
11. Физкультминутки	Во время занятий	5 мин.
<b>Режимные моменты</b>		
1. Гигиенические процедуры	В течение дня	1 ч.15 мин.
2. Прием пищи	1 ч.25 мин.	1 ч.25 мин.
3. Сон	С 13 часов	2 часа 00 мин.
1. Физкультурное занятие	С 9.00	20 мин.
2. Музыкальное занятие	С 9.00	20 мин.

3. Познавательное занятие	С 9.00	20 мин.
Музыкально-спортивные праздники, развлечения	1 раз в месяц	30 мин.
1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе	В течение дня	1 ч.20 мин.
2. Игры, направленные на развитие основных движений	В течение дня	30 мин.
3. Игры с водой, снегом, песком	На прогулке в течение дня	50 мин.
4. Закрепление музыкально-ритмических движений	На прогулке в течение дня	15 мин.
5. Деятельность по желанию детей	В течение дня	60 мин.

**Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ  
на 2017 – 2018 учебный год**

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Возрастные группы	Ответственный	Выход инф-и
1.	<b>Использование вариативных режимов дня</b>	Гибкий режим дня Адаптационный режим дня Щадящий режим	Все группы	Рук. физ. воспит.  В-ли на группах	Рабочие совещания
2.	<b>Психологическое сопровождение развития</b>	Создание психологически комфортного климата в ДОУ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период	Все группы	Воспитатели на группах, ст.медсестра	Рабочие совещания
3	<b>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка</b>				

	1. Регламентированная деятельность	Утренняя гимнастика Физкультминутки Блок совместной деятельности по физическому развитию в зале и на воздухе (в зависимости от погоды) Гимнастика после сна	С 2-х лет	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели	Рабочие совещания
	2. Частично регламентированная деятельность	Игровые и спортивные упражнения на воздухе Подвижные игры на воздухе и в помещении	Все группы	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели	Рабочие совещания
		Спортивные досуги Дни здоровья	Группы дошкольного возраста		
		Оздоровительный бег	В течение года в зависимости от погодных условий		
	3. Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Воспитатели на группах	Рабочие совещания
4.	<b>Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни</b>	Совместная деятельность на тему «Познай себя» Словесно-дидактические, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков ЗОЖ Экспериментирование Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности	Все группы	Воспитатели на группах	Рабочие совещания  Консультации
		Моделирование ситуаций по формированию ОБЖ	Группы дошкольного возраста		
5	<b>Общеукрепляющие и профилактические мероприятия</b>				
	Диетотерапия (по показаниям) Вакцинация Подбор оптимальной слоистости одежды при различных		Все группы	Воспитатели на группах	МПС

	температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня Босохождение Воздушное закаливание Экспериментирование с водой (местное закаливание рук) Сон без маек Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Гимнастические упражнения для формирования правильной осанки Гимнастика для глаз Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы Гимнастический комплекс для развития артикуляции	По индивидуальному плану	Воспитатели на группах	
		Все группы		
		Все группы	Воспитатели на группах; инструктор по физической культуре	
<b>6. Организация питания</b>	Разработка меню (с 12-ти часовым пребыванием)		Ст. медсестра, врач	МПС

### 3.2.Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями

#### 3.2.1.Перспективное планирование работы на учебный год

##### Программный материал

##### **Гимнастика.**

**1. Построения, перестроения:** в колонну по росту; равнение по ориентиру ; нахождение своего места в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три с места за направляющим по ориентиру; перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом, переступая прыжком на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; выполнение команд «Ровняйся!», «Смирно!»).

**2. Ходьба:** на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в паре с ходьбой врассыпную; спиной вперед; в чередовании с ползанием.

**3. Бег:** на месте с переходом в движение и наоборот; с изменением темпа движения; «цепочкой»; со сменой направления по звуковому сигналу; врассыпную; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; в парах; в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; «змейкой»; с ловлей и увертыванием; в медленном темпе (до 2 мин); со средней скоростью 40–60 м; челночный бег (3х5 м); на скорость.

**4. ОРУ:**

а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны);

б) для рук (однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук);

в) для ног (приседания, подскоки на месте);

г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

**5. ОВД:**

а) **р а в н о в е с и е:** ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ходьба по шнуру; по доске с мешочком на голове; по гимнастической скамейке с предметами; ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями;

б) **п р ы ж к и:** на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; через линии; на одной ноге поочередно; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа; вверх и в движении; прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета; прыжки с мячом, зажатым между ног; на одной ножке; прыжки с высоты в обруч и в высоту с места; прыжки через короткую скакалку; в длину с места в прыжковую яму;

в) **к а т а н и е, б р о с а н и е, л о в л я:** прокатывание обручей по прямой и между предметами; прокатывание мяча в парах из разных исходных положений; бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его; отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м); броски мяча двумя руками из-за головы через шнур и одной рукой через препятствие; метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м); метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м, высота мишени 1,5 м);

г) **п о л з а н и е, л а з а н и е:** ползание на средних четвереньках по прямой и «змейкой»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под препятствие правым, левым боком; лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; перелезание через скамейку и бревно; лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) и переход с пролета приставным шагом, перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее.

**И г р ы:** «Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята».

**С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ):** Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга), скольжение по ледяным дорожкам (на двух ногах самостоятельно); хождение на лыжах (передвижение скользящим шагом, повороты на месте, переступания, подъемы на горку «полу елочкой», боком, ходьба на лыжах без времени (0,5–1 км), игра на лыжах.



	2	Построение в колонну по одному по росту.	Ходьба на носках на пятках на наружном своде стопы. С высоким подниманием колен.	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу). Бег с поворотом.	Ходьба по извилистой дорожке между осенними листьями	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног.	Прокатывание мячей друг другу между предметами с расстояния 2 метра -40-50 см.		«Найди свой домик по цвету своего листочка».
II "Какой я"	1	Построение колонну по одному, по росту с поворотом в шеренгу.	Ходьба быстрым и медленным шагом как котик, как собачка.	Челночный бег.			Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой.		Котят и щенята
	2	Построение в шеренгу.	Ходьба с разным заданием для рук. В полуприсяде. С высоким подниманием колен.	Бег на скорость.			Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой.		Лошадки
III «Какой я»	I	Построение в шеренгу с поворотом в колонну.	Ходьба с высоким подниманием колен. В полуприсяде «гуси». На носках.	Бег «лошадки» (подскоки). Бег с остановками.		Прыжки в длину с места.	Т.Э. Токаева «Помоги зайке быть здоровым»		«Найди себе пару» (с флажками).
	2	Построение в шеренгу с поворотом в колонну.	Ходьба с высоким подниманием колен и вытянутыми вперед руками	Бег «лошадки» (подскоки). Бег с остановками и поворотом.	Т.Э. Токаева «Трудный мостик»		Т.Э. Токаева «Выбери сам»	«Найди себе пару» (с флажками).	
IV «Какой я»	1	Построение	Ходьба с высоким подниманием колен в полуприсяде с вытянутыми вперед руками	Бег «лошадки» (подскоки). Бег с остановками и поворотом.	Т.Э. Токаева «Трудный мостик»		Т.Э. Токаева «Выбери сам»	Найди себе пару»	
		Построение в круг (с помощью воспитателя).	Ходьба в разном темпе. Змейкой.	Бег широким и мелким шагом. Бег с оббеганием предметов.	Упражнение на гибкость на гимнастической скамейке 2 подгр., 1-2 маршрут.	Т.Э. Токаева «Трудный мостик»	Метание тяжелого мяча вдаль 0,5 кг	«Лошадки».	

