

ПРИНЯТА:

Педагогический совет ГБДОУ детский сад №6
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2016г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий ГБДОУ детский сад №6
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ (В.К.Куприянова)
Приказ № 61 от 30.08.2016г.

СОГЛАСОВАНА:

С Советом родителей

Протокол № 1 от 30.08.2016

Председатель: _____ И.Б.Овчинникова

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Шишовой Галины Евгеньевны

для детей средней группы от 4-х до 5 лет
ГБДОУ детский сад №6
Калининского района Санкт-Петербурга
на 2016 – 2017 учебный год

Санкт-Петербург
2016 год

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи рабочей программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	6
1.1.3. Нормативно-правовая база	7
1.1.4. Характеристика возрастных особенностей детей раннего возраста от 1гбмес. до –2х лет	9
1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)	10
2. Содержательный раздел	13
2.1. Описание образовательной деятельности в области «Физическая культура»	13
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы	18
2.3. Комплексно - тематическое планирование	25
2.4. Перечень общеобразовательных программ, методических пособий и технологий, необходимых для осуществления воспитательно - образовательного процесса	26
2.5. Формы сотрудничества с семьей	32
2.6. Система мониторинга	43
3. Организационный раздел	46
3.1. Организация жизни и деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей	46
3.1.1. Режимы и распорядок дня	46
3.1.2. Расписание физкультурных занятий	49
3.1.3. Учебный план, объем двигательной нагрузки	50
3.1.4. Режим двигательной активности	52
3.1.5. Система физкультурно-оздоровительной работы	54
3.2. Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями...	56
3.2.1. Перспективное планирование работы на учебный год	58
3.2.2. Перспективный план организационно-педагогической работы	68
3.3. Особенности организации предметно - пространственной среды	71
3.4. Работа в летний период	75
4. Дополнительный раздел. Аннотация к программе. Приложения	87

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. Она учитывает:

- 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.

1.1.1.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:

- 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.Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивании вверх энергично, подбрасывании мяч вверх и ловле его двумя руками;
- 3.Закреплять умения прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу.

Октябрь

- 1.Закреплять умение 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.Познакомить с ползанием на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
- 3.Выполнять закаливающие процедуры, следить за осанкой;

Декабрь

1. Дать представление детям о перестроении 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.Показать правильный хват при ползании, следить за соблюдением дистанции 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.Упражнять в соблюдении дистанции 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.Упражнять в ловле мяча двумя руками;
- 3.Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры;
4. Закреплять умение сохранять равновесие при выполнении упражнений, совершенствовать 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. Следить за тем, чтобы дети правильно занимали и. п. при прыжках в длину с места, упражнять в лазании 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. Обращать внимание детей на соблюдение правил игры;
- 4.Упражнять в прыжках на мячах-хоппах.

Апрель

1. Познакомить с энергичным отталкиванием в прыжках в длину с места, замахом при метании мешочка на дальность, соблюдением сохранения 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.Закреплять приемы перебрасывания мяча друг другу.

Май

1. Закреплять умение бегать и ходить с 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 ДООУ.
Контролируемости	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); □ с изменениями от 27.08.2015г.
- «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»

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

- 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
- 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 данной группе № 7 по списку 26 детей: из них 13 девочек и 13 мальчиков. Дети из благополучных семей. Многодетная 1 семья. Инвалидов нет. Дети посещают данную группу второй год. Группа здоровья у 2 детей - первая, у 23 - вторая, 1 человек с 3 группой здоровья. Среди детей преобладает средний уровень двигательной активности. 3 детей с высоким уровнем двигательной активности. Детей с низким уровнем активности нет.

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 возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым 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 умывания, 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 подводящими 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 *непрерывной 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.).

- Непрерывная 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

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

		Игры с элементами спорта: городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, баскетбол, волейбол. Досуговые игры: игры-забавы, игры-развлечения, интеллектуальные, празднично-карнавальные, театрально-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 последующим: *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. Проговаривая 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. Обучение

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 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. Очень 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 на 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 величины 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 неременной 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 промокнет.

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—7°C 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°C.

