

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ СМО «Детский сад №3»
Солныпекова О.Л.
Приказ № 75 от 30.08.2024 г.



**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ СЯМЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «ДЕТСКИЙ САД №3»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
на 2024-2025 учебный год**

**Составитель:
Соловьёва И.В.**

с. Сямжа, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

1.1 Пояснительная записка:

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 4 до 7 лет

1.2 Интеграция образовательных областей

1.3 Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел Программы:

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы (приложение № 1).

3.2 Организация двигательного режима (приложение № 2).

3.3 Паспорт предметно-пространственной среды физкультурного зала (приложение № 3).

3.4 Программно-методическое обеспечение

- список используемой литературы (приложение № 4)
- комплексно-тематическое планирование (приложение № 5).

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- ✓ Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- ✓ Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- ✓ Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- ✓ СанПиНом 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
- ✓ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. №1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный №71847)

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Цели и задачи Программы

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического

развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Возрастные особенности детей от 4 до 7 лет

У ребенка с 4 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная

масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:
- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают

достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бежит свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- Образовательная деятельность по традиционной схеме.
- Образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- Ритмическая гимнастика.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.2 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной 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.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Средняя группа:

- 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 видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- 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 видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- 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 видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

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.

Образовательные задачи направлены на формирование доступных знаний об основах здорового образа жизни и приобщение детей к физической культуре. В процессе непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию воспитанники получают представления о многообразии физических и спортивных упражнений, а также

знания о назначении и способах использования разных видов движений, сходстве и различиях в скорости, силе, направлении, их практической значимости.

Воспитательные задачи направлены на развитие физических, интеллектуальных и духовных способностей детей в их самом полном объеме. Педагогу необходимо повышать уровень произвольности движений детей, формируя у них потребность в регулярных занятиях физической культурой, содействовать установлению правильных форм общения между детьми и взрослыми. Контроль и оценка двигательных заданий, осуществляемые педагогом, должны способствовать физическому самосовершенствованию ребенка. Особое внимание педагог должен обращать на воспитание самостоятельности и ответственности, инициативности и творческой активности детей.

Оздоровительные задачи направлены на сохранение и укрепление здоровья детей, удовлетворение их биологической потребности в движении, совершенствование адаптационных и функциональных возможностей организма, повышение умственной и физической работоспособности. Большое внимание в ходе непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию уделяется формированию правильной осанки и стопы ребенка.

Для эффективной реализации оздоровительных задач в ходе непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию необходимо создать оптимальный режим двигательной активности детей, способствующий нормализации всех функциональных процессов в организме. Объем физической нагрузки должен быть адекватен возрастным и индивидуальным возможностям детей.

В план непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию педагог может не включать задачи воспитательного и оздоровительного характера, т. к. они решаются комплексно в ходе каждой образовательной деятельности с детьми. При этом следует выделить основную задачу, направленную на обучение или отработку определенного вида движений.

2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

Образовательные задачи:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное выполнение движений, развивать самоконтроль и самооценку;
- давать знания о принципах называния различных способов выполнения основных движений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- знакомить детей с зависимостью состояния грудной клетки и работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем для обеспечения самоконтроля за правильной осанкой;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости;
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- пробуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению упражнений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- совершенствовать функции и закалывание организма детей;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два

- раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
 7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
 8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
 9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
 10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).

Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную.

Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.

Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.

Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см.

Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Подвижные игры

С бегом - «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками - «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры - «У медведя во бору» и др.

Национально - региональный компонент (НРК). «Кисонька», «Овощи», «Гуси-лебеди», «Серый волк» («Сары буре») и др.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

4-5 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- игровой стретчинг;
- точечный массаж и дыхательная гимнастика;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- точечный массаж и дыхательная гимнастика
- игровой стретчинг;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;

- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- точечный массаж и дыхательная гимнастика

- игровой стретчинг;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- ✓ СанПиНом 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

Согласно п. 12.5 раздела XII "Требования к организации физического воспитания" СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26, непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 2 раз в неделю в спортивном зале. Продолжительность занятий увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа (разминка)
-

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин. - старшая группа,
- 2 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

2мин. - средняя группа,

3мин. - старшая группа,

4мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- ✓ комплексы утренней гимнастики
- ✓ комплексы физкультминуток
- ✓ комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- ✓ комплексы дыхательных упражнений
- ✓ гимнастика для глаз
- ✓ упражнения игрового стретчинга
- ✓ точечный массаж и т. п.