октябрь

Перспективное планирование физкультурных и валеолого-физкультурных занятий в средней группе.

О К Т Я Б Р Ь	Недел и	Заня- тия	1 часть. Вводная			2 часть. Основная				
			Строевые	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	1.	Построение полукругом по ориентиру.	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру). Игровое упражнение	Бег «змейкой» между ориентирами.	Ходьба по скамейке с разными заданиями для рук (h=25, 35 см.)		Прокатывание мяча друг другу двумя руками (длина=2м, 1,5 м.).	Ползание на низких, средних четвереньках, по прямой, «змейкой» между предметами.	«Жуки»	
	2.	Построение полукругом по ориентирам.	Ходьба со сменой направления с поворотом кругом по звуковому сигналу	Бег со сменой направления. По звуковому сигналу.	Ходьба по скамейке приставным шагом пятка к носку и спрыгивание в указанное место (h=35 - 25см).		Прокатывание мяча друг другу двумя руками (длина=2м, 1,5 м.).	Подлезание под шнур на низких четвереньках	Игровое упражнение «Поймай комарика», «Найди себе пару по цвету»	
II	1.	Построение полукругом по ориентирам.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа*	Бег с ускорением и замедлением темпа.	Ходьба по скамейке с перешагиванием, через предметы и спрыгивание в указанное место (h=25-30 см)		Прокатывание мяча друг другу двумя руками из исходного положения (длина=2м - 1,5 м.).	Подлезание на средних четвереньках под шнур	«Лисички и ветер»	
	2	Построение в колонку по одному по росту.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа, по ограниченной площадке и бокам	Бег с ускорением и замедлением темпа.	Ходьба по канату боком приставным шагом. (длинна=6-3м)	О подскоке на двух ногах на месте с поворотом на право налево.	Прокатывание мяча по доске наклонная плоскость h=30см длина=2м		«Найди себе пару»	
III	1	Построение в колонну по одному, по росту с перестроением в шеренгу.	Ходьба в колонне со сменой ведущего. Ходьба приставным шагом пятка к носку вперед (назад) в шеренге	Бег в колонне. Бег враспынную.	Ходьба по канату боком приставным шагом.	Подскоки на двух ногах на месте с поворотом кругом.	Прокатывание мяча в воротики.		«Подбрось поймай»	
	2.	Построение в колонну по одному по росту с перестроением в шеренгу.	ходьба в колонне по одному широким шагом приставным шагом пятка к носку вперед (назад) в шеренге	Бег в колонне, бег враспынную.		Подскоки на двух ногах на месте с поворотом кругом.	Прокатывание мяча с попаданием в предметы, игровое упражнение «Сбей кеглю!»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь рукам h=30-35 см.	«Подбрось поймай»	
IV	1.	Построение в колонну, нахождение своего места по росту и по кругу.	Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба «змейкой»	Бег в колонне обычный. Бег с высоким подниманием бедра. Бег		Подскоки на двух ногах на месте с поворотом кругом.	Прокатывание обруча произвольно	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Мяч через сетку»	
	2.	Построение в колонну, нахождение своего места в колонне по одному и в шеренге.	Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба «змейкой»	Бег по кругу, взявшись за руки. Бег враспынную,	Ходьба по шнуру вперед приставным шагом (длина шнура 10 м)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед	Прокатывание обруча по прямой (длина -40-50см.)		«Воробушки и кот»	

Перспективное планирование физкультурных и валеолого-физкультурных занятий в средней группе.

НОЯБРЬ	Недели	Занятия	1 часть. Вводная.			2 часть. Основная				
			Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	1.	Построение шеренгу с построением клону	Чередование обычной ходьбы с разными заданиями с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в колонне с высоким подниманием колен. Бег «змейкой».			Подпрыгивание на месте, касаясь рукой ленты колокольчики (погремушки) подвешенные на 5 см выше поднятой руки ребенка.	Прокатывание обруча по прямой.	Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	«Мяч через сетку», «Найди свое место»
	2.	Построение в шеренгу с перестроением в колонну.	Ходьба с дополнительными заданиями по сигналу (присесть, подпрыгнуть...)	Бег с дополнительными заданиями: бег через линии.	Ходьба по доске с мешочком на ладони вытянутой вперед руки.	Подпрыгивание на месте, касаясь рукой листочка подвешенные на 5 см выше поднятой руки ребенка.	Прокатывание по прямой мяча.		«Еж с ежатами», «Пройди не упали», «Котята и ребята»	
II	1.	Построение полукругом с перестроением в колонну.	Ходьба с дополнительными заданиями по сигналу (присесть, подпрыгнуть) идти крадучись.	Бег с дополнительными заданиями: бег через линии.	Ходьба по доске с мешочком в вытянутой вперед руке и полуприсяде дом на середине.	Подпрыгивание на месте игровое упражнение «Сними ленту» (подвешена на 5 см выше поднятой руки ребенка).	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя рука после отскока об пол.		«Лиса в курятнике», «Ребята и бельчата»	
	2.	Построение полукругом с перестроением в колонну.	Ходьба широким и мелким шагом «змейкой»	Бег враспынную по залу с остановкой на кругах по словесному сигналу.	Ходьба по доске с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (после отскока об пол).		«Белочка - ловишка»	
III	1.	Построение в шеренгу с перестроением в пары	Ходьба парами по кругу, ходьба в разном темпе медленная, быстрая. Ходьба враспынную с нахождением своей пары	Бег парами по кругу. Бег враспынную с нахождением своей пары.		Прыжки на двух ногах -- с продвижением вперед через четыре линии (длина 30 – 40 см).	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока об пол.	Подлезание под дугу головой вперед не касаясь руками пола (h – 50 см).	«Веселые зайчата»	
	2.	Построение полукругом с перестроением в пары.	Ходьба парами по кругу ходьба широкими и мелкими шагами ходьба враспынную.	Бег парами по кругу. Бег враспынную с построением в пары.	Ходьба по скамейке с мешочками на ладонях вытянутых в стороны рук (h-23см).	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 5 линий (длина = 40 см)		Подлезание под дугу головой вперед не касаясь руками пола (h – 50 см).	«Медведь»	
IV	1.	Построение в шеренгу с перестроением в	Ходьба с разным положением рук, на носках широким,	Бег в колонне. Бег враспынную.	Ходьба по скамейке (доске) с мешочком на голове (h=25см)	Спрыгивание со скамейки (h=25см)		Подлезание под дугу головой вперед не касаясь руками	«Веселые зайчата» «Медведь», «Перелет птиц»	

		колонну.	мелким шагом.					пола (h – 50 см).	
	2.	Построение в шеренгу с перестроением в колонну.	Ходьба в колонне по одному на носках, на внешне стороне стопы мелким шагом, широким шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Бег со средней скоростью.	Ходьба по скамейке (h =-. 25 см) с мешочком на голове.	Спрыгивание со скамейки в обозначенное место (h=25см).	Подбрасывание мяча вверх и ловля его руками.		«Найди пару», «Ловишки», «Снежинки и ветер»