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 — "Физкульт-ура!», "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
Сентябрь	1	«День знаний» «Вот и лето прошло...»
	2	«Осень, приметы осени»
	3	мониторинг
	3	«День воспитателя»
	4	«Осень. Сад. Огород».
Октябрь	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»
Ноябрь	1	«День народного единства», «Главный город России»
	1, 2	«Какая бывает осень»
	3	«Семья. Семейные традиции».
	4	«День матери»
	4,5	«Транспорт»

Декабрь	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»
Январь	2	«Человек»
	3	«Зима в лесу»
	4	«Неделя памяти к годовщине снятия блокады Ленинграда»
	5	«Раньше и теперь»
Февраль	1	«Комнатные растения»
	2	«День родного языка» «А.С. Пушкин – великий поэт»
	3	«Моя Родина - Россия»
	4	«Зима прошла», «Масленица, масленичная неделя»
Март	1	«Весна идет»
	2	«Мамочка любимая»
	3	«Птицы»
	4	«Знаменитые люди Санкт - Петербурга»
	5	«Животный мир Крайнего Севера Земли»
Апрель	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»
Май	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
1.	И.С. Красикова	Осанка. Воспитание правильной осанки, лечение нарушения осанки	Издательство «Санкт Петербург корона принт» 2003г
2.	О.Е. Громова	Спортивные игры для детей	Издательство Москва 2009г
3.	Ю.И. Иванова	Играйте на здоровье	Издательство московская

	Э.И. Михайлова	Подвижные игры народные забавы, аттракционы игровые поединки	правда 1991г.
4.	Агеева И.Д.	500 Олимпийских загадок для детей.	ТЦ Сфера.2010 Москва
5.	Кострыкина. Л.Ю. Рыкова. О. Г. Корнилова. Т. Г.	«Малыши физкульт - привет!» Основные движений детей раннего возраста.	Издательство Скрипторий 2003-2006г.
6.	Миняева.С.А.	Подвижные игры на улице от2-14лет	Издательство Айрис пресс2006
7.	Л.Д. Морозова.	Сюжетные игровые - занятия и подвижные игры в детском саду	Издательство Москва2012
8.	Овчиникова Т.С. Черная О.В.	Занятия, упражнения игры с мячами на мячах.	Издательство Москва2010
9.	Харченко Т.Е.	Утренняя гимнастика в детском саду	Издательство Мозаика 2011
10.	Власенко Н.Э.	300подвижных игр для дошкольников	Издательство Айрис пресс2011
11.	Сидорова Т.Б.	Познавательные физкультурные занятия подготовительная группа	Издательство Учитель 2010г.
12.	Харченко Т.Е.	Физкультурные праздники в детском саду	Издательство детство2009
13.	Кириллова Ю. А.	На встречу олимпиаде физкульт - досуги старшего дошкольного возраста	Издательство детство2012
14.	Сочеванова Е.А.	Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет	Детство-пресс2009
15.	Громова О. Е.	Спортивные игры для детей	Творческий центр Москва2002
16.	Кроткова И.С.	Плоскостопия профилактика и лечения плоскостопия	Корона принт 2004
17.	Харченко Т.Е.	Бодрящая гимнастика для дошкольников	Санкт-Петербург детство 2011
18.	Кованько В. И.	Азбука физкультминуток для дошкольников средняя, старшая, подготовительная группы	Москва Вако2011
19.	Глазырина Л.Д.	Физическая культура дошкольников средний возраст	Москва Владос1999
20.	Литвинова О.М.	Физкультурные занятия в детском саду	Издательство Феникс2010
21.	Утробина К. К.	Занимательная физкультура	Издательство москва2003

22.	Фомин А.Ш.	Физкультурные спортивные занятия в детском саду	Москва просвещения 1984
23.	Литвинова М. Ф.	Русские народные игры	Москва 1986
24.	Короткова Л.Д. Петров. В.М.	Весенние праздники игры забавы Творческий центр	Москва 2000
25.	Бондаренко Т.М.	Физкультурно оздоровительная работа с детьми 4-5 лет	Издательство Воронеж 2012
26.	А.С.Галанов	«Игры, которые лечат» (для детей 3-5 лет)	Педагогическое общество России Москва 2005
27.	С.О.Филиппова	«Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения»	Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2005г.
28.	Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина	«Игры и развлечения детей на свежем воздухе»	Москва «Просвещение» 1983
29.	В.Д.Ковалева	« Спортивные игры»	Москва «Просвещение» 1983
30.	М.П.Голощекина	« Лыжи в детском саду»	Москва «Просвещение» 1977
31.	В.И.Орел С.Н.Агаджанова	«Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях»	Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2003
32.	М.Д.Маханева	«Воспитание здорового ребенка»	Москва Издательство «Аркти» 2000
33.	Под ред. Е.А.Ереминой	«Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников»	ТО «Сфера» Москва 2008г.
34.	«Здоровый ребенок»	М.Д.Маханева	Москва Издательство «Аркти» 2004
35.	Л.Д.Глазырина	«Физическая культура дошкольникам»	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000
36.	«Гимнастика в детском саду»	Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева	Москва «Просвещение» 1969
37.	Е.Г.Сайкина Ж.Е.Фирилева	«Физкульт-привет! Минуткам и паузам	Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2005
38.	Н.Н.Кожухова Л.А.Рыжкова М.М.Борисова	«Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2003
39.	И.В.Милюкова Т.А.Евдокимова	«Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника»	Санкт-Петербург «Сова» Москва «Эксмо»
40.	Кузнецова М.Н.	«Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных	Издательство «Аркти» Москва 2003

