

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 1» поселка Палатка

Юбилейная ул., д.16а, п. Палатка, Хасынский район, Магаданская область, 686110
тел/факс 8-413-42-9-29-39. E-mail: sadik_palatka@mail.ru
ОГРН 1024901149602, ИНН 4907006795, КПП 490701001

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 1»
п. Палатка
Протокол № 01 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 1» п. Палатка
Е.Н. Романова
«31 августа» 2020 г.

Рабочая программа руководителя по
физическому воспитанию на 2020-2021
учебный год
(для работы с детьми 2 - 7 лет)

Составитель:

Руководитель физического воспитания
Кравченко Олеся Сергеевна

Магаданская область
Хасынский район
поселок Палатка

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад № 1» поселка Палатка

Юбилейная ул., д.16а, п. Палатка, Хасынский район, Магаданская область, 686110

тел/факс 8-413-42-9-29-39. E-mail: sadik_palatka@mail.ru

ОГРН 1024901149602, ИНН 4907006795, КПП 490701001

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад № 1»

п. Палатка

Протокол № 01 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 1» п. Палатка

_____ Е.Н. Романова

« ____ » _____ 2020 г.

**Рабочая программа руководителя по
физическому воспитанию на 2020-2021
учебный год
(для работы с детьми 2 - 7 лет)**

Составитель:

Руководитель физического воспитания

Кравченко Олеся Сергеевна

Магаданская область

Хасынский район

поселок Палатка

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цели и задачи реализации программы	
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.	
1.3.1. Основные направления программы	
1.3.2. Возрастные особенности психофизического развития детей от 2 до 7 лет	
1.4. Планируемые результаты освоения детьми программы (целевые ориентиры)	
1.5. Интеграция образовательных областей	
1.6. Мониторинг физической подготовленности детей	
2. Содержательный раздел.	
2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	
2.1.1. Формы организации двигательной деятельности.	
2.1.2. Взаимодействие со специалистами ДОУ	
2.1.3. Взаимодействие с родителями	
2.1.4. Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ	
2.1.5. Задачи и содержание работы по формированию начальных представлений о ЗОЖ и физической культуре	
2.1.6. Технология работы с воспитанниками при реализации образовательной области «Физическое развитие»	
2.2. Особенности организации образовательного процесса в ДОУ	
3. Организационный раздел.	
3.1. Система физкультурно – оздоровительной работы	
3.1.1. Структура НОД по физической культуре в спортивном зале	
3.1.2. Структура НОД по физической культуре на свежем воздухе	
3.1.3. Закаливание	
3.2. Оформление развивающей предметно – пространственной развивающей среды ДОУ	
Научно-методическое обеспечение	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания правительства Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое Развитие: 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.

Современная образовательная система, основу которой составляют процессы оптимизации и интеграции, особое значение придает воспитанию подрастающего человека не только как гражданина страны, но и как жителя конкретного региона, адаптированного к его социальным, экономическим, духовно-нравственным и климатическим условиям.

В настоящее время, для того чтобы реализовать Примерную основную общеобразовательную программу «От рождения до школы», в том числе и на региональном уровне, мы ориентируемся на принципы, прописанные в Федеральном Государственном образовательном стандарте:

- ✓ поддержка разнообразия детства;
- ✓ сотрудничество организации с семьей;
- ✓ формирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- ✓ учет этнокультурной ситуации развития детей и др.

Наша практика показывает, что из пяти взаимодополняющих образовательных областей одним из важнейших направлений в работе является оздоровление детей дошкольного возраста в суровых условиях Крайнего Северо-Востока.

А сколько ребенку двигаться в экстремальных климатических условиях, в какое время, с какой нагрузкой, каким спортом заниматься и с каких лет? На эти вопросы ученые и практики, такие как Ж.Ж. Рапопорт, А.П. Авцын, Н.П. Неверова, изучавшие особенности жизнедеятельности ребенка в Заполярье и на Севере восточной части России, отвечают однозначно. Необходимо раннее всестороннее развитие ребенка. Наилучший возраст – это первые шаги жизни, когда скорость развития тела, мозга и психики максимальна. Ранняя закалка и раннее физическое развитие укрепляют здоровье маленького северянина. А жизнь организма, его рост и развитие зависят прежде всего от двигательной активности.

Нашей целью является обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Поэтому в нашем учреждении ведется большая работа по использованию

приемов здоровьесберегающих технологий, что включает в себя физкультминутки, двигательные разминки, пальчиковые игры, логоритмику, гимнастику после сна, дыхательную и зрительную гимнастику, различные виды массажа (точечный, самомассаж, ходьба и бег по массажным дорожкам, массаж с использованием массажеров), оздоровительные и лечебные игры, релаксацию, психогимнастику, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Так же стараемся оптимизировать двигательную деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, занятия плаванием, дни здоровья, подвижные и спортивные игры). Используются такие очень эффективные инновационные технологии в работе с детьми как – фитбол-гимнастика, игровой стретчинг, комплексы упражнений с нестандартным оборудованием – широкой эластичной резинкой, выполняющей роль упрощенного эспандера. Использование всего этого делает комплексное решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач более эффективным.

От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, прочность знаний, вера в свои силы, поэтому одной из основных задач, стоящих перед нашим дошкольным учреждением является воспитание здорового подрастающего поколения. В условиях Крайнего Севера с его климатом и экологией, эта проблема стоит особенно актуально. На Севере ребенок много времени проводит в закрытых помещениях, сокращается время прогулок, таким образом снижается двигательная активность.

В связи с этим наше дошкольное учреждение, МБДОУ «Детский сад №1» п. Палатка, которое функционирует в режиме 10,5 часов пребывания воспитанников в период с 8.00 до 18.30 при пятидневной рабочей неделе, решило разработать авторскую Программу «Мозаика здоровья» по формированию здорового образа жизни у дошкольников через здоровьесберегающие технологии. Программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении и состоит из двух частей. Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом основной общеобразовательной программы дошкольного учреждения. Объем обязательной части Программы составляет 60% общего объема, иные 40% программы формируются участниками образовательных отношений.

Обязательная часть включает:

- ✓ организацию режима пребывания детей в дошкольном учреждении;
- ✓ модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей;
- ✓ взаимосвязи планируемой образовательной деятельности с повседневной жизнью детей в детском саду;
- ✓ закаливающие мероприятия;
- ✓ физкультурно - оздоровительные мероприятия;
- ✓ содержание психолого - педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»
- ✓ планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы,

- ✓ мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы руководителя по физическому воспитанию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

Программа разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии со следующими законами:

- ✓ 1.Федеральным Законом «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- ✓ 2.Постановлением от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно -эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- ✓ 3.Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- ✓ 4.Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».
- ✓ 5. Закон Магаданской области от 30 апреля 2014 года №1749-03 области «Об образовании в Магаданской области» (с изменениями на 3 декабря 2020 года).
- ✓ 6.Основной образовательной программой дошкольной образовательной организации.
- ✓ 7.Устав МБДОУ.
- ✓ 8.Положение о рабочей программе педагогов дошкольной образовательной организации.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Проблема: проживание в экстремальных климатических условиях (низкие температуры воздуха, недостаток солнца,), увеличение энергозатрат организма ребенка как одно из проявлений реакции на холод, дефицит двигательной активности; неблагоприятная экологическая обстановка, увеличение количества часто болеющих детей, связанных с особенностями проживания в данном регионе.

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.

Профилактическая и оздоровительная работа с детьми в дошкольном учреждении, снижение заболеваемости дошкольников острыми респираторными заболеваниями.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- ✓ объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы;
- ✓ повысить функциональные и адаптационные возможности организма за счет внедрения здоровьесберегающих технологий;
- ✓ 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;
- ✓ обеспечить мониторинг состояния здоровья и развития детей и оценки влияния оздоровительных технологий на организм человека.

Оздоровительная задача — подразумевает решение вопросов развития и укрепления костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов дошкольников, развитие движений, а также закаливание.

Развивающая задача — формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных видов движений, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье.

Воспитательная задача — формирование нравственно-физических навыков; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям, физическим упражнениям как потребности в физическом совершенствовании; воспитании культурно-гигиенических навыков.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

1. **Принцип научности** — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** — участие всего коллектива, педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип интегративности** — решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видах деятельности.
4. **Принцип личностной ориентации и преемственности** — организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. **Принцип гарантированной результативности** - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
6. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
7. **Принцип дифференциации** содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темп развития и физические возможности детей.

Принципы и подходы 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.

1.3.1. Основные направления программы:

Профилактическое:

- ✓ обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада;
- ✓ организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима;
- ✓ решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания;
- ✓ систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-педагогической коррекции;
- ✓ организация здорового образа жизни;
- ✓ профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний;
- ✓ разработка педагогических технологий, методик, отбор учебного материала, способствующего сохранению здоровья детей;

- ✓ формирование валеологического мышления у всех участников педагогического процесса;
- ✓ изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению подрастающего поколения;
- ✓ повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- ✓ проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексного мониторинга;
- составление индивидуальных маршрутов оздоровления;
- пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

Лечебное:

- противорецидивная профилактика хронических заболеваний;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
- профилактическое лечение тубинфицированных детей;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

1.3.2. Возрастные особенности психофизического развития детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 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.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника.

Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

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 тонус 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. Также в этом возрасте 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:

- ✓ маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
- ✓ 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.

1.4. Планируемые результаты освоения детьми образовательной Программы.

- ✓ Разработка эффективной комплексной системы формирования здоровья у детей дошкольного возраста.
- ✓ Повышение уровня профилактической и оздоровительной работы.
- ✓ Обоснование и внедрение в деятельность дошкольного учреждения системы оздоровления и профилактики респираторных заболеваний.
- ✓ Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- ✓ Снижение уровня заболеваемости.
- ✓ Овладение детьми навыками самооздоровления, здорового образа жизни.

Конечным результатом освоения Программы по физическому воспитанию 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.

Итоги освоения содержания образовательной области «Физическое развитие»

Вторая группа раннего возраста:

- ✓ 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 двигательного опыта детей;
- ✓ Овладение и обогащение основными видами движения;
- ✓ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Младшая группа:

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- ✓ Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- ✓ При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- ✓ Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- ✓ С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- ✓ Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

К концу младшего дошкольного возраста ребенок должен уметь:

Физическое развитие. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Дошкольник владеет элементарной культурой поведения во время еды за столом, навыками самообслуживания —

умывания, одевания. Правильно пользуется предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком, расческой).

Средняя группа:

- ✓ Гармоничное развитие физических качеств и приобретение двигательного опыта, а также повышение уровня мотивации к двигательной активности.
- ✓ Уверенное выполнение основных элементов техники движений, обще развивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- ✓ Повышение интереса к занятию спортом. Выполнение организационно-методических требований в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Демонстрировать умение самостоятельно выполнять задания с сохранением заданного темпа. Развитие коммуникативных навыков.
- ✓ Основные аспекты самоконтроля и оценка действий сверстников.
- ✓ Формирование способности выполнять физические упражнения по эталону.
- ✓ Повышение мотивации к двигательной деятельности.
- ✓ Развитие элементарного творчества в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

К концу среднего дошкольного возраста ребенок должен уметь:

Физическое развитие. Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью и слабостью тормозных процессов. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — одевания на прогулку, приема пищи и пользовании столовыми приборами, пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.