**декабрь**

Д  
Е  
К  
А  
Б  
Р  
Ь

Недел и	Заня- тия	1 часть. Вводная.				2 часть. Основная.			
		Строевые	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	1.	Построение в колонну по одному с перестроением в пары	Ходьба в парах с дополнительными заданиями: присесть, остановится, подпрыгнуть	Бег в парах с дополнительными заданиями: присесть, подпрыгнуть, остановится.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через косички (h скамейки 25 – 30 см)	Спрыгивание со скамейки в обозначенное место (h скамейки 25 – 30 см)	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.		«Снежинки и ветер»
	2.	Построение в колонну по одному с перестроением в пары	Ходьба в парах с дополнительными заданиями. Перешагивание предметов.	Бег в парах с дополнительными заданиями: прыжки на месте, прыжки в движении.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через брусочки (h = 5 см.)	Прыжки на двух ногах через канат вперед (h = 3 см).	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.		«Снежинки и ветер»
II	1.	Построение в шеренгу с перестроением в колонну.	Ходьба на носках, пятках, широким шагом в полуприсяде ходьба правым,	Бег со сменой темпа и направления широким шагом.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (h = 7 см).	Прыжки на двух ногах через канат вперед, назад (h = 3 см, расстояние – 50		Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз переменным шагом.	
	2.	Построение в шеренгу с перестроением в колонну.	Ходьба в колонне за самым высоким на носках; на пятках; в полуприсяде.	Бег со сменой темпа и направления		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через 3 кирпичика (h=5см, расстояние	Перебрасывание мяча в парах способом двумя руками снизу расстояние – 1,5 м	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз переменным шагом.	«Ловишки»
III	1.	Построение в шеренгу с перестроением в 2 колонны в движении.	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса (хлопки, взмахи рук, вращение кистями рук) ходьба	Бег в колонне легкий с остановкой.		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 3 бруска (h = 5 см, расстояние 50 см)	Перебрасывание мяча в парах способом двумя руками снизу (длина =1,5 м)	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз переменным шагом.	«Веселые зайчата»

	2	Построение полукругом с перестроением в 1 колонну и в 2 колонны.	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса (в стороны, вверх, вперед, на пояс) ходьба с остановками.	Бег в колонне между ориентирами.	Кружение с остановками.	Подпрыгивание на месте с касанием одной рукой подвешенного предмета (h = 7 см) выше поднятой руки ребенка.	Перебрасывание мяча в парах способом двумя руками из-за головы (расстояние = 1,5 м)		«Брось - догони»
IV	1	Перестроение в шеренгу с перестроением в пары.	Ходьба парами с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, врассыпную с нахождением своей пары.	Бег парами. Бег врассыпную с нахождением своей пары.	Ходьба по наклонной доске спуск с нее, конец которой поднят на 25 см	Подпрыгивание на месте с касанием предмета одной рукой (h = 7 см выше поднятой руки)	Перебрасывание мяча в парах - способом двумя руками из-за головы (расстояние = 1,5 м)		«Найди свой домик»
	2	Перестроение в шеренгу с перестроением в пары..	Ходьба парами с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, ходьба парами с остановкой и кружением.	Бег парами. Бег парами с остановкой по сигналу.	Ходьба по наклонной доске и скатывание с нее, конец которой поднят на 25 см .	Подпрыгивание на месте с касанием одной рукой предмета (h = 7 см выше поднятой руки)	Метание вдалеку правой (левой) рукой, способом от плеча.		«Мороз - Красный Нос»

**январь**

Я Н В А Р Ь	Недели	Занятая	1 часть. Вводная				2 часть. Основная.			
			Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
	I	1	К	А	А	Н	К	У	Л	Ы
		2.	К	А	Н	И	К	У	Л	Ы
II	1	Построение вокруг	Ходьба по кругу на носках на пятках, приставным шагом вправо, влево. Ходьба из круга в круг	Бег по кругу врассыпную	Ходьба боком по наклонной доске, конец которой поднят на 30 см, и спуск по гимнастической стенке чередуя	Спрыгивание с высоты 30 см.	Отбивать мяч правой (левой) рукой об пол.			

	2.	Построение вокруг	Ходьба в колонне по одному не носках, на пятках с высоким подниманием бедра.	Бег в колонне. Бег враспынную.	Ходьба боком по наклонной доске, конец которой поднят на 30 см, спуск по гимнастической стенке чередующим	Спрыгивание с высоты 30 см.	Отбивать мяч правой (левой) рукой об пол.		Подвижная
III	1.	Размыкание на вытянутые руки вперёд. Построение в колонну.	Ходьба в колонне. Ходьба с перешагиванием через бревнышки, ходьба змейкой между	Бег в колонне. Бег «Змейкой	Пройти по скамейке раскладывая и собирая мешочки .		Отбивать мяч правой (левой) рукой об пол.	Переход по гимнастической стенке с пролета направлять вправо влево приставным шагом.	«Мороз - Красный Нос»
	2.	Размыкание на вытянутые руки вперёд. Построение в колонну.	Ходьба в колонне обычная. Ходьба широким, мелким шагом.	Бег в колонне. Бег широким шагом, мелким шагом.	Ходьба по скамейке, раскладывая и собирая мешочки.		Метание в горизонтальную цель способом двумя руками снизу (расстояние 2-2,5 м)	Переход по гимнастической стенке с пролета направлять вправо влево приставным	«Веселые зайчата»
IV	1.	Построение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	Ходьба приставным шагом вправо (влево). Ходьба широким шагом с разными заданиями.	Бег с перешагиванием через линии (3-4 шт.).		Прыжки в длину с места.	Метание в горизонтальную цель способом двумя руками снизу (расстояние 2-2,5 м)	Переход с одного пролета гимнастической стенке на другой приставным шагом вправо (влево).	«Снежинки и ветер»
	2.	Построение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	Ходьба приставным шагом вправо (влево). Ходьба широким шагом. Ходьба с разными заданиями для рук	Бег с перешагиванием через линии (3-4 шт.).	Бег по наклонной доске и спуск по гимнастической лестнице.	Прыжки в длину с места.	Метание в горизонтальную цель способом снизу правой (левой) рукой (расстояние 2-2,5 м)		«Найди свое место»

Перспективное планирование физкультурных и валеолого-физкультурных занятий в средней группе.

Ф Е В Р А Л Ь	Неде ли	Заня тия	1 часть Вводная			2 часть. Основная.				
			Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лизание	Подвижные игры
I	1.	Построение в шеренгу с поворота направо (налево) переступанием на месте.	Ходьба в колонне. Ходьба скользящим шагом. Ходьба по ограниченной площади (20 – 25 см).	Бег в колонне, чередовать с бегом по ограниченной плоскости		Подпрыгивать на месте на правой (левой) ноге.	Метание в горизонтальную цель способом снизу правой (левой) рукой (расстояние 2-2,5 м)	Пролезание на низких четвереньках между рейками стоящей боком на полу лестницы.	«Ловишка»	
	2.	Построение в шеренгу с поворотами направо (налево) переступанием на месте.	Ходьба в колонне по одному с разным заданием для рук. Ходьба скользящим шагом по ограниченной площади	Бег в колонне чередовать с бегом с высоким подниманием бедра.		Подпрыгивать на месте на правой (левой) ноге.	Метание в горизонтальную цель способом снизу правой (левой) рукой (расстояние 2-2,5 м)	Пролезание на низких четвереньках между рейками стоящей боком на полу лестницы.	«Зайцы и волк»	
II	1.	Построение в колонну, повороты «кругом», переступая на месте.	Ходьба с Разными заданиями для рук. Ходьба в колонне с высоким подниманием бедра.	Бег в колонне бег с поворотами по сигналу.		Прыжок на двух ногах с продвижением вперед через предметы (h = 10 см).	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Шнур на уровне глаз ребенка 3м.	Пролезание в «тоннель» на низких четвереньках.	«Найди свой домик»	
	2.	Построение в колонну, повороты «кругом», переступая на месте.	Ходьба в колонне по одному. С разными заданиями для рук. С высоким подниманием бедра.	Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен с поворотами по сигналу.	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 15 см.	Прыжок на двух ногах с продвижением вперед через предметы (h = 10 см).	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы. Сетка на уровне глаз ребенка.		«Найди свой домик»	
III	1.	Построение в колонну чередовать с поворотами направо-налево, переступая на месте.	Ходьба в колонне по одному: с поворотами на сигнал, с разными заданиями для рук.	Бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал поднять мяч вверх, за голову передать грудью	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 26 см.		Перебрасывание мяча в парах разными способами (с расстояния 2 м)	Ходьба, на четвереньках опираясь на рейки и станины лестницы положенной на	«Найди пару»	
	2.	Построение в колонну.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; в разном темпе. Ходьба «змейкой».	Бег в колонне по одному со сменой ведущего; в разном темпе.	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на высоту 20 см.	Впрыгивание на h – 10 см.	Перебрасывание мяча в парах разными способами с расстояния 2м.		«Кто быстрее до места»	
IV	1,	Построение в колонну.	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен с поворотами в разном темпе	Бег в колонне по одному, в разном темпе, бег в рассыпную.		Впрыгивание на h – 15 см.	Метание мяча двумя руками из-за головы сидя (0,5 кг)	Ходьба на четвереньках, опираясь на рейки и станины лестницы,	«Цветные автомобили»	