		образовательных учреждениях».	
41.	А.С.Галанов	«Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников»	«Речь» Санкт-Петербург 2007
42.	Л.И.Пензулаева «	«Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет»	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2001
43.	Л.И.Пензулаева	«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)»	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2004
44.	Т.И.Осокина	«Физическая культура в детском саду	Москва «Просвещение» 1973
45.	Э.Й.Адашкявичене	«Баскетбол для дошкольников	Москва «Просвещение» 1983
46.	В.Я.Лысова Т.С.Яковлева М.Б.Зацепина	«Спортивные праздники и развлечения для дошкольников»	Издательство «Аркти» Москва 2000
47.	Н.С.Голицына «	«Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении	Издательство «Скрипторий» Москва 2004
48.	С.О.Филиппова	«Мир движений мальчиков и девочек»	Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2001
49.	В.Я.Лысова Т.С.Яковлева М.Б.Зацепина О.И.Воробьева	«Спортивные праздники и развлечения»	Издательство «Аркти» Москва 2000
50.	Л.Д.Глазырина В.А.Овсянkin	«Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000
51.	Л.Д.Глазырина	«Физическая культура – дошкольникам»	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000
52.	В.А.Доскин Л.Г.Голубева	«Растем здоровыми»	Москва «Просвещение» 2002
53.	Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева Л.С.Фурмина	«Игры и развлечения детей на свежем воздухе»	Москва «Просвещение» 1983
54.	А.И.Фомина	«Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»	Москва «Просвещение» 1984
55.	Е.Н.Вавилова	« Укрепляйте здоровье детей»	Москва «Просвещение» 1986
56.	М.П.Голощекина	«Лыжи в детском саду	Москва «Просвещение» 1977
57.	Г.Андросов О.Водопьянов А.Зайков	«С добрым утром!» Книжка-зарядка	Екатеринбург 1993
58.	Е.А.Лебедева Е.В.РУсакова	«Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста»	Москва «Просвещение» 1970
59.	С.О.Филиппова	Педагогический и	С-Петербург Издательство

		медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями	РГПУ им. А.И.Герцена
60.	Э.Й.Адашкявичене	«Спортивные игры и упражнения в детском саду	Москва «Просвещение» 1992
61.	К.С.Бабина «	«Комплексы утренней гимнастики в детском саду»	Москва «Просвещение» 1978
62.	В.П.Спирина	«Закаливание детей»	Москва «Просвещение» 1978
63.	В.Г.Фролов	«Физкультурные занятия и упражнения на прогулке»	Москва «Просвещение» 1986
64.	Ю.Ф.Луури	«Физическое воспитание детей дошкольного возраста»	Москва «Просвещение» 1991
65.	Е.Н.Вавилова	«Учите бегать, прыгать, лазать, метать»	Москва «Просвещение» 1983
66.	В.Г.Фролов Г.П.Юрко Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»	« Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста	Москва «Просвещение» 1983
67.	Т.И.Осокина	«Физическая культура в детском саду»	Москва «Просвещение» 1973
68.	П.П.Буцинская	«Общеразвивающие упражнения в детском саду»	Москва «Просвещение» 1981
69.	Л.Д.Глазырина	«Физическая культура – дошкольникам»	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 2001
70.	А.П.Щербак	«Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 1999
71.	В.Н.Шебеко В.А.Шишкина Н.Н.Ермак	«Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»	Минск 1998
72.	Е.М.Белостоцкая В.Ф.Виноградова	Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет»	Москва «Просвещение» 1987
73.	Т.Л.Богина Н.Т.Терехова	«Режим дня в детском саду	Москва «Просвещение» 1987
74.	Д.В.Хухлаева	« Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»	Москва «Просвещение» 1984
75.	М.И.Звонарева	«Развитие движений ребенка-дошкольника»	Москва «Просвещение» 1985
76.	Л.Д.Глазырина	«Физическая культура – дошкольникам»	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 1999
77.	Е.К.Воронова	« Программа обучения детей плаванию в детском саду»	Санкт-Петербург «Детство- ПРЕСС» 2010
78.	О.В.Козырева	«Оздоровительно- развивающие игры для	Издательство «Просвещение» Москва 2007