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего

педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Физическое развитие» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социально-коммуникативное» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности; формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности; помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

- Коррекция звукопроизношения;
- Упражнение детей в основных видах движений;
- Становление координации общей моторики;
- Умение согласовывать слово и жест;
- Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального

Руководителя Музыка воздействует:

на эмоции детей;

создает у них хорошее настроение;

помогает активировать умственную деятельность;

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

освобождает инструктора или воспитателя от подсчета.

2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
 2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
 3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
 4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
 5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
 6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
 7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
 8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
 9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
 10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
 11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в

шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Национально - региональный компонент (НРК). «Нас было двенадцать девочек», «Тимербай», «Хромая лиса».

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры образования:

выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

могут прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться; прыгать в длину с места, с разбега и в высоту с разбега; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель, метать предметы правой и левой рукой, метать предметы в движущуюся цель;

умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;

выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

следят за правильной осанкой;

ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске;

участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);

плавают произвольно на расстояние 15 м

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОО. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;

- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. Компьютерная программа «Соната-ДОО» Мониторинг развития детей от 2 до 7 лет, раздел «Физическое развитие»

Средний возраст

Критерии	балл
Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Техника бега	
- Соответствует норме: Небольшой наклон туловища; голова прямо. Руки полусогнуты в локтях. Выраженный вынос бедра маховой ноги. Наличие полета. Ритмичность бега. Соблюдение направления без ориентиров	4
- Незначительно отличается от нормы (по 1-2 признакам)	2
- Не соответствует норме	0
Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Техника прыжка в длину с места	
- Соответствует норме	4
- Незначительно отличается от нормы (по 1-2 признакам)	2
- Не соответствует норме	0
Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Техника метания на дальность	
- Соответствует норме: И.П. Стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте. При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки. При броске выдерживает направление.	4
- Незначительно отличается от нормы (по 1 из признаков)	2
- Не соответствует норме	0

Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя)	
- Соответствует или превышает норму	4
- Незначительно отстает от нормы	2
- Не соответствует норме	0
Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг)	
- Соответствует или превышает норму	4
- Незначительно отстает от нормы	2
- Не соответствует норме	0
Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Дальность метания	
- Соответствует или превышает норму	4
- Незначительно отстает от нормы (до 20 см.)	2
- Не соответствует норме	0
Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Скорость (челночный бег на 30 м., время: мальчики - 12,7 с., девочки - 13 с.)	
- Соответствует или превышает норму	4
- Незначительно (до 2 с.) отстает от нормы	2
- Не соответствует норме	0
Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Дальность прыжка с места	
- Соответствует или превышает норму	4
- Незначительно отстает от нормы (до 5 см)	2
- Не соответствует норме	0
Самостоятельная двигательная деятельность. Умение влезть на гимнастическую стенку (высота 1,0-1,5 м)	
- Выполняет самостоятельно и правильно	4
- Выполняет с небольшой помощью взрослого	3
- Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого	2
- Не может или отказывается выполнять действие	1
Самостоятельная двигательная деятельность. Умение прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см)	
- Выполняет самостоятельно и правильно	4
- Выполняет с небольшой помощью взрослого	3
- Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого	2
- Не может или отказывается выполнять действие	1
Самостоятельная двигательная деятельность. Умение пройти по наклонной доске высотой 30-35 см	
- Выполняет самостоятельно и правильно	4
- Выполняет с небольшой помощью взрослого	3
- Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого	2
- Не может или отказывается выполнять действие	1
Самостоятельная двигательная деятельность. Умение перепрыгнуть на двух ногах через 3-4 предмета (высота 5-5 см)	
- Выполняет самостоятельно и правильно	4
- Выполняет с небольшой помощью взрослого	3
- Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого	2
- Не может или отказывается выполнять действие	1