Старшая группа:

- ✓ Развитие физических качеств и повышение двигательного опыта, а также увеличение объема двигательной активности.
- ✓ Демонстрация физических качеств: выносливости, быстроты, силы, координации, гибкости.

- ✓ В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявление устойчивого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям.
- ✓ Выполнение упражнений с высокой точностью в заданном темпе.
- ✓ Развитие самоконтроля и повышение самооценки. Стремление к лучшему результату.
- ✓ В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием проявляет познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

К концу шестого года жизни ребенок должен уметь:

Физически развит, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

Физическое развитие. Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Дошкольник самостоятельно выполняет основные культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание, одевание), владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки. Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.

Подготовительная к школе группа:

- ✓ Успешное освоение организационно-методических требований по предмету физическая культура.
- ✓ Развитие качеств и физического совершенствования.
- ✓ Выполнение упражнений в точности по эталону и развитие координационных двигательных способностей.
- ✓ Демонстрация элементов творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- ✓ Развитие самоконтроля и повышение самооценки. Самостоятельное проведение обще развивающих упражнений.

1.4.1. Планируемые результаты для различных целевых групп

Дети: получение знаний о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания, освоение различных видов детской деятельности - игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской,

коммуникативной, музыкально-художественной, динамика в приобретении и развитии интегративных качеств.

Педагоги: повышение профессиональной компетентности в овладении основными моделями построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий. Обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка, ориентированных на развитие их интегративных качеств, отвечающих принципам развивающего обучения, научной обоснованности и практической применимости знаний; интеграции образовательных областей.

Родители: расширение знаний о методиках и технологиях гармоничного развития детей средствами физической культуры; здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологиях; участие в образовательном процессе.

1.5. Интеграция образовательных областей.

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. Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками в совместной двигательной активности. Накопление опыта двигательной активности. Развитие свободного общения по поводу здоровья и здорового образа жизни.

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. Формирование видения целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека. В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения различными видами детской деятельности.

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. Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.

1.6. Мониторинг физической подготовленности детей.

Физическое состояние, по определению доктора мед. наук Е.А. Пирновой: «Это совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи и зависимости от окружающих условий, характеризующих процесс созревания в каждый данный момент».

Под физическим развитием понимается не какое-либо статическое состояние ребенка, а динамический процесс (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела и др.) и биологическое его созревание в том или ином периоде.

Антропометрическое исследование необходимо для установления биологического возраста ребенка, темпа его биологического созревания, решения вопроса о рекомендуемых ему физических нагрузках и занятий тем или иным видом спорта.

Ряд исследований основан на сопоставлении нескольких антропометрических величин. В медицинской и педологической литературе наибольшее распространение получили те, из указанных соотношений, которыми кратко пытались характеризовать физическое развитие организма. Число таких исследований довольно велико. В своей работе, для вычисления индекса физического развития ребенка, используются исследования И. Чулицкой. Индекс физического развития рассчитывается по следующей формуле: $\text{ИФР} = \frac{\text{Рост, см}}{(\text{масса, кг} + \text{окружность грудной клетки})}$. Значение ИФР: 23,0 и ниже – I группа (в основном полные дети); 23,1- 30,9- II группа; 31,3- 37,9 - III группа (норма); 38,0- 42,9 – IV группа; 43,0 и выше – V группа (в основном высокие и худощавые).

Например, значение Индекса Физического Развития (ИФР) в паспорте здоровья ребенка в средней группе 25,9 – ниже среднего уровня; в старшей группе 29,6 – ниже среднего уровня; в подготовительной к школе группе 34,8 – средний уровень, т.е. норма.

Современный и углубленный мониторинг физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств ребенка и соответствие их возрастным нормам.

На основании результатов тестирования изучаются особенности моторного развития детей, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций, составляются индивидуальные образовательные маршруты. Все это дает возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы,

способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

При определении уровня физической подготовленности ребенка идет ориентировка на следующие факторы:

- ✓ степень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- ✓ умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в различных условиях;
- ✓ развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- ✓ общая двигательная активность ребенка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении (с помощью комплексной оценки двигательной активности).

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей закладывает хороший фундамент общей физической подготовленности и гармоничного развития на важном этапе – подготовки детей к обучению в школе.

Для определения уровня физической подготовленности в ДООУ используется «Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи. (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)».

**Итоговая оценка тестирования выводится при наличии трех результатов
(воспитанник должен участвовать как минимум в 3-х тестовых упражнениях).**

Наименование	Дети	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	2.9-2.3	2.3-2.1	2.1-1.9
	девочки	2.9-2.4	2.4-2.2	2.2-2.0
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	8.1-8.5	7.3-8.1	7.3-6.5
	девочки	8.5-9.4	7.8-8.5	7.8-7.0
Челночный бег	мальчики	--	11-12	11.5-10.5
	девочки	--	12-13	12.0-11.0
Бег между предметами 10 м	мальчики	7.2-8.5	5.6-7.2	5.6-5.0
	девочки	8.0-9.3	6.0-8.0	6.0-5.5
Длина прыжка с места (см)	мальчики	53-102	81-108	86-122
	девочки	51-94	66-99	77-123
Высота прыжка	мальчики	--	40,50,55	55,60,70
	девочки	--	40,45,50	55,60,65
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	4-5	5-9	9-13
	девочки	3-4	4-5	5-7
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	4-5	5-9	9-13
	девочки	3-4	4-5	5-7

Подъем туловища в сед	мальчики	10-15	10-18	19
	девочки	9-10	9-16	18

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

2.1.1. Формы организации двигательной деятельности.

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

1. Традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер).
2. Тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. Игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. Сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. С использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, 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.

Общеразвивающие упражнения.

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.

Приоритетным направлением в работе ДОУ считается формирование здоровья детей на основе его комплексного изучения в динамике, коррекция физического и психического здоровья ребенка, формирование адекватных представлений у воспитанников о здоровом образе жизни. Поэтому в основу работы положены следующие педагогические технологии:

- ✓ развивающие педагогические технологии, направленные на раскрытие двигательных возможностей и способностей каждого ребенка, побуждение детей к самостоятельной двигательной деятельности, связанной с их потребностями;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ здоровьесберегающие технологии: закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, зрительная гимнастика и т.д.

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения является одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами нашего дошкольного учреждения.

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:

1. комплексы утренней гимнастики
2. комплексы физкультминуток
3. комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
4. комплексы дыхательных упражнений
5. гимнастика для глаз и т. п.
6. фитбол-гимнастика
7. комплексы упражнений с широкой резинкой
8. стретчинговые упражнения.

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.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	Развлечение	Праздник	Развлечение	Праздник
Младшая группа	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя группа	1 раз в месяц	2 раза в год	20-25 мин	До 45 мин
Старшая группа	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	До 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в	До 40 мин	До 1 часа

к школе группа		год		

2.1.2. 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.

Взаимосвязь инструктора по физической культуре и логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

2.1.3. Взаимодействие с родителями.

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

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.

Главная задача: повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье:
 - а) Зоны физической активности,
 - б) Закаливающие процедуры,
 - в) Оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.
6. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
7. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с медицинскими учреждениями.

10. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

2.1.4. Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ

Виды здоровьесберегающих технологий	Виды проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Физкультминутки	Во время образовательной деятельности, в течение 2-5 минут, по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и другие в зависимости от вида деятельности
Подвижные и спортивные игры	В рамках реализации образовательной области «Физическое развитие». В спортивном зале, на прогулке, спортивной площадке, бассейне, групповой комнате, прогулочной веранде. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения. Используются элементы спортивных игр.
Релаксация	В любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей. Во всех возрастных группах.	Можно использовать спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы.
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой детей.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, начиная с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, офтальмотренажеры.
Дыхательная гимнастика	После утренней гимнастики, сна, подвижных и спортивных игр с высокой степенью подвижности	Обеспечить проветривание помещения, проинформировать детей об обязательной гигиене полости носа перед

		проведением процедуры.
Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна в течение 10-15 минут	Форма проведения различна: в кроватках, ходьба по ребристым дощечкам и массажным коврикам, легкий бег из спальни в группу
Игры	В рамках реализации образовательной области «Физическое развитие». На спортивной площадке или в зале 2-3 раза в неделю.	Непосредственная образовательная деятельность организуется в соответствии с программой. Перед этим спортивный зал необходимо хорошо проветрить.
Игротерапия	Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных педагогом задач.	Игра может быть организована незаметно для ребенка посредством включения ребенка в игровую деятельность.
Самомассаж	После утренней гимнастики.	Объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред организму.
Точечный массаж	Проводится в преддверии сезонных заболеваний (осенью или весной). В любое удобное время, начиная со старшего возраста.	Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями. Используется наглядный материал или показ педагога.
Сказкотерапия	Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных педагогом задач.	Технология используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказки могут рассказывать педагог или дети.
Музыкальное воздействие	Перед сном или после сна, в процессе различных видов детской деятельности	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.
Психогимнастика	Проводится индивидуально по показаниям в течение 25-30 минут.	Используется в качестве вспомогательного средства.
Логоритмика	Используется в режимных	Используется как

	моментах группы, в образовательной деятельности	эффективный метод преодоления речевых нарушений.
--	---	--

2.1.5. Задачи и содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре.

Вторая группа раннего возраста (2-3 лет)

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. **Ходьба.** Во второй группе раннего возраста нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. **Бег.** На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. **Прыжки.** Во второй группе раннего возраста вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. **Катание, бросание, ловля.** Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. **Ползание и лазание.** Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и

сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С этого возраста в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

Младшая группа (3 – 4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить

строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и

ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади вкруг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе (4-5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении 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.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей 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.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Средняя группа (4-5 лет)

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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 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.
 11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
 12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- 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), врассыпную. 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), врассыпную. 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 передгрудью; 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); перекладывать 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 перекладывать 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.

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

Старшая группа (5 – 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

- ✓ Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- ✓ Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- ✓ Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- ✓ Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- ✓ Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- ✓ Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- ✓ Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на

мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- ✓ Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- ✓ Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- ✓ Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- ✓ Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- ✓ Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
5. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. *Основные движения*

2. **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по

гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

2. *Спортивные упражнения*

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. *Спортивные игры*

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. *Подвижные игры*

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

- ✓ Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- ✓ Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- ✓ Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- ✓ Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- ✓ Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- ✓ Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- ✓ Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- ✓ Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- ✓ Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- ✓ Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- ✓ Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- ✓ Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- ✓ Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- ✓ Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- ✓ Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость),

координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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, врассыпную. 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, поднимая 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.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

7. 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.

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

2.1.6. Формы, способы, методы и средства работы с воспитанниками при реализации образовательной области «Физическое развитие».