		дошкольников»	
79.	О.В.Козырева	«Если ребенок часто болеет	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	1
Тренажер детский	1
Канат	2
Обручи (алюминий)	76
Мяч большой (красный, синий)	23+2
Мяч средний (цветной)	0
Мяч маленький цветной	57
Мячи для массажа	15
Конусы - ограничители (оранжевые)	23
Палка гимнастическая длинная	50
Палка гимнастическая короткая	36
Игра «Городки»	12
Скакалка	43
Набор «Кегля»	2
Коврики резиновые	2
Комплект «Следочки-ладошки»	10
Ребристая дорожка здоровья	1
Флажки цветные	4
Мешочки с песком	20
Физкультура на колесах (полки)	2
Музыкальный центр	1
Ящики деревянные (закрытые)	1
Игра « Дорожные знаки»	2
Кольцебросы	5
Гантели пластмассовые	2
Веревка	1
Пылесос KARCHER	1

+самостоятельно изготовленные пособия для различных видов деятельности, картотеки

2.5.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

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

2. 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, совместных 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

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. 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 – 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)
1. Анализ информации.	

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.

Родители	Дети (индивидуальное сопровождение)
1. Просветительская деятельность:	1. Социально-личностное и познавательное

- наглядная информация (информационные стенды, папки передвижки, рекламные листы, передвижная библиотека (методическая и художественная литература) 2. Вовлечение родителей в педагогический процесс: - подготовка к культурно-массовым мероприятиям; - совместное планирование; - организация досуговой деятельности; - совместная деятельность с детьми (занятия, игры, экскурсии, конкурсы, досуги) - оформление физкультурного зала и дошкольного образовательного учреждения, благоустройство территории ДОУ 3. Участие родителей в управлении ДОУ: - создание общественной организации родителей на базе ДОУ; - работа родительского комитета	развитие: – семья – родословная – семейные традиции Результат: – формирование полоролевых функций (мальчики и девочки); – формирование духовных ценностей (забота о младших и слабых (братья, сестры и т.д.); – рисунки на «семейные» темы; – праздники членов семьи, совместные праздники в ДОУ; – оформление семейных альбомов, дневников развития ребёнка;
--	---

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 2016 – 2017 учебный год

Месяц	Неделя	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Родительское собрание	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании
		«Физическая культура и оздоровление»	Анкетирование	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
	2	«Здоровый образ жизни»	Конкурс поделок Участие родителей в конкурсе поделок, посвященному здоровому образу жизни	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности
		«Значение режима		Познакомить родителей с

		дня для здоровья ребенка» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Консультация	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	«Играем вместе с ребенком на прогулке» «Проведем выходной день с пользой» «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»	Выход на прогулку Консультация	Доставить радость общения и единения детям и родителям Повышать интерес детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке Познакомить родителей с традиционными средствами профилактики простуды
Октябрь	1	День открытых дверей «Прогулка для здоровья» «Выбор спортивного оборудования для	Встреча, беседы Беседа	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Создать положительную эмоциональную обстановку Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье

		занятия спортом в зимний период»		Пропаганда здорового образа жизни
		«Двигательный режим детей 2-3 лет»	Консультация	Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 2-3 лет
	2	«Утренняя гимнастика» «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»	Консультация	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью
	3	«Представления детей о здоровье и ЗОЖ» «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей» Неделя здоровья с 22 по 26 октября	Беседа Участие родителей в организации и проведении мероприятий	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре
	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	Физкультурное	Устанавливать эмоционально-

		в руки, всем нам будет не до скуки!»	развлечение	положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательного-игровой деятельности
		«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация	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 двигательного-игровой деятельности
Декабрь	1	«Играем вместе с ребенком»	Беседа, рекомендации	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома
		День здоровья «Со спортом мы дружим»	Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения развлечений	Привлекать родителей к организации проведения мероприятий Пропаганда здорового образа жизни
		«Один дома» «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка»	Консультация, рекомендации	Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботные и воскресные дни Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	2	«Моя семья – моя радость»	Выставка рисунков с родителями	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательного-игровой деятельности
		«Лыжи для здоровья»	Беседа	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах
	3	«Зимние забавы»	Спортивный праздник на воздухе	Формирование представлений о здоровом образе жизни