Старший дошкольный возраст

Критерии	баллы
1. Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Техника бега	
- Соответствует норме	4
- Незначительно отличается от нормы (по 1-2 признакам)	2
- Не соответствует норме	0
2. Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Скорость (челночный бег на 30 м., время: мальчики - 10,5 с., девочки - 11 с.)	
- Соответствует или превышает норму	4
- Незначительно (до 2 с.) отстает от нормы	2
- Не соответствует норме	0
3. Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Техника прыжка в длину с места	
- Соответствует норме: И.П. Ноги слегка расставлены и согнуты в коленях. Отталкивание одновременно двумя ногами. При полете ноги слегка согнуты, руки свободны. Приземление мягкое, на обе ноги	4
- Незначительно отличается от нормы (по 1-2 признакам)	2
- Не соответствует норме	0
4. Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Дальность прыжка с места	
- Соответствует или превышает норму	4
- Незначительно отстает от нормы (до 5 см)	2
- Не соответствует норме	0
5. Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Техника метания на дальность	
- Соответствует норме: И.П. Стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте. При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки. При броске выдерживает направление.	4
- Незначительно отличается от нормы (по 1 из признаков)	2
- Не соответствует норме	0
6. Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Дальность метания	
- Соответствует или превышает норму	4
- Незначительно отстает от нормы (до 20 см.)	2
- Не соответствует норме	0
7. Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя)	
- Соответствует или превышает норму	4
- Незначительно отстает от нормы	2
- Не соответствует норме	0
8. Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг)	
- Соответствует или превышает норму	4
- Незначительно отстает от нормы	2
- Не соответствует норме	0

3. Организационный раздел Программы:

Приложение 1

3.1 Система физкультурно-оздоровительной системы.

Блоки физкультурно-оздоровительной работы.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы.
Создание условий для двигательной активности.	Гибкий режим; Занятия по подгруппам; Оснащение (спортивный инвентарём, оборудованием, наличие спортивных уголков в группах); индивидуальный режим пробуждения после сна.
Система двигательной активности + система психологической помощи.	Утренняя гимнастика; Приём детей на улице в тёплое время года; Физкультурные занятия; Двигательная активность на прогулке; Физкультура на улице; Подвижные игры; Физминутки на занятиях; Гимнастики после сна; Физкультурные досуги, забавы, игры; Спортивно-ритмическая гимнастика; Игры, хороводы, игровые упражнения; Психогимнастика.
Закаливание в повседневной жизни.	Утренний приём на свежем воздухе в тёплое время года; Утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры) Облегчённая форма одежды; Ходьба босиком в спальне до и после сна; Сон с доступом воздуха (+ 19 ...+ 17); Солнечные ванны (в летнее время); Обширное умывание.
Закаливание специально организованное.	Полоскание рта; Умывание рук до локтя.
Организация рационального питания.	Введение овощей и фруктов; Замена продуктов для детей – аллергиков; Соблюдение питьевого режима.
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния.	Диагностика уровня физического развития; Диспансеризация детей детской поликлиникой; Диагностика физической подготовленности; Диагностика развития ребёнка; Обследование психоэмоционального состояния детей психологом; Обследование логопедом.

3.2 Организация двигательного режима

Вид двигательной деятельности.	Физиологическая и воспитательная задача.	Необходимые условия.	Ответственный.
Движения во время бодрствования.	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости.	Место. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребёнка к движениям.	Воспитатели групп, руководитель по физической культуре.
Подвижные игры.	Воспитание умения ребёнка двигаться в соответствии с окружающими, со словами взрослого и согласно правилам игры.	Правила игры.	Воспитатели групп.
Движения под музыку.	Отработка ритмических движений.	Музыкальное сопровождение.	Музыкальный руководитель.
Зарядка (или движения после сна)	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, Воспитать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения.	Сразу после сна.	Воспитатели групп, руководитель по физической культуре.
Гимнастика и массаж.	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц.	Обязательное наличие гимнастических пособий или непосредственное руководство взрослого.	Ст. медицинская сестра, руководитель по физической культуре, воспитатели групп.

3.3 Паспорт предметно-пространственной среды физкультурного зала

Приложение 3

Пояснительная записка

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребёнка. Растущий организм ребёнка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования в процессе оптимизации режима двигательной активности детей в условиях детского сада, будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Условиями полноценности функционирования спортивного зала является его методическое и организационное обеспечение, соответствующее современным требованиям, а также необходимое техническое оснащение, оборудование, спортивный инвентарь, игрового материала для детей.

Созданием развивающей предметно - пространственной среды и использование её потенциала для физического развития каждого воспитанника занимается инструктор по физической культуре и педагоги ДОУ.

Целью функционирования физкультурного зала является создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, для реализации их потребности в двигательной активности, обеспечения физической подготовленности каждого ребёнка.

Задачи физкультурно – оздоровительной работы в детском саду:

- охрана и укрепление здоровья детей, закаливание детского организма;
- создание необходимой учебно-материальной базы и санитарно- гигиенических условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков детей дошкольного возраста в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями;
- развитие физических качеств;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического, психического благополучия, эмоционального комфорта;
- формирование правильной осанки;
- воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- формирование первоначальных представлений, умений в спортивных играх и упражнениях;
- побуждение к проявлению творчества в двигательной деятельности.