3-4 года

- 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;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

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;
- закаливающие процедуры;
- 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;

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

	Содержание
1. Формы работы	НОД тренировочного типа, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. Спортивно – оздоровительные НОД проводятся прежде всего с целью укрепления здоровья детей, развития основных видов движений и воспитания физических качеств. Эти занятия наиболее подходят для проведения оздоровительно-профилактических упражнений, а также упражнений и движений тренирующего или развивающего воздействия, которые оказывают нагрузку в границах оптимума или «физиологического стресса», вызывают радостное настроение ребенка, его активное участие в движении. Тематические НОД, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона. Сюжетно- тематические НОД, построенные на определенном сюжете, в форме «двигательного рассказа» или «двигательной картинки», в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление, в таких занятиях

учитываются традиции народов, проживающих на Севере.

НОД игрового характера, где дети демонстрируют все свои двигательные умения и навыки.

Музыкально-ритмические НОД, где дети учатся слушать музыку, понимать ее характер и соединять движения с музыкой, подчеркивая движением ее ритм. Эти занятия способствуют выработке хорошей осанки, координации, ритмичности и выразительности движений.

Контрольно-проверочные НОД, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

Кружковая оздоровительная работа, где занимаются дети с ослабленным здоровьем, с нарушениями осанки и плоскостопия.

Самостоятельная двигательная деятельность детей, если дневная организованная двигательная нагрузка недостаточна, то ребенок имеет возможность увеличить ее за счет самостоятельных занятий в физкультурных уголках, со спортивным оборудованием и тренажерами.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

- Утренняя гимнастика
- Игровая гимнастика, составленная на основе подвижных игр
- Игроритмика
- Стретчинг
- Здоровьесберегающие технологии: закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, зрительная гимнастика, психогимнастика, релаксация, логоритмика.
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
- Физкультминутки
- Динамические паузы
- Физические упражнения после дневного сна.
- Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями
- Спортивная гимнастика с закаливающими компонентами, включает дыхательные упражнения, самомассаж и точечный массаж.

Активный отдых

- Детский туризм
- Спортивные досуги и развлечения
- Спортивные праздники
- Дни здоровья

Индивидуальная работа с детьми

2. Средства работы	1. <i>Гигиенические факторы</i> (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем. 2. <i>Естественные силы природы</i> (солнце, вода, воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания 3. <i>Физические упражнения</i> - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Все эти средства физического воспитания имеют свои характеристики, методы и пути осуществления для детей разного возраста. - во всех мероприятиях по физическому воспитанию следует основываться на знании анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста; - необходимо учитывать целостность и единство организма ребенка, которое проявляется в том, что всякое воздействие на любую часть тела вызывает реакцию всего организма. Не может быть изолированных реакций: центральная нервная система объединяет все системы организма в единое целое; - важное значение придается подвижным играм. Они являются не только средством физического воспитания здоровых детей, но и лечебным и оздоровительным средством для больных и ослабленных детей. Игра формирует нравственные качества ребенка, его характер; - необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Для этого следует знать не только силы и умения ребенка, но и учитывать, что они развиваются и формируются под воздействием воспитания. При этом нельзя выделять детей, которым отдельные движения даются легко и подчеркивать недостатки другого ребенка. Следует у всех детей воспитывать уверенность в своих способностях. Здесь особенно важна роль личности воспитателя, его отношение к физкультуре, гигиене, закаливанию.
3. Способы работы	✓ <i>Фронтальный способ.</i> Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. ✓ <i>Поточный способ.</i> Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное

	упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала. ✓ <i>Групповой способ.</i> Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом). ✓ <i>Индивидуальный способ.</i> Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
4. Методы работы	<i>Наглядные:</i> ✓ наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры); ✓ наглядно – слуховые приемы (музыка) ✓ тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). <i>Словесные:</i> ✓ объяснения, пояснения, указания; ✓ подача команд, распоряжений, сигналов; ✓ вопросы к детям и поиск ответов; ✓ образный сюжетный рассказ, беседа; ✓ словесная инструкция. <i>Практические:</i> ✓ выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; ✓ выполнение упражнений в игровой форме; ✓ выполнение упражнений в соревновательной форме; ✓ самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.2. Особенности организации образовательного процесса в ДОУ.

Нашей целью является обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Поэтому, в нашем учреждении ведется большая работа по созданию здоровьесберегающей среды, что включает в себя: физкультминутки, двигательные разминки,

пальчиковые игры, логоритмику, гимнастику после сна, дыхательную и зрительную гимнастику, различные виды массажа (точечный, самомассаж, ходьба и бег по массажным дорожкам, массаж с использованием массажеров), оздоровительные и лечебные игры, релаксацию, психогимнастику, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Так же мы стараемся оптимизировать двигательную деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, занятия плаванием, дни здоровья, подвижные и спортивные игры). Используются такие очень эффективные инновационные технологии в работе с детьми как – фитбол-гимнастика, игровой стретчинг, комплексы упражнений с нестандартным оборудованием – широкой эластичной резинкой, выполняющей роль упрощенного эспандера. Использование всего этого делает комплексное решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач более эффективным.

От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, прочность знаний, вера в свои силы, поэтому одной из основных задач, стоящих перед нами является воспитание здорового подрастающего поколения. В условиях Крайнего Севера с его климатом и экологией, эта проблема стоит особенно актуально. На Севере ребенок много времени проводит в закрытых помещениях, сокращается время прогулок, таким образом снижается двигательная активность. В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образовательная деятельность с детьми в ДОУ строится по принципу интеграции. Ведущую роль в них занимает логоритмика. В занятия включаются элементы обучения грамоте (это и употребление предлогов и дифференцирование различных звуков), математика (закрепление геометрических форм, цвета и т. д), направление, ориентировку в пространстве. На интегрированной НОД оказалось возможным решать и коррекционные задачи, а также задачи по расширению двигательной активности детей, развитию музыкально-ритмических способностей. Структура НОД такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения, дидактические и развивающие игры; упражнения на развитие пальчиковой моторики, координации речи с движением; загадки, стихотворения; упражнения на развитие дыхания; подвижные игры, а также специализированные компоненты музыкальных и физических занятий. В образовательной деятельности присутствует рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей с нарушениями речи, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала. Во всю образовательную деятельность по физическому развитию включаем релаксацию и психогимнастику.

Лучшее лекарство для часто болеющих и ослабленных детей, помогающее легче перенести наши суровые климатические условия и отсутствие закрытых водоемов, является плавание. До и после занятий плаванием проводятся следующие оздоровительные мероприятия: хождение по шипованным коврикам, массаж стоп ног. Обязательной частью любой образовательной деятельности является дыхательная гимнастика с озвученным выходом, т.к. на Севере возрастает потребление кислорода и существенно увеличивается активность

сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Неотъемлемой частью работы с детьми является гимнастика после сна, которая проводится совместно с воспитателями групп. Современным средством физического воспитания является фитбол-гимнастика, но чтобы занятия были еще более увлекательными, мы объединили фитбол-гимнастику и игровой стретчинг, что позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. В нашем учреждении организовываются спортивные праздники и развлечения, привлекаются родители к участию в совместных праздниках. Через такую форму работы дети доступнее, активнее приобщаются к основам здорового образа жизни.

Вся работа по физическому воспитанию планируется на основе мониторинга физического развития, оценки состояния здоровья детей, которая проводится два раза в год.

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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Система физкультурно – оздоровительной работы

3.1.1. Структура НОД по физической культуре в спортивном зале

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания) и один раз на улице в дошкольных группах. 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 в спортивном зале:

до 15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них **вводная часть** (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 минут – младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута – младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

3.1.2. Структура НОД по физической культуре на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении

конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

- до 15 минут – младшая группа;
- 20 минут - средняя группа;
- 25 минут - старшая группа;
- 30 минут - подготовительная к школе группа.

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

- 1,5 минуты – младшая группа,
- 2 минуты - средняя группа,
- 3 минуты - старшая группа,
- 4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

- 13,5 минут – младшая группа,
- 18 минут - средняя группа,
- 22 минуты - старшая группа,
- 26 минут - 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)

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.

Распределение количества НОД в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество НОД		Количество часов	
	В неделю	В год	В неделю	В год
Вторая группа раннего возраста	3	153	24 минуты	20 часов 40 минут
Младшая группа	3	153	45 минут	38 часов 25 минут
Средняя группа	3	153	60 минут	51 час
Старшая группа	3	153	75 минут	64 часа 15 минут
Подготовительная к школе группа	3	153	90 минут	76 часов 50 минут

График проведения физкультурной образовательной деятельности

Дни недели	Группа	Время
ПОНЕДЕЛЬНИК	1. Средняя группа № 3	09.00 – 09.20
	2. Старшая группа № 12	09.35 – 10.00
	3. Подготовительная к школе группа № 8	10.20 – 10.50
	1. II группа раннего возраста № 1 1 подгруппа 2 подгруппа	15.40 – 15.50 15.55 – 16.05
	2. II группа раннего возраста № 5 1 подгруппа 2 подгруппа	16.10 – 16.20 16.25 – 16.35
ВТОРНИК	1. Младшая группа № 4	09.00 – 09.15
	2. Младшая группа № 9	09.25 – 09.40
	3. Старшая группа № 10	09.50 – 10.15
	1. I группа раннего возраста № 6 1 подгруппа 2 подгруппа	15.40 – 15.50 15.55 – 16.05
	2. I группа раннего возраста № 2 1 подгруппа 2 подгруппа	16.10 – 16.20 16.25 – 16.35

СРЕДА	1. Средняя группа № 3	09.00 – 09.20
	2. Средняя группа № 11	09.30 – 09.50
	3. Подготовительная к школе группа № 7	10.20 – 10.50
	1. II группа раннего возраста № 5 1 подгруппа 2 подгруппа	15.40 – 15.50 16.00 – 16.10
	2. II группа раннего возраста № 1 1 подгруппа 2 подгруппа	16.20 – 16.30 16.40 – 16.50
ЧЕТВЕРГ	1. Младшая группа № 9	09.00 – 09.15
	2. Старшая группа № 10	09.35 – 10.00
	3. Подготовительная к школе группа № 8	10.20 – 10.50
	1. Старшая группа № 12	15.40 – 16.05
	2. I группа раннего возраста № 6 1 подгруппа 2 подгруппа	16.10 – 16.15 16.20 – 16.30
ПЯТНИЦА	1. Младшая группа № 4	09.00 – 09.15
	2. Средняя группа № 11	09.30 – 09.50
	3. Подготовительная к школе группа № 7	10.20 – 10.50
	1. I группа раннего возраста № 2 1 подгруппа 2 подгруппа	16.20 – 16.30 16.40 – 16.50

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
МОНИТОРИНГ				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	2 раза в год (в октябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Руководитель по физ. воспитанию воспитатели групп
2	Диспансеризация	Старшие и подготовительные к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витамиотерапия	Все группы	2 раза в год
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года
4.	Самомассаж	Все группы	3 раза в неделю