		«Игры с обручем»	Консультация	Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома
		«Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»	Беседа	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	4	«Русские народные традиции»	Беседа	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни
		«Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка»	Консультация	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»	Консультация, рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни
		«На лыжню»	Консультация, рекомендации	Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках.
	3	«Моя семья»	Сбор материала о родословной семьи Знакомство с происхождением имен	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Создать положительную эмоциональную обстановку
		Неделя зимних игр и развлечений	Привлечение к организации и проведению	Установление эмоционально-положительного контакта родителей 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 Пропаганда здорового образа жизни
		«Развитие у детей физических качеств»		Познакомить родителей с

		в подвижных играх»	Беседа	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» «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Консультация Беседа, рекомендации	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей Помочь родителям оценить эффективность использования физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья детей
	3	«Зимние прогулки» «Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»	Беседа Консультация	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Пропаганда здорового образа жизни Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
	4	«Я люблю свою семью» «Упражнения для развития правильной осанки»	Выставка рисунков Рекомендации	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности Познакомить родителей с упражнениями для развития правильной осанки
Март	1	«Упражнения для развития правильной осанки» «Широкая Масленица»	Консультация Физкультурно-музыкальный праздник	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей 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	Консультация Беседа	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук Познакомить родителей с

		игр в оздоровлении детей» «Домашний стадион»	Рекомендации	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» «Спортивная семья»	Консультация Консультация	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
	2	«Физкульт-Ура!»	Рекомендации	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты Пропаганда здорового образа жизни
	3	Подготовка плакатов для выставки «Босиком за здоровьем»	Конкурс Консультация	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности 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
	1	«Спорт, спорт,	Фотовыставка	Привлекать родителей к участию в

Май		спорт» «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Консультация	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»	Рекомендации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома
		«Упражнения для профилактики плоскостопия»	Мастер-класс	Продemonстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
	3	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»	Беседа	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни
		«Осторожно – Лето» «Закаливание детей в летний период»	Консультация	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период
	4	«Наши достижения»	Родительское собрание	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы родительского клуба «Ягодка»
		Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Рекомендации	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	ответственный
Сентябрь		
Октябрь		
Ноябрь		
Декабрь		
Январь		

Февраль		
Март		
Апрель		
Май		

2.6. 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	4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше

(с)	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	86,1-89,2	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 (количество раз за 30 с)	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
Прыжок в длину 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	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

места (см)	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
------------	---------	-----------	-------	-------	-------	-----------

Диагностика физического развития в средней группе

Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает об пол. Методы: проблемная ситуация, наблюдение в быту и организованной деятельности. Материал: мяч, корзина, стойка-цель. Форма проведения: индивидуальная, подгрупповая. Задание: «Попади в корзину мячом правой рукой, потом левой рукой. Теперь попробуем попасть в стойку-цель. Теперь играем в игру «Лови мяч и отбивай»

№ п / п	Ф.И.О.		Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности		Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, выбирает одежду и обувь в шкафчик		Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол		Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
			сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1														
2														

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
- Организованная образовательная деятельность в период адаптации не проводится, организуется с детьми индивидуально и совместно.
- Постепенное привлечение к организованной образовательной деятельности с учётом реакции ребёнка.

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 детского сада: - Физкультурный 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.

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 подъем).
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)

Индивидуальный режим дня.

Индивидуальный режим дня устанавливается в случае: позднего прихода ребёнка в детский сад или раннего ухода из него, отсутствие ребёнка на время посещения кружков с последующим возвращением по согласованию с родителями.

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.

Режим дня на время проведения праздников

Праздничные мероприятия проводятся во время, предназначенное для утренних занятий.

3.1.2. Расписание физкультурных занятий

№ группы	Вторник	Четверг	Пятница(на улице)
№8 вторая младшая	9.15 – 9.30	9.15 – 9.30	11.00 – 11.15
№7средняя	9.35 – 9.55	9.35 – 9.55	11.15 – 11.35
№6 старшая	10.00 – 10.25	10.00 – 10.25	11.35 – 12.00
№5 подготовительная	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00	12.00 – 12.30

3.1.3. 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 лазанье	-
	Равновесие	2
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	-
	Игровые упражнения	-

Объем двигательной нагрузки на занятиях физической культурой

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

3.1.4. Режим двигательной активности

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность
Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого		
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.
Режимные моменты		
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.