Формы работы

1. Утренняя гимнастика
2. Физкультурные занятия
3. Индивидуальная работа с детьми
4. Оздоровительная работа
5. Спортивные досуги, праздники, развлечения
6. Дополнительные занятия, кружковая работа.

Общие сведения:

Физкультурный зал располагается на первом этаже, совмещён с музыкальным залом, в хорошо проветриваемом, светлом помещении, общей площадью 92 кв.м. Также в зале имеются шкафы для хранения спортивного инвентаря.

График работы спортивного зала:

Ежедневно с 7.30 до 16.00, перерыв с 13.00 до 15.00

Занятия, утренние гимнастики проводятся в соответствии с расписанием занятий, а культурно – досуговые мероприятия в соответствии с годовым планом работы ДОУ.

График проветривания физкультурного зала:

Первое: с 8.10 до 8.20

Второе: с 9.30 до 9.35

Третье: с 10.00 до 10.05

Четвёртое: с 10.35 до 10.40

Пятое: с 15.00 до 15.15

График влажной уборки:

Пыль: с 8.15 до 8.25

Полы (влажная уборка) – между занятиями

Полы: с 14.00 до 15.00

График кварцевания:

Первое с 8.00 до 8.40

Второе с 10.40 до 15.00

Расписание гимнастик, физкультурных занятий в универсальном зале.

Группа	Гимнастика	Время занятий	Дни недели
2 младшая	8.35 – 8.45	9.10 – 9.25 9.35 – 9.50	вторник, четверг пятница
Средняя	8.25 – 8.35	9.35 – 9.55	вторник, четверг пятница (на улице)
Старшая	8.35 – 8.45	10.10 – 10.35	вторник, четверг пятница (на улице)
Подготовительная	8.45 – 8.55	10.40 – 11.10	вторник, четверг пятница (на улице)

Правила пользования физкультурным залом

Заниматься в физкультурном зале, разрешается только:

- в спортивной форме и специальной обуви (чешки): форма должна быть без молний, пуговиц, выступающих деталей; шнурки заправлять, в карманах не хранить предметы, которые могут поранить.
- бережно относиться к оборудованию и помещению зала.
- взятое оборудование убирать на место.
- соблюдать тишину в зале, не отвлекать других занимающихся

В физкультурном зале запрещено:

- заниматься сразу после еды
- заниматься в зоне приземления или возможного падения других
- устанавливать, разбирать, ремонтировать оборудование во время занятия
- выполнять упражнения на гимнастической стенке, кольцах, перекладине с влажными ладонями и без страховки педагога
- находиться на снарядах вдвоём
- использовать оборудование не по назначению.

Перечень физкультурного оборудования

№	Наименование	Количество (шт)
1	Шкафы для оборудования «Машина»	2
2	Скамейки	8
3	Полка на колёсах	1
4	Шведская стенка	4
5	Маты	4
6	Бревно	1
7	Кольцесбросы	2
8	Ходунки	2 пары
9	Обруч (60 см)	6
10	Обруч (80 см)	6
11	Обруч (сборный)	2
12	Палки (106 см)	10
13	Палки	6
14	Стойки оранжевые	4
15	Стойки жёлтые	2
16	Ограничители	10
17	«Островок»	7
18	Мячи (резиновые)	3
19	Мячи (пластмассовые)	21
20	Кегли	6
21	Набор «Ракетки с мячиком»	1
22	Палки (71 см)	4
23	Скакалки (24 см)	2
24	Мешки с песком	15
25	Мячи мягкие (нетрадиц.оборуд.)	26
26	Султанчики (нетрадиц.оборуд.)	21
27	Ленточки (нетрадиц.оборуд.)	21
28	Верёвочки (нетрадиц.оборуд.)	31
29	Палки (деревянные)	30
30	Лесенка из верёвок	1
31	Скакалки	12
32	Мячи	5
33	Кольцесброс	4
34	Мячи (диаметр 75 мм)	18
35	Кубики (набор)	9
36	Кубики (набор)	12
37	Мячи (150 мм)	25
38	Обручи (60 см)	25
39	Лыжи (высокие)	22 пары
40	Набор «клюшка и шайба»	2
41	Верёвка льноплетёная (10 м)	1
42	Кубики	20
43	Мяч (75 мм)	10
44	Мяч (200 мм)	6
45	Гантели (0,5 кг)	25
46	Корзина для игрушек	1
47	Цветные резинки	12
48	Контейнер	1