5.	Гимнастика для глаз	Все группы	В течение года
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	Еженедельно
8.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня Утренняя гимнастика, Гигиеническая (в сочетании с закаливающими процедурами) Дыхательная	Все группы	Ежедневно
9	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Все группы	Ежедневно
10	Час подвижных игр (в рамках кружковой работы)	Подготовительные к школе группы	Два раза в неделю
11	Занятия плаванием	Средние, старшие, подготовительные к школе группы	1 раз в неделю 2 раза в неделю
12	Активный отдых: Спортивные праздники День здоровья Туристские прогулки Спартакиада	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе группы	2 раза в год 1 раз в месяц 1 раз в год
13	Самостоятельная деятельность детей	Все группы	ежедневно

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельностью, физкультуре и перед сном
Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ДОУ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ			
Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственные
Утренняя гимнастика	Все группы Группы раннего возраста-(хороводная игра)	Ежедневно	Воспитатели групп
Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Руководитель по физ. воспитанию, воспитатели групп
Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
Спортивные игры	Старшие, подготовительные к школе группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Руководитель по физ.воспитанию
Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Руководитель по физ. воспитанию, музыкальный руководитель, воспитатели групп

День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Руководитель по физ. воспитанию, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Руководитель по физ. воспитанию, музыкальный руководитель, воспитатели
Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Руководитель по физ. воспитанию
Кружковая работа «Оздоровительная гимнастика с фитболами»	Группы детей 3-7 лет	2 раза в неделю	Руководитель по физ.воспитанию
Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Руководитель по физ. воспитанию

Режим двигательной активности детей в режиме дня ДОУ

Виды двигательной деятельности	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовитель- ная к школе группа
Прием детей, самостоятельная двигательная активность (ДА)	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно (хороводная игра)	Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 8-10 минут
Двигательная деятельность между занятиями		Ежедневно		Ежедневно		
		7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут
Физкультурные занятия	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Оздоровительный бег		1-2 мин	1-2 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Плавание				1 раз в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка с большой физической активностью	Ежедневно 1 час 40 мин	Ежедневно 1 час 40 мин	Ежедневно 2 часа 20 мин	Ежедневно 2 часа 10 мин	Ежедневно 1 час 50 мин	Ежедневно 1 час 45 мин
Коррекционная	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 20 мин	Ежедневно 30-35 мин	Ежедневно 35-40 мин	Ежедневно 35-40 мин
Физкультурные досуги			1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурные праздники				2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Посильный физический труд			1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Вторая прогулка	Ежедневно 1 час 30 мин	Ежедневно 1 час 35 мин	Ежедневно 2 часа 10 мин	Ежедневно 2 часа 10 мин	Ежедневно 2 часа 20 мин	Ежедневно 2 часа 25 мин
Час подвижных игр					2 раза в неделю 1 час	2 раза в неделю 1 час

3.1.3. ЗАКАЛИВАНИЕ

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливание эффективно только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания в детском саду. Поэтому мы придерживаемся следующих правил:

- ✓ четкая организация теплового и воздушного режима помещения;
- ✓ рациональная не перегревающая одежда детей;
- ✓ соблюдение режима прогулок во все времена года;
- ✓ занятия утренней гимнастикой, физкультурой и плаванием.

Особенно эффективным средством закаливания является плавание, так как сочетает в себе воздействие на организм ребенка воды и воздуха и сопровождается движением. Закаливание во время проведения занятий плаванием отличается от всех других присущими только ему особенностями: плавательные движения в водной среде оказывают на организм благоприятное, разностороннее воздействие.

Во время плавания происходит очищение кожи, улучшается кожное дыхание; вода оказывает массирующее действие на поверхность тела, которое активизирует работу внутренних органов, способствует тренировке физиологических систем. Плавание способствует повышению выносливости, работоспособности, улучшению состояния опорно – двигательного аппарата, функций нервной системы и, наконец, оказывает мощное закаливающее воздействие на организм в целом.

В каждом занятии по плаванию проводятся следующие закаливающие мероприятия:

- ✓ воздушное закаливание, босохождение, водные процедуры,
- ✓ массаж стоп,
- ✓ самомассаж,
- ✓ растирание сухим полотенцем,
- ✓ хождение по массажным коврикам,
- ✓ дыхательная гимнастика,
- ✓ ОРУ с элементами корригирующей гимнастики.

При проведении занятий плаванием *используются методики*: Т.И. Осокиной, Е.А.Тимофеевой «Обучение плаванию в детском саду», М., «Просвещение», 1991 г.; методика М. Рыбак «Раз, два, три, плыви», М., «Обруч», 2010 г., дыхательная гимнастика – методика К.К.Утробинной, Л.П. Лаптева «Закаляйтесь на здоровье», М., «Медицина», 1991 г.

Обязательно планируется *интеграция образовательных областей*, включаются элементы опытно – исследовательской деятельности.

Температура воздуха +26 + 28 градусов. Дети принимают душ, температура воды в душевой +34 +36 градусов, что соответствует температуре воды в чаше бассейна.

1. Подготовительная часть (на суше) - 5 мин.

Используется воздушное закаливание, сначала дети выполняют босиком ОРУ с элементами корригирующей гимнастики и имитационных упражнений, что

способствует переходу детей к бодрому состоянию, активизации и содействию перехода к более интенсивной деятельности.

Потом переходят к хождению по массажным коврикам.

Это действенный метод закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Хождение босиком по таким коврикам является прекрасным способом не только закаливания, но и оздоровления.

Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры – при обтирании, обливании и купании.

2. Основная часть (в воде) – 20 мин

Она включает в себя следующие формы организации деятельности:

- ✓ разные виды ходьбы (спину держать ровно, сочетать вдох и выдох при движении);
- ✓ погружение с головой и открывание глаз в воде с использованием различных атрибутов: обручей, мячей;
- ✓ игра «Кто быстрее соберет тарелочки со дна» (с использованием нестандартного оборудования)

3. Заключительная часть – 5 мин.

Контрастный душ; дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

Использование гигиенического душа на входе и выходе из бассейна является хорошим методом контрастного душирования. При входе в бассейн дети моются под струей воды той же температуры, что и в чаше бассейна. После плавания температура воды в душе снижается на 2-3 градуса, что является упрощенной методикой контрастного обливания. Для достижения эффективности закаливающих мероприятий так же используется растирание сухим полотенцем, массажные мячи для самомассажа, массажеры для ног, роликовые массажеры.

Обтирание сухим полотенцем.

При обучении детей обтиранию сухим полотенцем после плавания и душа существует следующая последовательность. Сначала дети полотенцем обтирают голову, шею, руки, грудь, спину, вытирают их насухо и растирают до легкого покраснения. После этого, то же проделывают со ступнями, голеньями, бедрами. Обтирание проводится в направлении тока крови и лимфы – от периферии к центру. Продолжительность всей процедуры, включая и растирание тела, которое частично заменяет самомассаж, не превышает допустимую норму 3-5 минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность в минутах			
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
		10	10	15	15
	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями, Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков	15	20	25	30
		До 15	До 20	До 25	До 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями,	До 15	До 20	До 25	До 30

улице)					
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими нормами СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Оптимизация режима	Организация двигательной деятельности	Организация питания	Система закаливания	Охрана психического здоровья
Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка Обеспечение щадящего режима дня для детей (по показаниям врача) Распределение	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Музыкально-ритмические занятия Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение Физкультминутки Подвижные игры Спортивные досуги, Дни здоровья Индивидуальная	Питание по 10-ти дневному меню Организация второго завтрака (соки, фрукты) Введение овощей и фруктов в обед и полдник Замена продуктов для детей аллергиков Витаминизация пищи витамином «С» Строгое соблюдение питьевого режима Индивидуальный подход к детям во время приема пищи	Утренний прием на улице (в летний период) Облегченная форма одежды Воздушные ванны Игры с водой Умывание рук и лица прохладной водой Полоскание рта водой комнатной температуры Упражнения для профилактики нарушения осанки Упражнения для профилактики	Игра!!! Уважительный стиль общения Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников Оптимизация моторной плотности занятий Чередование и интеграция видов детской деятельности Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы)

двигательной нагрузки в течение дня	работа с детьми		плоскостопия Босохождение (летом)	Физкультминутки, динамические паузы
---	-----------------	--	---	--

3.2. ОФОРМЛЕНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ДОУ

Вопрос создания развивающей предметно-пространственной среды на сегодняшний день стоит особо актуально. Это связано с введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. В центре развивающей предметно-пространственной среды стоит ребенок с его запросами и интересами, а образовательное учреждение (педагогический коллектив) предлагает качественные образовательные услуги, нацеленные на развитие самобытности, уникальности и индивидуальности каждой личности.

Для успешной реализации ФГОС ДОУ развивающая предметно – пространственная среда должна быть насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества. И для этого нужна соответствующая развивающая предметно-пространственная среда.

Относительно сферы дошкольного воспитания чаще всего применяют термин «развивающая среда».

Среда – предполагает единство социальных и предметных средств обеспечения разнообразной деятельности ребенка.

Среда – система предметных сред, насыщенных играми, игрушками, пособиями, оборудованием и материалами для организации самостоятельной творческой деятельности детей.

Среда – система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития.

Предметно-пространственная развивающая среда должна быть наполнена игровым оборудованием соответствующим возрастным потребностям детей.

При проектировании развивающей предметно – пространственной среды в спортивном зале являются:

- ✓ всестороннее развитие детей;
- ✓ психологический и физический комфорт детей и взрослых.

Заполнение развивающей среды должно подбираться таким образом, чтобы обеспечить возможность решения педагогических задач в той или иной образовательной области, в том числе и на интегративной основе.

Так же в стандарте говорится, что предметно-пространственная развивающая среда должна быть вариативной, насыщенной, полифункциональной, доступной и безопасной.

Насыщенность среды должна соответствовать возрастным особенностям детей и соответствовать особенностям программы. Но при организации пространства важно не перенасытить его громоздкими предметами мебели, яркой раскраской мебели, так же необходимо учитывать значение развивающего пространства в реализации образовательных областей.

В спортивном зале находится оборудование, которое удовлетворяет потребности дошкольника в движении и приобщению его к здоровому образу жизни, самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному безопасному использованию. Физкультурное оборудование расположено таким образом, чтобы способствовать проявлению двигательной активности детей и находятся в свободном доступе, осуществляя принцип доступности среды.

В спортивный зал, который не только заполнен необходимым оборудованием, позволяющим увлечь ребят двигательной деятельностью, но и привлекает своей яркостью, оформлением, ребятам всегда захочется вернуться. Правильное расположение спортивного инвентаря, позволяет рационально использовать время, отведенное на занятие, его разнообразие позволяет увлечь двигательной деятельностью, а творческий подход педагога, обеспечивает неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям в спортивном зале.

3.2.1. Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном учреждении.

№ п/п	Характеристика	Содержание
1	Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.	Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: ✓ игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами; ✓ 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.
2	Трансформируемость пространства	Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3	Полифункциональность материалов	Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).
4	Вариативность среды	Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.
5	Доступность среды	Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.
6	Безопасность	Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Материально – техническое оборудование физкультурных залов

1. Для ходьбы, бега, равновесия:

Гимнастическая скамейка 6 шт.; доска гладкая с зацепами 4 шт., доска ребристая 2 шт., дорожка – змейка (извилистая) 2 шт., дорожка-змейка (канат), коврик массажный 20 шт., дорожка со следочками 2 шт.