3.1.5. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Возрастные группы	Ответственный	Выход инф-и
1.	Использование вариативных режимов дня	✓ Гибкий режим дня ✓ Адаптационный режим дня ✓ Щадящий режим	Все группы	Рук. физ. воспит. В-ли на группах	Рабочие совещания
2.	Психологическое сопровождение развития	✓ 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	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка				
	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.	Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	✓ 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	Общеукрепляющие мероприятия					
	✓ Диетотерапия (по показаниям) ✓ Вакцинация ✓ Подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице ✓ Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня ✓ Босохождение ✓ Воздушное закаливание ✓ Мытье ног в летний период ✓ 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		Все группы	Воспитатели на группах	МПС	
			По индивидуальному плану	Все группы		Воспитатели на группах
			Все группы	Воспитатели на группах; инструктор по физической культуре		
	6. Организация питания	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

Перспективное планирование работы на учебный год

Программный материал

1. Гимнастика.

1. Построения, перестроения: в колонну по росту; равнение по ориентир; 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 «Ровняйсь!», «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 парах 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 (однаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжатие-разжатие 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.

II. 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».

III. 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.

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ОРУ	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
УР	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+			+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+		
Прыжки	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		
Метание	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+		
Лазание		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+				+	+	+		+	+	+		+	+		
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
СУ												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												

3.2.1. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СЕНТЯБРЬ									
I. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног (П)	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) (3)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
II. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной (П)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд) (3)	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м) (О)	«Птицы и лиса»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «На день рождения куклы Алины»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр	«Подарки»

					(3)		(О)	12–15 см) (П)	
IV. «На именины к Винни-Пуху»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя врассыпную с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см) (О)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) (П)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч(3)	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ОКТАБРЬ									
I. «Веселая карусель»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу (2–3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной (О)	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах) (П)	Прокатывание обруча друг другу между предметами (3)	Ползание по-пластунски	«Карусель»
II. «Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками(О)	«Огуречик, огуречик...»

					(П)	(3)			
III. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющими по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками(П)	«Поймай дрессированную муху»
					(3)		(О)		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющими по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой галоп	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (3)	«Найди, где спрятано»
						(О)	(П)		

НОЯБРЬ

I. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющими	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами (3)	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Кролики»
					(О)	(П)			
II. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющими	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись-	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам	Прямой галоп по кругу «змейкой»	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«У медведя во бору»

	м по ориентиру	д.), ходьба пригнувшись крадучись	крадучись		(П)	(3)		(О)	
--	----------------	-----------------------------------	-----------	--	-----	-----	--	-----	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «В гости к Айболиту» (на автомобиле)	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) (3)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд) (О)	Подлезание под препятствие правым и левым боком (П)	«Цветные автомобили»
IV. «В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) (О)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд) (П)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком (3)	«Подарки»

ДЕКАБРЬ

I. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга (О)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) (П)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд (3)	Ползание по-пластунски	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)
----------------------	---	--	---	---	---	--	--	------------------------	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в	Чередование ходьбы в парах в колонне с	Чередование бега в парах в колонне с	С мелкими игрушками по желанию детей	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и	Прыжки из глубокого приседа со	«Попади в щит»	Пролезание между рейками	«Птичка и кошка»

	колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	ходьбой враспынную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	бегом враспынную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	в колоннах	расходясь на доске, не уронив друг друга (П)	сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением(З)		лестницы, поставленный на бок на средних четвереньках (О)	
III. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске (З)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между рейками лестницы, поставленный на бок на низких четвереньках (З)	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально)
IV. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см) (О)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (П)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках (З)	«Пожарные на учениях» (индивидуальная двухэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЯНВАРЬ									
I. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Перебежки» (бег навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	«Снежиночки -Пушиночки»
II. «Зимние забавы» (занятие, построенное	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам,	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)

на подвижных играх)		вверх, в стороны)			нее				
III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема (3)	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (О)	Перелазание через гимнастическую скамейку боком (П)	«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) (О)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (П)	Перелазание через гимнастическое бревно (3)	«Пилоты»
ФЕВРАЛЬ									
I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.)	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) (О)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см (П)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (3)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см)	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «В гости к	Повороты	Чередование	Чередование	С цветами	Ходьба, бег и	Прыжки вверх с	Метание	Ползание на	«Подбрось,