	2,	. Построение в шеренгу, приставной шаг в сторону на месте.	Ходьба в колонне по одному, между предметами, по узкой дорожке (ширина 15-20 см)	Бег в колонне по одному, Между предметами по узкой дорожке.		Впрыгивание на высоту – 15 см.	Метание мяча двумя руками из-за головы сидя (0,5 кг)	Ползание по наклонной доске вверх вниз на четвереньках (высота 20 см).	«Цветные автомобили»
--	----	--	--	---	--	--------------------------------	--	--	----------------------

Перспективное планирование физкультурных и валеолого-физкультурных занятий в средней группе.

М А Р Т	Недел и	Заня- тия	1 часть. Вводная.			2 часть. Основная				
			Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	1.	Построение в круг.	Ходьба по кругу с разными заданиями для рук. Ходьба враспынную.	Бег враспынную с остановкой на сигнал.	Ходьба по скамейке на носках ( $h_1 = 20$ см $h_2 = 25$ см)		Метание в вертикальную цель правой (левой) рукой способом «сверху» расстояние – 1,5 м	Ползание по наклонной доске на четвереньках (высота 20 см)	«Воробушки и кот»	
	2.	Построение в круг.	Ходьба по кругу с разными заданиями для рук с поворотами на сигнал.	Бег в колонне. Бег враспынную.	Ходьба по скамейке на носках ( $h_1 = 20$ см $h_2 = 25$ см)	Прыжки на одной ноге правой (левой) с продвижением.	Метание в вертикальную цель правой (левой) рукой способом «сверху» расстояние – 1,5 м		«Кто скорее до цветка»	
II	1.	Построение в шеренгу с перестроением в 2 круга по ориентирам.	Ходьба в колонне враспынную. В двух кругах с поворотом.	Враспынную. В двух кругах с перестроением в колонну.	Бег враспынную, по сигналу встать на кирпичик.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 2 – 3 м.	Метание в вертикальную цель правой (левой) рукой способом «сверху» расстояние – 2 м		«Перелет птиц»	
	2.	Построение в шеренгу и с перестроением в 2 круга по ориентирам	Ходьба враспынную, в двух кругах.	Бег враспынную. В двух кругах.	Бег враспынную, по сигналу встать на кирпичик.		Прокатывание обручей друг другу с расстояния 1,5 метра одной рукой.	Перелазание через бревно правым (левым) боком.	«Перелет птиц»	
III	1.	Построение в шеренгу.	Ходьба шеренгой в прямом направлении, с поворотом кругом. Ходьба в полуприсяде. Ходьба с перешагиванием через предметы.	Бег в колонне со сменой темпа. Бег с подскоками.		Впрыгивание на высоту 20 см.	Прокатывание обручей друг другу с расстояния 2м одной рукой.	Перелазание через скамейку правым (левым) боком.	«Найди свой цвет»	
	2.	Построение в две шеренги.	Ходьба шеренгой в прямом направлении обратно спиной вперед по сигналу построение в 1 – 2 круга. Ходьба в круге в быстром и медленном темпе.	Бег в большом круге с приседанием на звуковой сигнал.	Ходьба с закрытыми глазами по кругу.	Впрыгивание на высоту 20 см.		Перелазание через скамейки правым боком ( $h = 20 - 25$ см)	«Кто скорее до флажка?»	
IV	1.	Построение в круг.	Ходьба враспынную по звуковому сигналу «найди пару» ходьба парами с остановкой на сигнал повернутся друг к другу.	Бег враспынную парами, подскоки. Бег парами с остановкой (присесть)	Ходьба с закрытыми глазами с остановкой.	Подпрыгивание на двух ногах, одновременно вращая 2 скакалки.		Ползание на четвереньках по бревну.	«Подбрось - поймай»	
	2.	Построение в две шеренги с перестроением в круг.	Ходьба по кругу. Ходьба враспынную по звуковому сигналу, построение в круг.	Бег по кругу, в разном темпе.	Кружение с закрытыми глазами, с приседаниям на сигнал.	Перебрасывание скакалки из-за спины вперед, и перешагивание через		Ползание на четвереньках по бревну.	«Ловишка»	

## Перспективное планирование физкультурных и валеолого-физкультурных занятий в средней группе.

А П Р Е Л Ь	Недел и	Заня- тия	1 часть. Вводная,			2 часть. Основная.				
			Строевые упражнений	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/игры
	I	1.	Построение полукругом	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен врассыпную.	Бег в колонне. Чередовать бег врассыпную с бегом в колонне.		Прыжки через короткую скакалку.	Прокатывание тяжёлого (0,5 кг) мяча двумя руками по скамейке.	Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	«Перелет птиц»
		2.	Построение в колонну по одному, по росту с перестроением в шеренгу по звуковому сигналу.	Ходьба в колонне с остановкой, приседая на звуковой сигнал. Ходьба с перешагиванием через предметы.	Бег в колонне. Бег с остановкой, приседая на зрительный сигнал.	Ходьба по ограниченной поверхности. Разойтись вдвоем на доске (ширина доски 20 см).	Прыжки через короткую скакалку.	Прокатывание тяжелого мяча двумя руками ограниченной площади (длина 2 м)		«Лягушка и комары», «Птички в гнездышках»
	II	1.	Построение парами	Ходьба парами в разном темпе. Ходьба парами на носках в полуприсяде, с высоким подниманием бедра, «змейкой».	Бег парами в разном темпе. Бег врассыпную игровое упражнение «Найди свою	Ходьба по ограниченной поверхности. Разойтись вдвоем на доске (ширина доски 20 см).		Прокатывание набивного мяча двумя руками в воротики (ширина 50 см, длина 1,5 м.)	Подлезание под шнур правым (левым) боком.	«Кто быстрее до флажка?»
		2.	Построение в колонну	Ходьба в колонне врассыпную в полуприсяде с высоким подниманием бедра, «змейкой»	Бег в колонне врассыпную «змейкой».	Работа с тренажерами (диск «здоровья»)	Прыжки в длину с места		Подлезание под шнур правым (левым) боком.	«Кто быстрее до звезды?»
	III	1.	Нахождение своего места в колонне; в шеренге.	Ходьба в колонне. По тропе здоровья. Ходьба с мешком на голове.	Бег в колонне. Бег на носках. Бег со сменой ведущего.	Взбегание и сбегание по наклонной доске (высота 25-30 см).	Прыжки в длину с места	Скатывание мяча по наклонной доске в ворота (длина 0,5 м).	^	«Кто быстрее до флажка?»
		2.	Построение на сигнал	Ходьба по кругу взявшись за руки, ходьба парами с перешагиванием через полоски.	Бег по кругу взявшись за руки. Бег парами.		Прыжки в длину с места	Метание набивного мяча способом двумя руками из-за головы из исходного	Лазание по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее.	«Найди свой домик»
	IV	1.	Построение в колонну.	Ходьба в колонне. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба с высоким подниманием колен.	Бег в колонне. Бег со сменой направления.	Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее.	Спрыгивание с высоты.		Подлезание под шнур разными способами.	«Лесные ловишки», «У медведя во бору»
		2.	Нахождение своего места в колонне; в шеренге, в круге.	Ходьба в колонне. Врассыпную. Игровое упражнение «Слушай сигнал!»	Бег в колонне. Бег врассыпную Упражнение «Слушай сигнал!»	Ходьба по бревну приставным шагом боком. С предметами в руках.			Лазание по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее.	«Птичка в гнездышке», «Лесные ловишки»