49	Корзина (зелёная)	1
50	Ящики (оранжевые)	4
51	Корзина плетёная (белая)	1
52	Корзины плетёные (прямоугольные)	2
53	Мячи – попрыгунчики с «рожками» 45 см.	2
54	Мяч прыгун массажный с «рожками»	2
55	Обручи (60 см)	28
56	Бубен (в пакете)	1
57	Бубен (дерево)	1
58	Корзина баскетбольная №1 (диаметр 250 мм)	2
59	Мяч полосатый (150 мм)	16
60	Мяч с узором (150 мм)	11
61	Мяч с рисунком (150 мм)	1
62	Мяч «Спорт» (150 мм)	4
63	Помпоны для болельщиков (цветные)	28 пар
64	Табуреты	31
65	Мяч для фитнеса (взрослый)	1
66	Мяч – прыгун с «рожками»	1
67	Мяч массажный (красный)	1
68	Корзины плетёные прямоугольные, глубокие (60 л)	2
69	Доска ребристая	1
70	Доска наклонная	1
71	Обруч плоский	28
72	Степ- платформы	25
73	Мяч футбольный	1
74	Велотренажёры	2
75	Балансир	2
76	Экспандер	26 – детских 1 - взрослый
77	Коррекционные дорожки	8
78	Стойка	1
79	флажки	45
80	Канат	1
81	Пробки (профилактика плоскостопия)	147
82	Дуги металлические	3
83	Дуга металлическая с цветами	1
84	Дуги пластмассовые (волк, лиса)	2
85	Мячи «Снежные» (нетрадиц.оборудование)	39
86	Лыжи (нетрадиц.)	8
87	Валик для перелезания	1
88	Коврики вязаные (цветы)	12
89	Счёты деревянные	1
90	Счёты металлические	1
91	Стойка для вертикального метания	1
92	Стойка для метания в цель «Гуси»	2
93	Тоннель для пролезания горизонтальный	1
94	Маски – шапочки вязаные	6
95	Маски для подвижных игр (на бумажной основе)	30
96	Тренажёр для зрительной гимнастики (на стене)	1
97	Нейроскакалки	8

Теоретический материал

1. Карточка подвижных игр
2. Карточка русских народных игр
3. Карточка считалок
4. Карточка бодрящих гимнастик после сна
5. Карточка дыхательной гимнастики

Программно-методическое обеспечение

- Анохина И.А. Диагностика состояния здоровья детей дошкольного возраста: методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2006.-52 с.
- Бабенкова Е.А , Федоровская О.М. Игры которые лечат . Для детей от 3до 5 лет.- ТЦ Сфера, 2008. – 80 с. (Здоровый малыш).
- Бабенкова Е.А , Федоровская О.М. Игры которые лечат . Для детей от 5 до 7 лет.- ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. (Здоровый малыш).
- Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие.- М.: Айрис-пресс, 2011.- 160с.
- Гирченко И. Подвижные игры. – М.: Мой мир 2007.-256 с.
- Методические рекомендации по проведению тематического контроля физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.- Казань 2011.
- Овчинникова Т.С. Занятия упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР-СПб.: КАРО,2010.-248 с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Комплексы оздоровительной гимнастики. М.: Мозаика-синтез, 2010.-128 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-синтез, 2011.-112 с.
- Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет - 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2012. – 183 с.
- Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет- 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2011. – 143 с.
- Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников-2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2011.- 167 с.
- Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007.-99 с.
- Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет.-М.: Айрис-пресс,2009.-80с.
- Сидорова Т.Б. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа- Волгоград: Учитель, 2011.- 169 с.
- Соболева О.Л. Диалог. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования – М.: Дрофа, 2013.-864с.
- Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол - гимнастика: конспекты занятий. -Волгоград: Учитель, 2011.-159 с.
- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.- М.: ТЦ Сфера, 2010.-112 с.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006 – 104 с.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.– 128 с.
- Шаехова Р.К. Региональная программа дошкольного образования.-РИЦ.2012.-208с.
- Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей- 2-е изд., испр.- М.: Айрис-пресс, 2008.-112 с.

Перспективное планирование по физическому развитию дошкольников на 2024-2025 учебный год.