Красной Шапочке»	кругом, прыжком, стоя на месте	ходьбы на месте с высоким подниманием бедра, с ходьбой в движении по звуковому сигналу	бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»		прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз (П)	места и с разбега с касанием предмета головой (3)	предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см) (О)	поймай»
III. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) (3)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног (П)	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м) (О)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Юла»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя (О)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу (3)	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м) (П)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Найди и промолчи»
МАРТ									
I. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Ходьба с дополнительным заданием для рук и	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через	«Переползи через кочку»	«Пастух и стадо»

	два в движении	плечевого пояса с гимнастической палкой	руках (1,5 минуты)		головой на плечах (О)	(П)	препятствие с расстояния 2 м (3)		
II. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с палкой за головой (П)	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см) (3)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) (О)	«Подбрось-поймай»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево (3)	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м) (О)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (П)	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)
IV. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м)	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см) (О)	Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5–6,5 м) (П)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (3)	«Такси»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

АПРЕЛЬ									
I. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2–3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительным и заданиями для рук (О)	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см) (П)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м (О)	Лазание по лестнице-стремлянке	«Огуречик, огуречик...»
II. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс (П)	Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см) (3)	Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м	Лазание по лестнице-стремлянке (О)	«Птицы и лиса»
III. «На помощь трем поросятам»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьей)	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) (3)	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) (С)	Лазание по лестнице-стремлянке (П)	«Поймай комара»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «В гости к трем поросятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом врассыпную по залу	С шишками	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой (О)	Бросание мяча верх и попытка поймать его (О)	Лазание по лестнице-стремлянке (3)	«Жуки»

МАЙ									
I. «Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму (О)	Прямой галоп (П)	Бросание мяча вверх и ловля его (3)	Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасывание мяча через невысокие предметы
II. «Колобок»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму (П)	Прямой галоп (С)	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее(О)	«Бросание мяча вперед»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму (3)	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) (О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (П)	«Рыбаки и рыбки»
IV. «В гостях у Гантелькина»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную		«Упражнения Гантелькина»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

Планирование Дней здоровья и спортивных досугов для детей дошкольного возраста
Планирование спортивных досугов на 2016 – 2017 учебный год

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

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами
1	2	3
Сентябрь	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.
Октябрь	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»
Ноябрь		1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»
Декабрь	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.
Январь	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.
Февраль	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».
Март	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!».
Апрель	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».
Май	1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период. 2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.	1. Педсовет по результатам диагностики. 2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.
Ежемесячно	1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей. 2. Составлять перспективно-календарный план.	1. Провести индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений. 2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого. 3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.

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 ДООУ 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, 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	Гигиенические, закаливающие, общеукрепляющие процедуры		
	- 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 маск	- 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.	Воздушное закаливание		
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 отсутствии 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, тазиках (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 ванны	- На утренней прогулке с 9 до 11ч.	- Требуется спец. методика (см. приложение) - Проводятся только после предварительного

		- Продолжительность см. в приложении.	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 информации
1.	Использование вариативных режимов дня	Гибкий режим дня Адаптационный режим дня	Постоянно	Рук. физ. воспит. В-ли на группах	Рабочие совещания
2.	Психологическое сопровождение развития	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	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка				
	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.	Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	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	Профилактические и общеукрепляющие мероприятия					
• Комплексы профилактической гимнастики после сна • Диетотерапия (по показаниям) • Подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице • Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня • Обширное умывание • Ходьба босиком по траве • Воздушное закаливание • Мытье ног в летний период • Свето-воздушные и солнечные ванны • Экспериментирование с водой (местное закаливание рук) • Босохождение • Гимнастические упражнения для формирования правильной осанки • Гимнастика для глаз и упражнения для развития артикуляции • Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы • Дыхательная гимнастика • Гимнастические упражнения по профилактике плоскостопия		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				
		Воспитатели на группах	МПС			
				Воспитатели на группах		
		По установленной методике	Воспитатели на группах; инструктор по физической культуре			
		6. Организация питания	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	№ 1 Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: № 2 Спортивные игры; подвижные игры; № 3: Игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе парами, в беге враспынную, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Вводная часть: 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: «Найди свой цвет» Заключительная часть: Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика. Занятие № 2 (игровое): «Садовник», «Цветочки»,	Занятие № 1 Цель: 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. Вводная часть: Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы, бег враспынную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: прыжки в длину с места, подбрасывание мяча вверх двумя руками. ПИ: «По ровненькой дорожке» Заключительная часть: Дыхательное упражнение	Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, бросание мяча вдаль, подлезание под шнур. Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: бросание мяча вдаль, подлезание под шнур, не касаясь земли руками. ПИ: «Лягушки» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Бездомный заяц», «Колокольчик!», «Веселые бабочки»	Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, пролезании в обруч, в равновесии. Вводная часть: ходьба и бег со сменой направления, пролезание в обруч правым и левым боком. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: ходьба с мешочками на голове по узенькой дорожке, пролезание в обруч. ПИ: «Лягушки - попрыгушки» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Где растет колокольчик»,