Перспективное планирование физкультурных и валеолого-физкультурных занятий в средней группе.

М А Й	Неде ли	Зан яти я	1 часть. Вводная.			2 часть. Основная.				
			Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
			I итоговая диагностика		Построение в шеренгу с перестроением в колонну.	Ходьба в колонне с разными заданиями для рук спиной вперед в полуприсяде.	Бег обычный. Бег с поворотами, с забрасыванием глени назад.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.	Прыжки через короткую скакалку.	Метание набивного мяча способом двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.
2.	Построение в колонну, перестроение в 2 колонны смыкания и размыкания с помощью рук.	Ходьба в колонне. В парах мелким - широким шагом. Врассыпную,		Бег в парах обычный. Бег в парах мелкими, широкими шагами.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики с предметами в руках	Прыжки в длину с места.	Метание вдаль правой (левой) рукой из-за спины через плечо.		«Перелет птиц»	
II итоговая диагностика	1.	Построение в шеренгу, повороты вправо (влево). Смыкание и размыкание с помощью рук.	Ходьба в колонне. С высоким подниманием бедра. С разными заданиями ятя рук.	Челночный бег.			Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой.			
	2.	Построение в шеренгу, повороты вправо (влево). Смыкание и размыкание с помощью рук.	Ходьба в колонне. С высоким подниманием бедра. С разными заданиями для рук.	Бег на скорость.			Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой.			
III итоговая диагностика	1.	Построение круга из двух шеренг с помощью воспитателя (педагог замыкает круг).	Ходьба в колонне. Ходьба в 2 кругах в полуприсяде. В 2 кругах широким шагом.	Бег обычный, в двух кругах, взявшись за руки.		Прыжки в длину с места.	Т.Э. Токаева «Помоги зайке быть здоровым»			
	2.	Построение круга из двух шеренг с помощью воспитателя (педагог замыкает круг).	Ходьба в колонне. В 2 кругах в полуприсяде. В 2 кругах широким шагом.	Бег обычный в двух кругах взявшись за руки.	Т.Э. Токаевой «Трудный мостик»			«Выбери сам» Т.Э. Токаева		
IV итоговая диагностика	1.	Построение в колонну, повороты «кругом» прыжком, стоя на месте.	Ходьба в колонне. С разными заданиями для рук. С широким шагом.	Бег в колонне с остановкой на сигнал.	Т.Э. Токаевой «Трудный мостик»	-		«Выбери сам» Т.Э. Токаева		
	2.	Построение в колонну, повороты «кругом» прыжком, стоя на месте.	Ходьба в колонне. С разными заданиями. С широким шагом.	Бег в колонне с поворотом на сигнал.	Упражнение на гибкость на гимнастической скамейке 2подг. 1 -2 маршрут.	Т.Э. Токаевой «Проверь себя»	Метание тяжелого мяча вдаль 0,6м.			



**Планирование Дней здоровья и спортивных досугов для детей дошкольного возраста  
Планирование спортивных досугов на 2017 – 2018 учебный год**

<b>Сентябрь</b>	Путешествие в огород
<b>Октябрь</b>	Подарки Осени
<b>Ноябрь</b>	Готовимся к зиме
<b>Декабрь</b>	Зимняя сказка
<b>Январь</b>	Такие разные мячи
<b>Февраль</b>	Веселые старты
<b>Март</b>	Путешествие в страну Здоровья
<b>Апрель</b>	Как мы спасали сказочных героев ( Ко дню Космонавтики)
<b>Май</b>	На поиски Колобка

**План мероприятий «Дня здоровья»**

**План мероприятий по группам:**

Отсутствие занятий с высокой умственной нагрузкой.

**Средняя группа:**

Зарядка под музыку с участием родителей.

Приход волшебницы – Королевы Чистоты - подарок – «Азбука здоровья».

Веселые старты в зале совместно с 2-й младшей группой.

Во второй половине дня – драматизация отрывков произведения «Мойдодыр»

Чтение истории про «зубоеда» с последующим рисованием.

**Мероприятия с родителями:**

1. Участие родителей в спортивных мероприятиях.
2. Знакомство с памяткой по организации закаливания детей.

**Мероприятия с сотрудниками:**

1. Производственная гимнастика.
2. Сеанс музыкотерапии.
3. Обмен рецептами блюд раздельного питания.

**3.2.2.Перспективный план организационно-педагогической работы**

<b>Месяц</b>	<b>Организационно-педагогическая работа</b>	<b>Методическая работа и взаимодействие с педагогами</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Сентябрь</b>	1.Оформить карты диагностического обследования. 2.Пересмотреть и внести изменения в	1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на

	перспективные планы работы по результатам диагностики. 3. Разработать таблицы для обработки результатов диагностики.	учебный год. 2. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики.
<b>Октябрь</b>	1. Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями	1. Внести изменения в содержание РППС групп, дополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики 2. Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья»
<b>Ноябрь</b>		1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»
<b>Декабрь</b>	1. Продолжать пополнять фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики. 2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ». 3. Участие в педсовете.	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при проведении ритмической гимнастики». 2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп.
<b>Январь</b>	1. Обновить карты диагностического обследования, обработать результат. 2. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий.	1. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики во всех возрастных группах.
<b>Февраль</b>	1. Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества». 2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений.	1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «День защитника Отечества». 2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества».
<b>Март</b>	1. Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия.	1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица!».
<b>Апрель</b>	1. Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения «День смеха». 2. Оформить зал к проведению спортивного развлечения «Папа, мама, я – спортивная семья».	1. Совместно с воспитателями подготовить совместное развлечение детей с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья». 2. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии».

		3. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха».
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.</li> <li>2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педсовет по результатам диагностики.</li> <li>2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.</li> </ol>
<b>Ежемесячно</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей.</li> <li>2. Составлять перспективно-календарный план.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений.</li> <li>2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого.</li> <li>3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.</li> </ol>

### 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

1. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.
2. **Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.
3. Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).
4. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:
  - игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
  - двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
  - эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
  - возможность самовыражения детей.
5. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.
6. **Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;
7. **Полифункциональность** материалов предполагает:
  - возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;
  - наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).
8. **Вариативность** среды предполагает:
  - наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
  - периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.
9. **Доступность** среды предполагает:
  - доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
  - свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
  - исправность и сохранность материалов и оборудования.
10. **Безопасность** предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Организация развивающей среды в ДОУ с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности.