Средняя группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Тема «Овощи и фрукты» <i>Карточка №1.</i> 1. Подвижная игра «Капуста» 2. Эстафета «Соберём урожай»	Тема «Безопасность» <i>Карточка №2</i> 1. Подвижная игра «Огонь-вода» 2. Эстафета «Тушим костёр»	Тема «Край родной – Вологодчина» 1. Подвижная игра «Тетёра» (карточка №3) 2. Эстафета «Солнечные лучики» (карточка №3)	Тема «Транспорт» 1. Подвижная игра «Цветные автомобили» (карточка №4) 2. Эстафета «Таксисты» (карточка №4)
Октябрь	Тема «Дикие животные» 1. Подвижная игра «Охотник и зайцы» (карточка №5) 2. Эстафета «Теремок» (карточка №5)	Тема «Грибы и ягоды» 1. Подвижная игра «Мухомор» (карточка №6) 2. Эстафета «Съедобное - несъедобное» (карточка №6)	Тема «Труд людей осенью» 1. Подвижная игра «В огороде пугало» 2. Эстафета «Собери листочки»	Тема «Осень» 1. Подвижная игра «Перелётные птицы» 2. Эстафета «Пройди через болото»
Ноябрь	Тема «Здоровей -ка» (виды спорта) 1. Подвижная игра «Весёлые мячи» 2. Эстафета «Мяч в кольцо»	Тема «Неделя доброты и толерантности» 1. Подвижная игра «Дружба» 2. Эстафета «Клубочек»	Тема «Домашние животные» 1. П.и. «Кошка и мышка» 2. Эстафета «Накорми домашнее животное»	Тема «Неделя творческого конструирования» 1. П.и. «Запомни фигуру» 2. Эстафета «Башня»
Декабрь	Тема «Мир профессий» 1. П.и. «Полицейский», повар, пожарный» 2. Эстафета «Шахтёр»	Тема «Здравствуй, зимушка-зима» 1. П.и. «Снежинки» 2. Эстафета «Лыжный городок»	Тема «Зимующие птицы» 1. П.и. «Смелые воробушки» 2. Эстафета «Покорми птиц»	Тема «Новый год» 1. П.и. «Дед Мороз - не морозы» 2. Эстафета «Наряди ёлочку»
Январь	Тема «Зимние забавы» 1. П.и. «Снежный бой» 2. Эстафета «Сани»	Тема «Наш дом» 1. П.и. «Мышеловка» 2. Эстафета «Кто быстрее накроет стол для гостей»	Тема «Я-человек» 1. П.и. «Великаны – карлики» 2. Эстафета «Одень друга»	Тема «Животные севера» 1. П.и. «Ловля оленей» 2. Эстафета «Пингины»

Февраль	Тема «Музыкальные инструменты» 1. П.и. «Здравствуй, музыкант» 2. Эстафета «Кто быстрее»	Тема «Маленькие исследователи» 1. П.и. «Горячее место» 2. Эстафета «Водоносы»	Тема «Наши защитники» 1. П.и. «На границе» 2. Эстафета «Моряки»	Тема «Животные жарких стран» 1. П.и. «Обезьянки на лианах» 2. Эстафета «Черепahi»
Март	Тема «Насекомые» 1. П.и. «Поймай комара» 2. Эстафета «Паучки»	Тема «Весна пришла» 1. П.и. «Берёзки» 2. Эстафета «По мостику иди ноги в луже не замочи»	Тема «Неделя воды и водных обитателей» 1. П.и. «Караси и щука» 2. Эстафета «Поймай рыбку»	Тема «Неделя театров» 1. П.и. «Волк и семеро козлят» 2. Эстафета «Баба - Яга»
Апрель	Тема «Неделя здоровья» 1. П.и. «Весёлая игра» 2. Эстафета «Передай витаминки»	Тема «Космические просторы» 1. П.и. «Ждут нас быстрые ракеты» 2. Эстафета «Космический мусор»	Тема «Земля- наш общий дом» 1. П.и. «Горящий лес» 2. Эстафета «Экологический мостик»	Тема «Пожарная безопасность» 1. П.и. «Топаем, хлопаем» 2. Эстафета «Пожарные едут на помощь»
Май	Тема «Майские праздники» 1. П.и. «Салют» 2. Эстафеты «Посади дерево»	Тема «Семья» 1. П.и. «Наседка и цыплята» 2. Эстафета «Весёлая карусель»	Тема «Первые цветы» 1. П.и. «1,2,3 к цветку беги» 2. Эстафета «Кто быстрее соберёт цветок»	Тема «Перелётные птицы» 1. П.и. «Ласточка без гнезда» 2. Эстафета «Построй гнездо»

**Перспективное планирование по физическому развитию дошкольников
на 2024-2025 учебный год.**

Подготовительная группа