2. Для прыжков:

Батут детский 2 шт, косички 10 шт., скакалки 30 шт., стойки 4 шт., поролоновые подушки 20 шт., маты гимнастические 3 шт., мячи - фитболы 20 шт.

3. Для катания, метания, ловли:

Кегли 100 шт., кольцоброс 4 шт., мешочки с гранулами 30 шт., гимнастические мячи разного диаметра 100 шт., мячи теннисные 20 шт, мячи волейбольные 4 шт., мишени для метания 2 шт.

4. Для ползания и лазания:

Стенка гимнастическая деревянная 8 шт., канат, дуги различной высоты 10 шт.

5. Для ОРУ:

Флажки 30 шт., кубики 100 шт., ленточки 60 шт., платочки 30 шт., гимнастические палки 50 шт., теннисные шарики 30 шт., мячи с шипами массажные 30 шт., обручи различного диаметра 50 шт., гантели пластмассовые 30 шт., гири пластмассовые 30 шт., погремушки 30 шт.

6. Полоса препятствий из мягких модулей:

Лабиринт игровой 10 шт., спорткомплекс из мягких модулей 2шт.

7. Тренажеры детские:

Беговая дорожка 4шт., велотренажер 3 шт., силовой тренажер 2 шт, «Наездник» 3 шт., «Пресс» 1 шт., «Степпер» 4 шт.

8. Для оздоровительной работы:

Гантели по 500 гр. 10 наборов, бадминтон 10 пар, массажер с ручкой 10 шт., конус сигнальный 10 шт., велосипеды детские 3 шт., самокаты детские 3 шт.

9. Нестандартное оборудование:

Резинки 20 шт., массажеры из киндер – сюрпризов 20 шт., дорожки здоровья 10шт.

Аудиовизуальные средства обучения:

Пианино 1шт.

Музыкальный центр 1 шт.

Компьютер 1шт.

Нам удалось создать спортивные залы, в котором развивающая предметно-пространственная среда соответствует требованиям ФГОС ДО. Это помещение способствует активному физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников, которые становятся призерами спортивных соревнований.

3.2.2. Развивающая предметно-пространственная среда бассейна.

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) бассейна соответствует критериям ФГОС ДО и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности.

Бассейн оснащён стационарным, традиционным и нетрадиционным оборудованием. В игровой комнате проводятся сухие тренировки перед выходом на воду. Имеется подсобное помещение для хранения и размещения физкультурного и спортивного оборудования. Максимально освобождая полезную площадь для упражнений с использованием различных выносных пособий. Пособия расположены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

РППС бассейна укомплектована с учётом реализуемых программ ДОУ, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребёнка со взрослым и сверстниками.

Все элементы РППС (физкультурное оборудование и пособия) имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

Материально - техническое оснащения бассейна. Тренировочное и игровое оборудование

1.Резиновые коврики, дорожки резиновые **20** шт.

- 2.Комплект надувных игрушек (не менее 6 шт.) 6шт.
- 3.Кольца цветные, тонущие 18 см.10 шт.
- 4.Набор тонущих игрушек 10 шт.
- 5.Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения 4 шт.
- 5а. Разделительная дорожка 7м.1шт.
- 6.Кольцеброс плавающий.1шт.
- 7.Пластмассовые игрушки (шарики , кубики) 30 шт.
- 8.Тонущие игрушки – рыбки.10 шт.
9. Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию 10 шт.
- 10.Обруч плавающий горизонтальный 3 шт.
- 11.Резиновые игрушки 20 шт.
- 12.Доски плавательные 20 шт.
- 13.Нудлсы 6 шт.
- 14.Палка пластмассовая10 шт.
- 15.Нарукавники для плавания 24 шт.
- 16..Круги для плавания 12 шт.

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИД ПОМЕЩЕНИЙ	ОСНАЩЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</i>	Музыкальный, физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	– музыкальный центр; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели; материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.
<i>Формирование у воспитанников потребности в</i>	Музыкальный, физкультурный зал, игровые помещения	– оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания,

<i>двигательной активности и физическом совершенствовании.</i>	всех групп, участок учреждения	лазания и общеразвивающих упражнений; – настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); качели, карусели.
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</i>	Все пространство учреждения, участок учреждения.	– развивающие игры; – художественная литература; – игры на ловкость; – дидактические игры на развитие психических функций (мышления, внимания, памяти, воображения); – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы (горка).
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</i>	Все пространство учреждения, участок учреждения	– алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; – художественная литература; – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – маркеры игрового пространства; – настольные игры соответствующей тематики; – иллюстративный материал, картины, плакаты.
<i>Формирование начальных представлений о</i>	Все помещения групп, участок учреждения	– иллюстративный материал, картины, плакаты; – настольные игры

здоровом образе жизни.		соответствующей тематики; – художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; - картотека «Игры, которые лечат» – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – физкультурно-игровое оборудование; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр.
-------------------------------	--	--

НАУЧНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа «От рождения до школы», Мозаика - Синтез, 2014 г.
2. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека воспитателя).
3. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Москва: ТЦ Сфера, 2004г (Серия «Вместе с детьми»).
4. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека современного детского сада).
5. Беззубцева Г.В., Ерошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва: ГНОМ и Д, 2003.
6. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2006.
7. Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение, 1984.
8. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.
9. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013 г.
10. Жданова Л.Ф. Праздники в детском саду. Занимательные сценарии. Москва: Аквариум ЛТД, 2000.
11. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
12. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
13. Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.
14. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007.
15. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Москва: Айрис-пресс, 2004 (Внимание: дети!)
16. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
17. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008.
18. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Санкт-

Петербург: Детство-Пресс, 2014.

19. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009.

20. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: Учитель. 2014г.

21. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2014г (Растим детей здоровыми).

22. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Растим детей здоровыми).

23. Фисенко М.А. Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий. Волгоград: ИТД «Корифей», 2007.

24. Фисенко М.А. Физкультура. Средняя и старшая группы. Разработка занятий. Волгоград: ИТД «Корифей», 2007.

25. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Сказки-подсказки).

26. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Вместе с детьми).

27. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет М.: «Мозаика- синтез» 2016г.

28. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений» М.: «Мозаика- синтез» 2016 г.

29. Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду 3-4 лет» М.: «Мозаика - синтез» 2016 г.

30. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду 4-5 лет» М.: «Мозаика – синтез» 2014 г.

31. Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду 5-6 лет» М.: «Мозаика - синтез» 2014 г.

32. Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду 6-7 лет» М.: «Мозаика - синтез» 2014 г.

34 Л.С.Давыдова, Г.В.Гончарук «Северячок», Магадан 2018 г.

35. Н.Г. Коновалова Л.В. Корниенко «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста» В: «Учитель» 2014 г.

36. Н.Г. Коновалова «Профилактика нарушений осанки у детей» В: «Учитель» 2014 г.

37. Н.В Коломиец «Формирование культуры безопасного поведения у детей 3-7 лет» В: «Учитель» 2015 г.

38. Т.А. Иванова «Йога для детей» С-П: «Детство-пресс» 2015 г.

39.О.М. Литвинова, С.В Лесина «Оздоровительная гимнастика» В: «Учитель» 2012 г.

40. Е.Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» С-П: «Детство-пресс» 2013 г.

41. Подписные издания: ж-л «Инструктор по физической культуре»; ж-л «Здоровье дошкольника»; ж-л «Дошкольное воспитание».

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СТАРШИХ ГРУППАХ

образовательная область «Физическое развитие»
на 2020- 2021 учебный год (1 квартал)

ТЕМА	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ	ВАРИАНТЫ ИТОГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
«Разноцветная осень» (1-я неделя сентября)	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках через шнуры с продвижением и перебрасывании мяча; продолжать знакомить с природными явлениями.	Оформление выставки «Разноцветная осень»
«Сад – огород» (2-я неделя сентября)	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достаь до предмета); уточнить обобщающие понятия «Овощи» и «Фрукты»; развивать и активизировать словарный запас детей по данной теме.	
«Дары осени» (3-я неделя сентября)	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; упражнять в бросании малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловле его двумя руками; в ползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками; воспитывать упорство в достижении цели.	Совместный музыкальный праздник «Дары осени».
«Осень» (4-я неделя сентября)	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в беге. Разучить игровые упражнения с мячом.	Физкультурный досуг «От скуки спасает мяч»
«Я расту здоровым» (1-я неделя октября)	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни.	Беседа на валеологическую тему «Сердце свое сберегу».
«Познаю себя» (2-я неделя октября)	Диагностика физических качеств детей. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку.	Открытый День здоровья

«Моя семья» (3-я неделя октября)	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители.	Показ презентации «Наша дружная семья»
«Профессии моих родителей» (4-я неделя октября)	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители, как важен для общества их труд.	Физкультурно – тематический досуг «Юные пожарные»
«Моя страна» (1-я неделя ноября)	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках.	Беседа «Россия – Родина моя».
«Москва – главный город России» (2-я неделя ноября)	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках.	Беседа о символике России (герб, гимн, флаг)
«Зима спешит к нам в гости» (3-я неделя ноября)	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	
«Зимние забавы и развлечения» (4-я неделя ноября)	Упражнять в бросании набивного мяча в горизонтальную цель, умении держать равновесие, ползать, прыгать на одной ноге; совершенствовать знание окончаний имен существительных в дательном падеже; развивать мелкую моторику пальцев рук, умение координировать речь с движением, внимание, мышление, ловкость.	Физкультурный спектакль «Спортивные приключения Кая и Герды»

**Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы с педагогами
на 2020 – 2021 учебный год**

Время проведения	Содержание работы	Цель проведения
Сентябрь	1.Консультация «Формирование активности и организация двигательного режима в детском саду», «Утренняя гимнастика и вариативности ее содержания» 2.Ознакомление педагогов с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в ДОУ на 2020-2021 учебный год» 3.Тематический педсовет: «Роль образовательного учреждения в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья детей»	- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей - Повышение двигательной активности в условиях образовательного учреждения.
Октябрь	1.Проведение мониторинга физической подготовленности детей. 2.Консультирование педагогов по индивидуальной работе с детьми. 3.Теоретический семинар «Профессиональная компетентность педагога в вопросах здоровьесбережения дошкольников». Сообщение на тему «Плавание в системе работы по формированию у детей здорового образа жизни в ДОУ». 4.Семинар-круглый стол «Интегративный подход к освоению образовательных областей, с целью реализации основной общеобразовательной программы».	- Развитие физических качеств и совершенствование ОДА. - Развитие профессиональных способностей педагогов в образовательном процессе по обеспечению физического и психического здоровья дошкольников путем внедрения современных здоровьесберегающих технологий. - Интеграция образовательных областей по задачам физкультурно-оздоровительной работы.
Ноябрь	1.Консультации «Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников». 2.Показ видеопрезентации (из опыта работы) «Здоровьесберегающие технологии в оздоровительной работе с детьми – «Три кита здоровья». 3.Наглядная информация на стенды «Профилактика плоскостопия». 4.Совместно с медицинской сестрой составление паспорта здоровья воспитанников. 5.Месячник «За здоровый образ жизни».	- Совершенствование работы по развитию физических качеств через подвижные игры и упражнения, накопление и обогащение двигательного опыта детей. - Применение в практической деятельности здоровьесберегающих технологий. - Выбор индивидуального маршрута оздоровления.