### **Принципы построения развивающей среды:**

#### Принцип уважения к потребностям и нуждам ребенка.

Известно, что у дошкольников есть три основные потребности: потребность в движении, потребность в общении и потребность в познании. В зависимости от периодов дошкольного детства одна из этих потребностей становится приоритетной и акценты в создании развивающей среды расставлены в соответствии с этим приоритетом.

#### Принцип уважения к мнению ребенка.

проектирует и создает воспитатель, но он обязательно спрашивает родителей о предпочтениях и интересах ребенка, а в старшем дошкольном возрасте привлекает детей к построению развивающей среды группы.

#### Принцип опережающего характера содержания образования.

В каждой группе всегда есть несколько детей, которые опережают в развитии своих сверстников. Чтобы не “тормозить” их дальнейшее продвижение, 10 - 15% материала подбирается более сложного, ориентированного на таких детей.

#### Принцип динамичности - статичности среды.

Развивающую предметно – пространственную среду не может быть постоянной. Она меняется в зависимости от реализуемой темы в данный период времени, от сезона, интересов и предпочтений детей. В тоже время статичными могут оставаться те игры, пособия, атрибуты, которые дети используют ежедневно («любимые» игрушки).

Принцип сочетания привычных и неординарных элементов в организации развивающей среды группы.

Этот принцип дает возможность отойти от привычного и обыденного. Необычные уголки и центры будят воображение детей, побуждают их к активной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В набор спортивно-игровых комплектов обычно входят традиционные пособия: гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница, и другие приспособления. Это оборудование в нашем ДООУ располагается в спортивном зале, но педагогами детского сада разработаны планы дооборудования спортивных уголков этим оборудованием на три года.

Много физкультурно-оздоровительного оборудования воспитатели изготавливают самостоятельно: коврики для массажа стоп с наклеенными из кожи, меха, резины и т.д. стельками, нашитыми на коврик пуговицами разного диаметра или разноцветные полиэтиленовые пробки от пластиковых бутылок. Для оздоровительной дорожки используются ребристые коврики, гимнастические палки, веревки разной толщины, диск «Здоровье», прозрачные коврики для ванн на присосках и другие приспособления.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене.

Первостепенной задачей для дошкольного учреждения является сочетание воспитательно – образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности детей, закаливающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательная непосредственно организованная деятельность. Развитие

двигательной сферы обеспечивается через разного вида занятия физической культурой, утреннюю гимнастику на свежем воздухе, проведение спортивных и подвижных игр, спортивных праздников и т.д. для решения всех поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно, поэтому педагоги используют в своей работе новые эффективные технологии.

**Модель планирование развития и оснащения развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

месяцы	Пособия для организованной образовательной деятельности	Развивающая среда для совместной и самостоятельной деятельности
Сентябрь		
Октябрь		
Ноябрь		
Декабрь		
Январь		
Февраль		
Март		
Апрель		
Май		

### 3.4. Работа в летний период

#### Задачи работы на летний период

1. Формировать у детей активную установку на оздоровление, приобретение навыков ЗОЖ максимально используя естественные силы природы, вести работу по профилактике негативных эмоций через игры и упражнения различной направленности.
2. Развивать у детей интерес к различным объектам природы, воспитывать любовь к родному краю посредством углубленной работы по экологическому воспитанию.
3. Воспитывать эстетическое отношение к окружающему миру, к самому себе через синтез искусств (музыка, изобразительное искусство, литература, кино, театр)
4. Развивать связную речь детей, обогащать словарь с помощью речевых игр.
5. Воспитывать нравственные качества детей

**Основные режимы на теплый период года указаны в пункте 3.1.1. настоящей Программы**

#### Адаптационный режим на летний период

- Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе: тепла, доброты, внимания.
- Формирование чувства уверенности в окружающем:
  - знакомство с окружающим (группой, персоналом, детьми)
  - установление доверительных отношений между воспитателем и детьми.
  - Организация и проведение адаптационных, коммуникативных игр; игр, направленных на снятие эмоционального напряжения.
- Обучение навыкам общения со сверстниками
- Постепенное привлечение ко всем занятиям с учётом реакции ребёнка.

#### Щадящий режим дня на летний период

№	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
1	Приход в детский сад	По возможности с 8.00 до 8.30	Родители
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу на 50%	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
3	<b>Гигиенические, закаливающие, общеукрепляющие процедуры</b>		
	- обширное умывание	- температура воды 16-20С, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, помощник воспитателя
	- воздушные ванны	- постепенно облегчается одежда ребенка	
	- солнечные ванны	- на прогулке с 9.00 до 11.00. Необходимо проводить после предварительного облегченного курса (сокращается время)	
	- мытье ног	- температура воды 18-20С, тщательное вытирание ног	
	- гимнастика после сна	Снижение нагрузки на 50%	
	- дневной сон без маек	- отменить детям «группы риска», увеличивается длительность сна (укладывание первыми и подъем последними)	
	- босохождение	- начинать ходьбу на носочках	
4	Питание	- первыми садятся за стол, докармливание (младший	

		возраст)	
5	Сборы, выход на прогулку	- одевание в последнюю очередь, выход последними	
6	Прогулка	- вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
7	Возвращение с прогулки	- возвращение с прогулки первыми (под присмотром воспитателя). Снимается влажная майка, заменяется на сухую	Воспитатель, помощник воспитателя
8	Совместная физкультурная деятельность	- отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	
9	Дневной сон	- укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатель
10	Самостоятельная деятельность	- предлагать места для игровой и другой деятельности в защищенных от ветра мест	

### Схема проведения закаливающих процедур

№ п/п	Виды закаливания	Время в режиме дня. Место проведения. Частота. Длительность	Особенности методики проведения
1.	<b>Воздушное закаливание</b>		
1.1	Длительное пребывание детей на свежем воздухе.	- Утренний приём на участке. - Утренняя гимнастика на участке. - Утренняя прогулка (сад: 2,5 – 3ч; ясли: 2 – 2,5ч.) - Вечерняя прогулка (сад: 2,5 – 3ч; ясли: 2 – 2,5ч.)	- Осмотр участка перед каждой прогулкой. - При необходимости поливается участок и песочница. - Обязательное наличие головного убора. - Соблюдение питьевого режима. - Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность детей) - В утреннюю прогулку, когда нет физкультурных и музыкальных занятий, включается оздоровительный бег.
1.2	Оздоровительный бег	Проводится ежедневно при выходе на прогулку	См. Методичку
1.3	Комфортный тепловой режим в выборе одежды.	- В группе  - На улице	- Пребывание детей в хорошо проветренном помещении с температурой воздуха: ясли – 22-23гр. сад – 20-21гр. Состав одежды детей см. в приложении. - Воспитатели должны следить за изменениями температуры воздуха и, в зависимости от этого, одеть или раздеть ребёнка (см. приложение).
1.4	Сон дневной без маечек при открытых форточках или окнах.	- В группе (в соответствии с режимом дня, ежедневно)	- Температура в группе должна быть не ниже 14гр.: 17-19гр. – легкая пижама, одеяло, выше 25гр. – трусики для сна, пододеяльник. - Перед сном детям одевается чистая пара трусов. - Следить, чтобы близко лежащие к окну дети не подвергались охлаждению. - Обеспечить спокойную обстановку перед и во время сна. - Увеличить длительность сна детям «гр. риска» (укладывание первыми, подъем последними)
1.5	Воздушные ванны	- В группе (перед и после сна) - На улице (во время	- Здоровые дети могут одеваться и раздеваться во время подъёма и укладывания при постепенном снижении температуры воздуха с 20-21гр. до 16-18гр.