		«Найди цветочек» «Не отдам» Занятие № 3: Досуг «Есть у солнышка друзья» см. приложение	Занятие № 2 (игровое): «Солнышко и дождик» «Пчелки и ласточка», «Стрекоза» «Попади в круг» Занятие № 3: Досуг «Путешествие в лес» см. приложение	«Не задень» Занятие № 3: Досуг «Теремок» см. приложение	«Найди цветочек», «Друзья помогли» «Найди свой домик» Занятие № 3: Досуг «Мой мишка» см. приложение
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	Занятие № 1 Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. Вводная часть: 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	Занятие № 1 Цель: Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. Вводная часть: ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в	Занятие № 1 Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в пролезании в обруч сверху вниз Вводная часть: Ходьба в колонне по одному,	Занятие № 1 Цель: Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге

	развлечения (досуги)	чередовании. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Равновесие «По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см). Прыжки. Огибая предметы (змейкой) ПИ: «Кошка и мышки» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Брось мне мячик», «Веселый пешеход», «Цветные автомобили» «Светофор» Занятие № 3: Досуг «В цирке» (см. приложение)	колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Бросание мячей «Кто дальше!». Прыжки в длину с места. ПИ: «Кролики и сторож» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Прокати мяч», «Воробушки и автомобили» «Машина» Занятие № 3: Досуг «Покататься я хочу» (см. приложение)	по сигналу воспитателя: остановиться и 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. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Пролезание в малый обруч сверху вниз ПИ: «Найди свой цвет» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Займи место в автобусе», «Трамвай» «Светофор» Занятие № 3: Досуг «Зоопарк» (см. приложение)	чередуются. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Подлезание под шнур, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок. ПИ: «Поймай комара» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Веселый пешеход», «Брось мне мячик», «Цветные автомобили» Занятие № 3: Досуг «Правила дорожные, серьезные и сложные» (см. приложение)
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)	Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. Вводная часть: 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» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Куры в огороде», «Скорее в круг!» «Жили у бабуси» Занятие № 3:	Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча. Вводная часть: 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» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Лиса в курятнике», «Цыплята!», «Прыгай к флажку» Занятие № 3: Досуг «Колобок» (см.	Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе друг за другом с поворотом по сигналу, в бросании большого мяча через шнур. Вводная часть: 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: Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Мы белые барашки», «Попади в воротики», «Жили у бабуси» Занятие № 3: Досуг «Веселые поросята» (см. приложение)	Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе парами и беге враспынную, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг. Вводная часть: 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» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Солнышко и дождик», «Мы с друзьями», «Скорее в круг!» «Лиса в курятнике»

		<i>Досуг «В гости к бабушке - загадушке» (см. приложение)</i>	<i>приложение)</i>		<i>Занятие № 3: Досуг «Мы – пушистые комочки» (см. приложение)</i>
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.

Работа с родителями в летний период

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

План работы с родителями может 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., включает в себя

- 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. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивании вверх энергично, подбрасывании мяч вверх и ловле его двумя руками;
3. Закреплять умения прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу.

Октябрь

1. Закреплять умение 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.Познакомить с ползанием на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
- 3.Выполнять закаливающие процедуры, следить за осанкой;

Декабрь

1. Дать представление детям о перестроении в пары на месте;
- 2.Упражнять в мягком приземлении при прыгивании;
- 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.Показать правильный хват при ползании, следить за соблюдением дистанции 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.Упражнять в соблюдении дистанции 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.Упражнять в ловле мяча двумя руками;
- 3.Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры;
4. Закреплять умение сохранять равновесие при выполнении упражнений, совершенствовать 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. Следить за тем, чтобы дети правильно занимали и. п. при прыжках в длину с места, упражнять в лазании 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. Обращать внимание детей на соблюдение правил игры;
- 4.Упражнять в прыжках на мячах-хопках.

Апрель

1. Познакомить с энергичным отталкиванием в прыжках в длину с места, замахом при метании мешочка на дальность, соблюдением сохранения 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. Закреплять приемы перебрасывания мяча друг другу.

Май

1. Закреплять умение бегать и ходить с 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.

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

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.