Декабрь	1.Выступление на педагогическом совете «Фитбол–залог здоровья». 2.Консультирование педагогов по индивидуальной работе с детьми. 3.Наглядная информация «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику», «Обувь для дошкольников – профилактика плоскостопия». Сообщение на тему «Дошкольное учреждение: стандартизация образовательной деятельности в области физической культуры».	- Советы по использованию фитболов во время НОД и в режимных моментах для коррекции нарушений ОДА. - Развитие физических качеств и совершенствование ОДА. - Оказание методической помощи по вопросам физического воспитания детей.
Январь	1.Консультации « Укрепляем мышцы спины, пресса – формирование правильной осанки», «Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры». 2.Мастер-класс на тему: «Основные направления здоровьесбережения в ДОУ». 3.Семинар – практикум «День здоровья педагога». 4.Наглядная информация «Развивающая пальчиковая гимнастика для детей».	- Применение в практической деятельности здоровьесберегающих технологий. - Формирование у педагогов ценностного отношения к своему здоровью, формирование привычки здорового образа жизни. - Повышение результативности воспитательно-образовательного процесса.
Февраль	1.Совместное мероприятие с педагогами «Моя семья, физкультура и я». 2.Открытый показ оздоровительного занятия в подготовительной к школе группе «В страну Смешариков». 3.Консультирование педагогов по индивидуальной работе с детьми. 4.Консультации «Моделирование вариативной физкультурной игровой среды для всестороннего развития ребенка», «Азбука безопасного падения». 5.Обобщение опыта работы на районном уровне по теме: «Реализация инновационных технологий физкультурно-оздоровительной работы через интеграцию всех видов деятельности ДОУ».	- Привлечение педагогов к совместным спортивным мероприятиям. - Ознакомление педагогов с элементами оздоровления детского организма: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, профилактика плоскостопия.
Март	1.Консультации «Игры и развлечения детей на воздухе. Методика проведения подвижных игр на	- Сохранение и укрепление здоровья детей на основе накопленного и системного

	воздухе», «Подвижные игры и упражнения для «шустриков» и «мямликов». 2.Тренинг для педагогов «Помоги себе сам». 3.Наглядная информация: «Комплекс закаливающих процедур после дневного сна». 4. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз «Веселая неделька». 5.Мастер – класс на тему «Использование нестандартного оборудования в физическом воспитании дошкольников». 5.Тематический педсовет «Организация игровой деятельности». Сообщение на тему «Подвижные игры в ДОУ: развивающий потенциал и педагогические условия организации» (из опыта работы).	использования доступных средств физического воспитания. - Формирование у педагогов ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. - Укрепление и сохранение зрения детей дошкольного возраста.
Апрель	1.Консультации «Береги глаза». 2.Подбор упражнений для детей с нарушениями осанки (для занятий дома). 3. Мастер-класс для педагогов по профилактике плоскостопия, комплекс упражнений «Обезьянки». 4.Психологическая зарядка для педагогов. 5.Консультация «Подвижные игры в физкультурно-оздоровительной работе по предупреждению плоскостопия».	- Общее укрепление здоровья детей. - Профилактика плоскостопия, укрепление мышц. - Снятие эмоционального напряжения негативных состояний у педагогов; создание благоприятного психологического комфорта в коллективе.
Май	1.Консультация «Дышим интересно», «Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей». 2.Проведение мониторинга и ознакомление педагогов с результатами. 3.Оказание консультативной помощи по состоянию здоровья ребенка. 4.Викторина для педагогов «Физическая культура и спорт». 5.Консультация «Укрепление здоровья и закаливание детей летом» 6.Отчет по самообразованию «Формирование представлений о здоровом образе жизни». 7.Педагогический совет на тему: «ФГОС в ДОУ – новые ориентиры	- Профилактика острых, респираторных заболеваний; снижение заболеваемости среди дошкольников. - Закрепить знания педагогов о спорте, методике физической культуры в каждой возрастной группе

	развития дошкольного образования». Презентация: «Качество компетенций, которыми должен обладать современный педагог». 8.Итоговый педагогический совет на тему: «Результативность работы учреждения за 2 полугодие, год. Организация летней физкультурно-оздоровительной работы».	
--	--	--

**Развернутое комплексно – тематическое перспективное планирование
в старшей группе
образовательная область «Физическое развитие» на 2020 – 2021 учебный год**

СЕНТЯБРЬ				
Задачи	Упражнять: - в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; - в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; - в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: - на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; - в перелезании через скамейку; - прыжки на двух ногах.			
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка	Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) (физическая культура); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (социализация, коммуникация)			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Виды образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С листочками	Без предметов	Без предметов	С гимнастической палкой

2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние 3 м)	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда.	Игровые упражнения: 1. «Ловкие ребята» (тройки) 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». Эстафеты: 1. «Дорожка препятствий» 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
3-я часть Подвижные игры	« Мышеловка», «Съедобное – несъедобное».	« Ловишки с ленточками», «Найди и промолчи» .	«Не оставайся на полу», «Вершки и корешки».	« Удочка», «У кого мяч?»
ОКТАБРЬ				

Задачи	Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: - в сохранении равновесия; - прыжках; - бросании мяча; - приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; - переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать: - координацию движений. Диагностика физических качеств детей.			
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка	Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят и бегают по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (физическая культура); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация).			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Виды образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С кубиками

Дыхательная гимнастика	1. Восстановительное дыхательное упражнение. 2. Дыхательное упражнение «Дудочка»	1. Восстановительное дыхательное упражнение. 2. Дыхательное упражнение «Насос», «Водолазы».	1. Восстановительное дыхательное упражнение. 2. Дыхательное упражнение «Прогони петуха со двора»	1. Восстановительное дыхательное упражнение. 2. Дыхательное упражнение «Ветерок»
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1. Прыжки с высоты (40 см) 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	Игровые упражнения: 1. «Проведи мяч». 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» малоподвижная. 4. «Совушка». Эстафеты: 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды) 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)
Стретчинг	Упражнения: «Аист», «Зайчик», «Ежик», «Лисичка», «Пчела», «Змейка».	«Змейка», «Ежик», «Страус», «Белочка», «Рыбка», «Носорог».	«Носорог», «Рыбка», «Кузнечик», «Лягушка».	Танец «Маленькие утята».
3-я часть Подвижные игры	«Не оставайся на полу», «Я знаю пять названий».	«Перелет птиц», «Съедобное – несъедобное».	«Удочка», «Посадка картофеля».	«Медведь и пчелы», «Найди и промолчи».
Релаксация	С использованием массажа	«На берегу моря»	«Ласковое солнце»	С использованием массажа
НОЯБРЬ				

Задачи	Учить: - ходьбе по канату; - прыжкам через короткую скакалку; - бросанию мешочков в горизонтальную цель; - переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять: - в энергичном отталкивании в прыжках; - подползании под шнур; - прокатывании обручей; - ползании по скамейке с мешочком на голове; - равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.			
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка	Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м (Здоровье, физическая культура); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание).			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Виды образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1.5 минут. Ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С малым мячом	С фитболом	С ленточками	На гимнастической скамейке

Дыхательная гимнастика	Дыхание «Ха» - жаркий ветер	Дыхание: холодный ветер «У-у»	Дыхание «Ха» - жаркий ветер	Дыхание: холодный ветер «У-у»
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 м).	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.	Игровые упражнения: 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». Эстафеты: 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на правой и левой ногах) 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает- не летает». 5. «Муравейник».
Стретчинг	«Кобра», «Морская звезда», «Муравей», «Волчонок», «Рак», «Лошадка»	«Летает – не летает»	«Кобра», «Морская звезда», «Муравей», «Волчонок», «Рак», «Лошадка»	«Кобра», «Елочка», «Кораблик», «Рак», «Аист»
3-я часть Подвижные игры	«Перелет птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Эхо»	«Удочка», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	«Пожарные на учении», «У кого мяч?».
Релаксация	«Ласковое солнышко»	Игровой массаж «Я люблю себя» (поглаживание)	Вибрация (потряхивание ногами в положении стоя, с регулировкой дыхания)	«Ласковое солнышко»
ДЕКАБРЬ				

Задачи	Закреплять навыки и умения: - ходьбы с выполнением задания по сигналу; - бега с преодолением препятствий, парами; - перестроения с одной колонны в две и три; - соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять: - в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; - переползании по гимнастической скамейке; - лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.			
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка	Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (физическая культура); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (познание, здоровье, коммуникация).			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Виды образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один-два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами.			
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
Дыхательная гимнастика	Упражнение «Водолазы»	«Планета СИТ- НАМ»	Комплекс №1 Утробина	Комплекс №1 Утробина
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние-3 м	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух	Игровые упражнения: 1. «Догони пару». 2. 2.Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки».

	3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую левую ног, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	) 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	ногам через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания.	Эстафеты: 1. «Передал – садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты).
Стретчинг	«Кривое зеркало»	Пальчиковая гимнастика; упражнения: «Паучок», «Гусеница», «Кошечка», «Петушок».	«Собачка», «Летучая мышь», «Паучок», «Жук»	Пальчиковая гимнастика
3-я часть Подвижные игры	«Ловля обезьян», «Ловишки с ленточками».	«Перемени предмет», «Летает – не летает».	«Два Мороза», «Сделай фигуру».	«Хитрая лиса», «Пройди бесшумно».
Релаксация	«Хрустальная вода, «Покачаемся на волнах».	«Кошка», «Художник».	«Отдых у моря на горячем песке»	«Хрустальная вода».

ЯНВАРЬ

Задачи	Учить: - ходьбе приставным шагом; - прыжкам на мягком покрытии; - метанию мяча. Закреплять: - перестроение из одной колонны в две по ходу движения; - переползание по скамейке. Развивать: - ловкость и координацию в упражнениях с мячом; - навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; - умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: - упражнения на равновесие на гимнастической стенке; - прыжки через короткую скакалку.
---------------	--

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка	Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (физическая культура); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация).			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Виды образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании сбегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки ,шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо.			
Игроритмика	Логоритмические упражнения	«Кукла Маша»	Логоритмические упражнения	Ходьба в такт музыке с щелчками пальцами и хлопками в ладоши.
ОРУ	С кубиками «Мы строители»	С веревкой (шнуром)	С обручем	С фитболом
Дыхательная гимнастика	Упражнение «Водолазы»	Точечный массаж: 1. Потереть ладони. 2. Нажимать на точку под носом. 3. Растереть уши. 4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта). Выдох через правую (левая закрыта)	Комплекс №1 Утробина	1. Массаж - растереть за ушами. 2. Потереть кончик носа. 3. Растереть грудь ладонью. 4. Дыхание «ха» - резкий выдох.