		прогулок, утренней гимнастики)	- См. методичку
1.6	Проветривание помещения	- Группа (ежедневно)	- Сквозное проветривание помещения в отсутствие детей. - Одностороннее проветривание осуществляется в присутствии детей. - В теплое время года рекомендуется непрерывная аэрация помещения. - Проветривание через туалетные комнаты не допускается.
2.			
2.1	Обширное умывание	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате.	- Рекомендуется специальная методика проведения (см. приложение)
2.2	Мытьё ног	Проводится ежедневно после прогулки. В комнате гигиены или на улице.	- Ноги мыть проточной водой с мылом и мочалкой на деревянной решетке с помощью душа или лейки. - Вытирать ноги насухо только индивидуальным полотенцем. - Полотенца сушить и хранить в комнате гигиены.
2.3	Игры с водой	На прогулке, при установлении теплой погоды (Т воздуха-22гр. и выше) Время процедур – 10 мин.	- Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазах (см. приложение) - Необходимо иметь картотеку игр с водой.
3.			
3.1	По траве, по мокрому песку, по неровной земле, по гальке.	На прогулке, при установлении теплой погоды (Т воздуха-22гр. и выше) Время процедур – 10 мин.	- Рекомендуется осмотр участка на наличие травмоопасных предметов. - При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта, дети могут играть в п/и босиком. - Начинать следует с пробежки. Длительность до 1-3 мин. Движения должны быть непрерывными. После процедуры обуться в сухую обувь и походить ещё 5-10 мин.
	По массажным дорожкам	После прогулки	- в раздевалке дети снимают обувь, носочки - по массажным дорожкам идут от раздевалки до туалетной комнаты - приступают к мытью ног
4.			
4.1	Воздушные ванны	- Общие – на открытом воздухе - Местные – в различных режимных моментах - Начиная с 5ти ин. И постепенно доводя до 30-40 мин.	- Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев при Т 19-20гр. для детей ст. возраста и 20-21гр. для детей мл. возраста. - В дождливые дни и при Т воздуха на улице ниже 18гр. проводятся в помещении. Показания: Могут принимать практически все дети. Детям с задержкой роста и развития приём показан особо. Противопоказания: острые инфекционные заболевания. Не принимать с 16-17 часов – опасные для здоровья лучи.
5.			
5.1	Солнечные	- На утренней прогулке с 9	- Требуется спец. методика (см. приложение)

	ванны	до 11ч. - Продолжительность см. в приложении.	- Проводятся только после предварительного недельного курса световоздушных ванн. - Не ранее чем через 1,5 часа после еды и не позднее чем за 30 мин. до еды.
6.		- Обеспечивается в течении всего дня, по желанию детей.	- Чашки для питья выносятся в п/ пакете с маркировкой «Чистая посуда», после использования складываются в др. пакет с маркировкой «Грязная посуда» - Кол-во чашек соответствует кол-ву детей. - Кипяченая вода заранее охлаждается

### Система физкультурно – оздоровительной работы на летний период

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Сроки проведения	Ответственный	Выход инф-и
1.	<b>Использование вариативных режимов дня</b>	Гибкий режим дня Адаптационный режим дня	Постоянно	Рук. физ. воспит. В-ли на группах	Рабочие совещания
2.	<b>Психологическое сопровождение развития</b>	Создание психологически комфортного климата в ДОУ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми	Постоянно	Воспитатели на группах, ст.медсестра	Рабочие совещания
3	<b>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка</b>				
	1. Регламентированная деятельность	Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные занятия в зале и на воздухе (в зависимости от погоды)	По установленным планам и режимам	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели	Рабочие совещания
	2. Частично регламентированная деятельность	Игровые и спортивные упражнения на воздухе Спортивные досуги Подвижные игры на воздухе и в помещении Оздоровительный бег	По установленным планам и режимам	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели	Рабочие совещания
	3. Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Постоянно	Воспитатели на группах	Рабочие совещания

4.	<b>Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни</b>	Совместная деятельность на тему «Познай себя» Словесно-дидактические, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков ЗОЖ Моделирование ситуаций по формированию ОБЖ (группы детского сада) Экспериментирование Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности	Постоянно	Воспитатели на группах	Рабочие совещания  Консультации
5	<b>Профилактические и общеукрепляющие мероприятия</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексы профилактической гимнастики после сна</li> <li>• Диетотерапия (по показаниям)</li> <li>• Подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице</li> <li>• Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня</li> <li>• Обширное умывание</li> <li>• Ходьба босиком по траве</li> <li>• Воздушное закаливание</li> <li>• Мытье ног в летний период</li> <li>• Свето-воздушные и солнечные ванны</li> <li>• Экспериментирование с водой (местное закаливание рук)</li> <li>• Босохождение</li> <li>• Гимнастические упражнения для формирования правильной осанки</li> <li>• Гимнастика для глаз и упражнения для развития артикуляции</li> <li>• Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Гимнастические упражнения по профилактике плоскостопия</li> </ul>		Ежедневно по установленной методике	Воспитатели на группах	МПС	
		Постоянно	Воспитатели на группах		
		Ежедневно по установленному режиму	Воспитатели на группах	Рабочие совещания	
		Ежедневно перед сном по установленной методике			
		По установленной методике	Воспитатели на группах	МПС	
		По установленной методике	Воспитатели на группах; инструктор по физической культуре		
	<b>6. Организация питания</b>	Разработка меню (с 12-ти часовым пребыванием)		Ст. медсестра, врач	МПС

### **Задачи работы на летний оздоровительный период**

- продолжать охранять и укреплять здоровье детей, закаливать детский организм;
- продолжать формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку;
- закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений;
- способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Примерный перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на летний период

**ИЮНЬ**

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №1	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №2
2	<p><b>№ 1</b> Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств:</p> <p><b>№ 2</b> Спортивные игры; подвижные игры;</p> <p><b>№ 3:</b> Игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе парами, в беге врассыпную, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. <b>Вводная часть:</b> ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Найди свой цвет» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика. <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Садовник», «Цветочки», «Найди цветочек» «Не отдам» <b>Занятие № 3:</b></p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. <b>Вводная часть:</b> Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы, бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: прыжки в длину с места, подбрасывание мяча вверх двумя руками. ПИ: «По ровненькой дорожке» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Солнышко и</p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, бросание мяча вдаль, подлезание под шнур. <b>Вводная часть:</b> ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: бросание мяча вдаль, подлезание под шнур, не касаясь земли руками. ПИ: «Лягушки» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Бездомный заяц», «Колокольчик!», «Веселые бабочки» «Не задень» <b>Занятие № 3:</b></p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, пролезании в обруч, в равновесии. <b>Вводная часть:</b> ходьба и бег со сменой направления, пролезание в обруч правым и левым боком. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: ходьба с мешочками на голове по узенькой дорожке, пролезание в обруч. ПИ: «Лягушки - попрыгушки» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Где растет колокольчик», «Найди цветочек», «Друзья помогли»</p>

		<i>Досуг «Есть у солнышка друзья» см. приложение</i>	дождик» «Пчелки и ласточка», «Стрекоза» «Попади в круг» <b>Занятие № 3:</b> <b>Досуг</b> <b>«Путешествие в лес» см. приложение</b>	<b>Досуг «Теремок» см. приложение</b>	«Найди свой домик» <b>Занятие № 3:</b> <b>Досуг «Мой мишка» см. приложение</b>
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

## ИЮЛЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №3	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №4
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения	<b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. <b>Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» — поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Равновесие	<b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. <b>Вводная часть:</b> ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.	<b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в пролезании в обруч сверху вниз <b>Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: остановиться и	<b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u>

	(досуги)	<p>«По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см). Прыжки. Огибая предметы (змейкой)</p> <p>ПИ: «Кошка и мышки»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Брось мне мячик», «Веселый пешеход», «Цветные автомобили» <b>Занятие № 3: Досуг «В цирке» см приложение</b></p>	<p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u></p> <p>ОД: Бросание мячей «Кто дальше!».</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>ПИ: «Кролики и сторож»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Прокати мяч», «Воробушки и автомобиля» «Машина» <b>Занятие № 3: Досуг «Покататься я хочу» см приложение</b></p>	<p>попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал — бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u></p> <p>ОД: Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Пролезание в малый обруч сверху вниз</p> <p>ПИ: «Найди свой цвет»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Займи место в автобусе», «Трамвай» «Светофор» <b>Занятие № 3: Досуг «Зоопарк» см приложение</b></p>	<p>ОД: Подлезание под шнур, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок.</p> <p>ПИ: «Поймай комара»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Веселый пешеход», «Брось мне мячик», «Цветные автомобили» <b>Занятие № 3: Досуг «Правила дорожные, серьезные и сложные» см приложение</b></p>
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

# август

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.</p> <p><b>Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1 м., бег враспынную <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Ходьба по доске боком приставным шагом, прыжки из обруча в обруч. ПИ: «Светофор» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Куры в огороде», «Скорее в круг!» «Жили у бабуси» <b>Занятие № 3:</b> <b>Досуг «В гости к бабушке загадушке» см</b></p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.</p> <p><b>Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно, бег враспынную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бросание мяча о землю и ловля после отскока от пола. ПИ: «Светофор» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Лиса в курятнике», «Цыплята!», «Прыгай к флажку» <b>Занятие № 3:</b> <b>Досуг «Колобок» см приложение</b></p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе друг за другом с поворотом по сигналу, в бросании большого мяча через шнур.</p> <p><b>Вводная часть:</b> Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по сигналу. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: бросание большого мяча через шнур ПИ: <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Мы белые барашки», «Попади в воротики», «Жили у бабуси» <b>Занятие № 3:</b> <b>Досуг «Веселые поросята» см приложение</b></p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе парами и беге враспынную, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг.</p> <p><b>Вводная часть:</b> ходьба парами, бег враспынную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Светофор» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Солнышко и дождик», «Мы с друзьями», «Скорее в круг!» «Лиса в курятнике» <b>Занятие № 3:</b> <b>Досуг «Мы – пушистые комочки» см приложение</b></p>

		<i>приложение</i>			
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.			
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.			

### Работа с родителями в летний период

#### План работы с родителями может

1.	Оформление «Уголка для родителей» в физкультурном зале и выносных на участках: - режим дня; - рекомендации по воспитанию детей летом; - рекомендации по питанию - рекомендации по отдыху	июнь-август
2.	Оформление «Уголка здоровья для родителей»: - профилактика солнечного теплового удара; - профилактика кишечных инфекций; - организация закаливающих мероприятий	июнь
3.	Консультации для родителей вновь поступивших детей «Адаптация детей к условиям детского сада»	июнь - август
4.	Консультации для родителей «Как организовать летний отдых ребенка», «Оборудование для игр с ветром, водой, песком», «Интересное лето за городом и в городе»	июль
5.	Памятка для родителей: «Как одевать ребенка летом».	июнь
6.	Оформление наглядного материала: «Спортивные игры на природе» «Закаливание и физическое развитие ребенка летом» «Безопасная дорога» «Интересное лето за городом и в городе» «Оказание первой медицинской помощи ребёнку»	июнь-август

**изменяться и дополняться.**

**Работа с педагогами (консультации, мастер-классы) проводятся по необходимости и по запросу.**

#### **4. Дополнительный раздел. Аннотация к рабочей программе**

**Рабочая программа** - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

- принцип развивающего образования, целью которого является физическое развитие ребенка;
- Принцип научной обоснованности и практической применимости
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- Принцип адаптивности (через адаптивность развивающей предметно-пространственной среды к потребностям ребенка, адаптивность к пространству ДООУ и окружающему социальному миру)
- Системности и деятельного подхода (включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности, сочетания наглядных и эмоционально-образовательных технологий обучения)
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, но и включая в режимные моменты элементов физического воспитания и реализуя раздел «Здоровье» в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра, в группе раннего возраста - предметная деятельность.

#### **Цели и задачи программы**

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, решает задачи, определенные основной образовательной программой дошкольного образования, в основу которой положены примерные программы:

- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
- Основная образовательная Программа ГБДОУ детский сад №6
- М.Д.Маханева «Воспитание здорового ребенка»
- Программа «Безопасность» Н.Н.Авдеева О.Л.Князева Р.Б.Стеркина

**Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:**

- Сохранение и укрепление здоровья
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

### **Система работы по физвоспитанию включает в себя три блока:**

- с детьми,
- родителями,
- педагогами ДОУ

Также инструктор по физической культуре взаимодействует со специалистами ЦПМСС, школой, ИМЦ, инструкторами по физической культуре ДОУ района.

### **Цели Программы:**

- Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.
- Постоянное и последовательное физическое совершенствование детей регламентируется соответствующей направленностью оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений.

### **Задачи:**

1. Оздоровительное направление – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей.
2. Воспитательное направление – обеспечение социального формирования личности ребенка, развития его творческих сил и его способностей.
3. Образовательное направление – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

### **Задачи в области ФГОС «Физическое развитие» для средней группы на учебный год по месяцам.**

#### ***Сентябрь***

1. Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами;
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками;
3. Закрепить умения прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу.

#### ***Октябрь***

1. Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге;
2. Развивать глазомер и ритмичности шага при перешагивании через бруски;
3. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мяча друг другу;
4. Развивать точность направления, упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах;

#### ***Ноябрь***

1. Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча;
2. Учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
3. Закаливающие процедуры, следить за осанкой;

#### ***Декабрь***

1. Учить детей перестраиваться в пары на месте;
2. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании;
3. Закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер учить ловить мяч;

4. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне;
5. Учить правильному хвату при ползании, учить соблюдать дистанцию при передвижении продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления.

#### *Январь*

1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами закреплять умение отбивать мяч о пол;
2. Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей;
3. Закреплять умение подлезать под шнур;
4. Учить соблюдать дистанцию при передвижении;
5. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине, упражнять в перешагивании через препятствие.

#### *Февраль*

1. Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий;
2. Учить ловить мяч двумя руками;
3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры;
4. Закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч;
5. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты.

#### *Март*

1. Учить правильно, занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку;
2. Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов;
3. В ползании на животе по скамейке, учить сознательно относиться к правилам игры;
4. Упражнять в прыжках на мячах-хоппах.

#### *Апрель*

1. Задачи; учить энергичному отталкиванию прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения;
2. Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках длину с места, в метании в цель, ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры;
3. Развивать умение перестроения три колонны;
4. повторить перебрасывание мяча друг другу.

#### *Май*

1. Учить бегать и ходить изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату;
2. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, цель .
3. Ползании ползании по скамейке на животе, в прыжках через шнур.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность

в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Общие показатели физического развития.**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
  - Воспитание культурно-гигиенических навыков;
  - Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
  - Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
  - Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.