2-я часть Основные виды движений	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч.	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	Игровые упражнения: 1. Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз – Красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек», Эстафеты: 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси – не урони». 3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом».
Стретчинг	«Елочка», «Кораблик», «Медвежонок», «Пчелка».	«Елочка», «Павлин», «Месяц», «Медвежонок».	«Елочка», «Кораблик», «Месяц», «Павлин», «Пчелка».	«Кораблик», «Страус», «Павлин», «Пчелка», «Ласточка».
3-я часть Подвижные игры	«Гуси – Гуси», «Кто скорее до флажка?»	«Ловишки парами»	«Волк во рву», «Совушка».	«Гусеница».
Релаксация	«Волшебная метелочка»»	«Зимний лес»	«Волшебная метелочка».	«Зимний лес».
ФЕВРАЛЬ				

Задачи	Упражнять: - в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; - прыжках и бросании малого мяча; - ходьбе и беге с изменением направления; - ползании по гимнастической скамейке; - ходьбе и беге между предметами; - пролезании между рейками; - перебрасывании мяча друг другу. Учить: - ловить мяч двумя руками; - ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.			
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка	Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (физическая культура); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнениями других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация).			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Виды образовательной деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1.5 мин. Перестроение в клоны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом.			
Игроритмика	Хлопки, щелчки пальцами, различные движения в ритмичной музыке.	Логоритмические упражнения «Паровозик».	Хлопки, щелчки пальцами, различные движения в ритмичной музыке.	Веселый тренинг «Ах, ладошки вы, ладошки».

ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	С гимнастической палкой	Без предметов
Дыхательная гимнастика	1. «Сдуй снежинку с ладони». 2. Вдох, на выдохе резко с криком «ха».	Комплекс №2 Утробина (стр. 156)	1. Надуй шар. 2. Вдох – выдох через сомкнутые губы с препятствием «пф».	Комплекс №2 Утробина.
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.) 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт) поочередно правым и левым боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Игровые упражнения: 1. «Пробеги – не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с ленточками». Эстафеты: 1. «Дни недели». 2. «Мяч от пола». 3. «Через тоннель» 4. «Больная птица». 5. Прыжковая эстафета со скамейкой. 6. «Палочка – выручалочка» (с расчетом по порядку).
Стретчинг	Веселый тренинг «Цапля»	«Лодочка», «Лягушонок», «Мельница», «Цапля».	«Носорог», «Орешек», «Зайчик», «Лягушонок».	Веселый тренинг «Будущий солдат».

3-я часть Подвижные игры	«Охотники и Зайцы», «Эхо».	«Не оставайся на полу»	«Ловишки», «Кто ушел?».	«Затейники».
Релаксация				
МАРТ				
Задачи	Упражнять: - в сохранении равновесия; - энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; - беге до 3 минут; - ведении мяча ногой. Учить вращать обруч на руке и на полу. Закреплять : - навыки ходьбы и бега в чередовании; - перестроении в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке. Развивать: - координацию движений в упражнениях с мячом; - ориентировку в пространстве; - глазомер и точность попадания при метании.			
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; 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; ориентируются в пространстве (физическая культура, познание); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание).			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Виды образовательной деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».			

Игроритмика	Хлопки, щелчки пальцами, различные движения в ритмичной музыке.	Логоритмические упражнения «Паровозик».	Хлопки, щелчки пальцами, различные движения в ритмичной музыке.	Веселый тренинг «Ах, ладошки вы, ладошки».
ОРУ	На гимнастической скамейке	С фитболом	Без предметов	С фитболом
Дыхательная гимнастика	Комплекс №3 Утробина	Дыхание в сочетании с движениями в упражнениях.	Дыхание «Ха» - дует жаркий ветер. Выдох животом.	Комплекс №3 Утробина.
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, с произведением хлопка; с поворотом вокруг.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой рукой. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Метание мяча в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на полу. 5. Лазание по гимнастической стенке.	Игровые упражнения: 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». Эстафеты: 1. «Пингвины». 2. «Пробеги – не сбей». 3. «Мишень – корзинка». 4. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице, по скамейке на четвереньках).
Стретчинг	Веселый тренинг «Колобок»	Веселый тренинг на фитболе «Веселый мячик»	Веселый тренинг «Достань мяч, «Качалочка».	Упражнения «Аист», «Зайчик, «Ежик».

3-я часть Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Эхо».	«Горелки», «Придумай фигуру».	«Жмурки», «Стоп».	«Не оставайся на полу», «Угадай по голосу».
Релаксация	«Весенние цветы»	«Волшебная кисточка»	«Весенние цветы»	«Волшебная кисточка».

АПРЕЛЬ

Задачи	Учить: - ходьбе парами по ограниченной площади опоры; - ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка». Закреплять: - ходьбу с изменением направления; - бег с высоким подниманием бедра; - навыки ведения мяча в прямом направлении; - лазание по гимнастической скамейке; - метание в вертикальную цель; - ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; - лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить: - прыжки с продвижением вперед; - ходьба и бег с ускорением и замедлением; - ползание по гимнастической скамейке; - упражнения на сохранение равновесия; - прыжки через короткую скакалку; - ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега.
---------------	--

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка	Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м , метать предметы правой и левой рукой на расстояние 1,5-2 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе ,под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (физическая культура, музыка); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка).			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Виды образовательной деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз- два».			
Игроритмика	Фантазийное движение под музыку.	Фантазийное движение под музыку.	Фантазийное движение под музыку.	Фантазийное движение под музыку.
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов

Дыхательная гимнастика	В упражнениях	Комплекс №3 Утробина	В упражнениях	Комплекс №3 Утробина
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, навстречу друг другу, на середине разойтись.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега.	1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – « Кто быстрее?» 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега.	Игровые упражнения: 1. «Кто быстрее соберется?» 2. «Перебрось – поймай». 3. «Передал – садись». 4. «Дни недели». Эстафеты: 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи – быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой».
Стретчинг	Веселый тренинг «Экскаватор», «Улитка», «Флюгер», «Бег», «Лошадки», «Замочек», «Аист».	Веселый тренинг «Экскаватор», «Улитка», «Флюгер», «Бег», «Лошадки», «Замочек», «Аист».	Экскаватор», «Улитка», «Флюгер», «Бег», «Лошадки», «Замочек», «Аист».	Веселый тренинг «Экскаватор», «Улитка», «Флюгер», «Бег», «Лошадки», «Замочек», «Аист».

3-я часть Подвижные игры	«Медведь и пчелы», «Пройди – не задень».	«Прыгни – присядь», «Стоп».	«Горелки», «Угадай, чей голосок?».	«Ловля обезьян».
Релаксация	С использованием массажа	«На берегу моря»	«Ласковое солнце».	С использованием массажа.
МАЙ				
Задачи	Учить: - бегать на скорость; - бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: - в прыжках в длину с разбега; - перебрасывании мяча в шеренгах; - равновесии в прыжках; - забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторять: - упражнение «Крокодил»; - прыжки через скакалку; - ведение мяча. Диагностика физических качеств детей.			
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка	Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта(физическая культура, музыка); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (социализация, здоровье, физическая культура).			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Виды образовательной деятельности				

1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
Игроритмика	«Космическая фантазия» движения под музыку	«Космическая фантазия» движения под музыку	«Космическая фантазия» движения под музыку	«Космическая фантазия» движения под музыку
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Дыхательная гимнастика	«Ветер»	Дыхание в сочетании с движениями в упражнениях.	Дыхание «Ха» - дует жаркий ветер. Выдох животом.	Комплекс №3 Утробина.
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 4. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ногах попеременно.	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из – за головы (расстояние- 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой.	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне» 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках «Крокодил».	Игровые упражнения: 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». Эстафеты: 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой;

				перепрыгивание через рейку. 5. « Кто дальше прыгнет?»
Стретчинг	Танец «Маленькие утята»	«Танцуем сидя»	Танец «Маленькие утята»	Танцуем сидя
3-я часть Подвижные игры	«Мышеловка», «Что изменилось?»	«Не оставайся на полу», «Найди и промолчи»	«Совушка»	«Щука»
Релаксация	«Солнышко»	«Покачаемся на волнах»	«Солнышко»	«Покачаемся на волнах»

Календарное планирование непосредственно образовательной деятельности в старшей группе на 1 квартал

Занятие 1-2 СЕНТЯБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 1					
«Разноцветная осень»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках через шнуры с продвижением и перебрасывании мяча; продолжать знакомить с природными явлениями.	<i>Двигательная, игровая, коммуникативная.</i> Загадывание загадки об осени; ходьба, комплекс ОРУ «Листья летят»; ОД: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; прыжки на двух ногах через шнур; п/и «Мышеловка», игра м/п «Съедобное – несъедобное»,стретчинговые упражнения, релаксация под музыкальное сопровождение «Золотой лес».	Листочки по 2 на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей.	<i>Методы:</i> словесный, практический, наглядный. <i>Приемы:</i> указание, повторение, показ, объяснение, загадка. <i>Формы:</i> совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД.
ЗАНЯТИЕ 2					
«Разноцветная осень»	Упражнять в ходьбе и беге с соблюдением дистанции; в сохранении	<i>Двигательная, игровая, коммуникативная.</i> Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу; комплекс	Мячи диаметром 20 см по количеству детей, 2 гимнастические скамейки	<i>Методы:</i> словесный, практический, наглядный. <i>Приемы:</i> указание,	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. С подгруппой детей

	устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать точность при переброске мяча. Повторить упражнения на перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу; двумя руками из – за головы.	ОРУ; Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом,; перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, из- за головы (расстояние – 3 м). п/и «Мышеловка», игра м/п «Съедобное – несъедобное», стретчинговые упражнения, релаксация под музыкальное сопровождение «Золотой лес».		повторение, показ, объяснение. <i>Формы:</i> совместная двигательная деятельность, игра.	упражнения с фитболами (профилактика нарушений осанки)
--	---	--	--	--	--

Занятие 3 - 4

СЕНТЯБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 3					
«Сад – огород»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета); уточнить обобщающие понятия «Овощи» и «Фрукты»; развивать и активизировать словарный запас детей по данной теме.	Двигательная, игровая, коммуникативная. Загадывание загадок об овощах; ходьба на носках, на пятках, между предметами; комплекс ОРУ «На огород мы все пойдем»; ОД: прыжки в высоту, подлезание под шнур правым и левым боком; подвижная игра «Ловишки с хвостиками»; «Найди и промолчи»; стретчинговые	6 кеглей, 2 колокольчика, 2 стойки , шнур, набор картинок с изображением овощей и фруктов.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение, загадки. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. С подгруппой детей упражнения фитболами с (профилактика нарушений осанки)

		упражнения, дыхательное упражнение «Прогони петуха со двора», релаксация под музыку «Шум дождя».			
ЗАНЯТИЕ 4					
«Сад – огород»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, развивать точность при переброске мяча, повторить упражнения в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.	Двигательная, игровая, коммуникативная. Ходьба с высоким подниманием колен; комплекс ОРУ «Садовник»; ОД: перебрасывание мячей друг другу двумя способами; прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке); подвижная игра «Ловишки с хвостиками»; «Найди и промолчи»; стретчинговые упражнения, дыхательное упражнение «Прогони петуха со двора», релаксация под музыку «Шум дождя».	Мячи на полгруппы детей, 6-8 обручей, ленточки по количеству детей.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД.

Занятие 5 - 6
СЕНТЯБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 5					
«Дары	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа	Двигательная, игровая, коммуникативная.	Малые мячи по количеству детей, 2	Методы: словесный, практический,	Оказание помощи и страховочных

осени»	движения по сигналу; упражнять в бросании малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловле его двумя руками; в ползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками; воспитывать упорство в достижении цели.	Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу; комплекс ОРУ «Фрукты»; ОД: бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой, ловля двумя руками; ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков; подвижные игры «Не оставайся на полу», «Вершки и корешки».	гимнастические скамейки.	наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	действий детям при выполнении ОД. Ходьба по массажным коврикам (профилактика плоскостопия) с подгруппой детей.
--------	---	---	--------------------------	--	--

ЗАНЯТИЕ 6

«Дары осени»	Упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда.	Двигательная, игровая, коммуникативная. Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу; комплекс ОРУ «Фрукты»; ОД: лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда; подвижные игры «Соберем урожай», «Вершки и корешки».	Гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Ходьба по массажным коврикам (профилактика плоскостопия) с подгруппой детей.
--------------	--	---	---	---	---

Занятие 7 - 8
СЕНТЯБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 7 - ИГРОВОЕ					
«Осень»	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в беге. Разучить игровые упражнения с мячом.	Двигательная, игровая, коммуникативная. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между предметами, затем бег. Комплекс ОРУ « Сбор яблок»; игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Проводи мяч», релаксация «Осенний дождь».	Гимнастические палки по количеству детей, мешочки по количеству детей, 2 мяча среднего диаметра.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Упражнения на восстановление дыхания.
ЗАНЯТИЕ 8 - С ФИТБОЛОМ					
«Осень»	Давать представления о форме и физических свойствах фитбола; учить правильной посадке на нем, базовым положениям при выполнении упражнений.	Ходьба, ходьба по полосе препятствий, бег, дыхательные упражнения; комплекс ОРУ с фитболом; ОД: обучение правильной посадке на посадке; отбивание двумя руками на месте и в движении; прокатывание фитбола «змейкой» между предметами; подвижная игра «Найди свой фитбол»; ходьба по массажным дорожкам, дыхательные упражнения.	Фитболы по количеству детей, 6-8 кеглей, 15 массажных ковриков.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД.

Календарное планирование непосредственно образовательной деятельности в старшей группе

Занятие 1-2

ОКТАБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 1					
«Я расту здоровым»	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни.	Двигательная, игровая. Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы .Комплекс ОРУ «В мире спорта»; дыхательная гимнастика; ОД: ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову; прыжки через шнур на двух ногах, на правой (левой) ноге; стретчинговые упражнения; подвижные игры «Не оставайся на полу», «Я знаю пять названий»; релаксация с использованием массажа.	6-8 кеглей, 6 кубиков, 2 гимнастические скамейки, шнур.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Напоминание правил безопасности во время выполнения физических упражнений. Оказание помощи и страховочных действий при выполнении ОД.
ЗАНЯТИЕ 2					
«Я расту здоровым»	Диагностика физических качеств детей. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать	Двигательная, игровая. Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы . Комплекс ОРУ «В мире спорта»; дыхательная гимнастика; ОД: ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; бросание малого мяча	6-8 кеглей, 6 кубиков, 2 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, мячи по количеству детей.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Ходьба и бег по массажным коврикам (профилактика плоскостопия).

	правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу; стретчинговые упражнения; подвижные игры «Не оставайся на полу», «Я знаю пять названий»; релаксация с использованием массажа		деятельность, игра.	
--	---	--	--	---------------------	--

Занятие 3 - 4

ОКТЯБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 3					
«Познаю себя»	Диагностика физических качеств детей. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку.	Двигательная, игровая. Ходьба и бег в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками; дыхательная гимнастика; ОД: прыжки с высоты (40 см); отбивание мяча одной рукой на месте; стретчинговые упражнения; подвижные игры «Перелет птиц», «Съедобное – несъедобное», релаксация под музыкальное сопровождение «На берегу моря».	Гимнастические палки по количеству детей, мячи по количеству детей, гимнастические скамейки.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение, загадки. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Ходьба и бег по массажным коврикам (профилактика плоскостопия).
ЗАНЯТИЕ 4					
«Познаю	Совершенствовать	Двигательная, игровая.	Гимнастические	Методы: словесный,	Оказание помощи и

себя»	физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку.	Ходьба и бег между линиями; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; комплекс ОРУ с гимнастическими палками; дыхательная гимнастика; ОД: ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками, пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком; подвижные игры «Перелет птиц», «Съедобное – несъедобное»; релаксация под музыкальное сопровождение «На берегу моря»	палки по количеству детей, мячи, три обруча.	практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	страховочных действий детям при выполнении ОД. Напоминание правил безопасности во время выполнения физических упражнений.
-------	---	---	--	--	---

Занятие 5 - 6
ОКТЯБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 5					
«Моя семья»	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	Двигательная, игровая, коммуникативная. Ходьба и бег со сменой темпа по сигналу; комплекс ОРУ с малым мячом «Наша спортивная семья»; ОД: ведение мяча по прямой, сбоку; ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь	Малые мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Напоминание правил безопасности во время выполнения физических упражнений.

	Расширять знания детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители.	руками; стретчинговые упражнения; подвижные игры «Удочка», «Посадка картофеля»; релаксация под музыкальное сопровождение «Ласковое солнце».			
--	---	---	--	--	--

ЗАНЯТИЕ 6

«Моя семья»	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители.	Двигательная, игровая, коммуникативная. Ходьба и бег со сменой темпа по сигналу; комплекс ОРУ с малым мячом «Наша спортивная семья»; ОД: ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой с мешочком на голове, прыжки вверх из глубокого приседа; ; стретчинговые упражнения; подвижные игры «Удочка», «Посадка картофеля»; релаксация под музыкальное сопровождение «Ласковое солнце».	Малые мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки мешочки по количеству детей.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Ходьба по массажным коврикам (профилактика плоскостопия) с подгруппой детей.
-------------	---	--	--	---	---

Занятие 7 - 8

ОКТЯБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 7 - ИГРОВОЕ					
«Профессии моих	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах	Двигательная, игровая, коммуникативная. Ходьба и бег со сменой	Кубики по два на каждого ребенка.	Методы: словесный, практический, наглядный.	Оказание помощи и страховочных действий детям при

родителей»	двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители, как важен для общества их труд.	темпа по сигналу; комплекс ОРУ с кубиками «Мы строители»; дыхательные упражнения; игровые упражнения : «Проведи мяч», «Кто самый меткий?», подвижные игры «Летчики», «Шоферы»; релаксация с использованием массажа.		Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	выполнении ОД. Напоминание правил безопасности во время выполнения физических упражнений. Упражнения на восстановление дыхания.
------------	---	---	--	--	---

ЗАНЯТИЕ 8 – С ФИТБОЛОМ

«Профессии моих родителей»	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; тренировка равновесия и координации; выполнять упражнения из различных исходных положений.	Ходьба с имитацией движений (слон, паучок); бег; дыхательные упражнения; комплекс ОРУ с фитболом (повтор занятия № 8, сентябрь)\$JL^{\wedge}\$ выполнять самостоятельные покачивания; сидя на фитболе «ходить на месте», не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах); подвижная игра «Ловишка с фитболом».	Фитболы по количеству детей.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Упражнения для профилактики плоскостопия, перекладывание мелких предметов ногами.
----------------------------	--	--	------------------------------	---	--

Календарное планирование непосредственно образовательной деятельности в старшей группе

Занятие 1-2

НОЯБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 1					
«Моя страна»	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках.	Двигательная, игровая, коммуникативная. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами; комплекс ОРУ «Просторы нашей Родины» с малым мячом; дыхательная гимнастика; ОД: ходьба по канату боком приставным шагом; прыжки через шнуры; стретчинговые упражнения; подвижные игры «Перелет птиц», «Затейники»; релаксация под музыкальное сопровождение «Ласковое солнышко».	Малые мячи по количеству детей, канат, 6-8 шнуров.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Напоминание правил безопасности во время выполнения физических упражнений. Оказание помощи и страховочных действий при выполнении ОД. Упражнения для профилактики плоскостопия, переключивание мелких предметов ногами.
ЗАНЯТИЕ 2					

«Моя страна»	Учить ходьбе по канату, прыжкам через шнуры. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.	Двигательная, игровая, коммуникативная. Ходьба и бег с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; комплекс ОРУ «Просторы нашей Родины» с малым мячом; дыхательная гимнастика; ОД: прыжки попеременно на правой и левой ногах через шнур; эстафета «Мяч водящему»; стретчинговые упражнения; подвижные игры «Перелет птиц», «Затейники»; релаксация под музыкальное сопровождение «Ласковое солнышко»	Малые мячи по количеству детей, шнур, мяч.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Ходьба и бег по массажным коврикам (профилактика плоскостопия).
--------------	--	--	--	---	--

Занятие 3 - 4

НОЯБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 3					
«Москва – главный город России»	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку,	Двигательная, игровая, коммуникативная. «Путешествуем по улицам Москвы»: ходьба и бег с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; комплекс ОРУ с фитболом; дыхательная	Фитболы по количеству детей, короткие скакалки, шнур.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение, загадки. Формы: совместная двигательная	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Упражнения для профилактики плоскостопия, перекладывание

	умение осознанно выполнять движения.	гимнастика; ОД: прыжки через короткую скакалку, подлезание под шнур боком; стретчинговые упражнения; подвижные игры «Мышеловка», «Эхо»; релаксация «Я люблю себя» (игровой массаж, поглаживание).		деятельность, игра.	мелких предметов ногами.
--	--------------------------------------	---	--	---------------------	--------------------------

ЗАНЯТИЕ 4

«Москва – главный город России»	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	Двигательная, игровая, коммуникативная. «Путешествуем по улицам Москвы»: ходьба с выполнением заданий; комплекс ОРУ с фитболом; дыхательная гимнастика; ОД: прокатывание обруча друг другу; «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 м); стретчинговые упражнения; подвижные игры «Мышеловка», «Эхо»; релаксация «Я люблю себя» (игровой массаж, поглаживание)	Фитболы по количеству детей, обручи на подгруппу детей, мячи.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Напоминание правил безопасности во время выполнения физических упражнений.
---------------------------------	---	---	---	---	---

Занятие 5 - 6
НОЯБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 5					
«Зима спешит к нам в гости»	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	Двигательная, игровая, коммуникативная. Загадывание загадки; ходьба с выполнением заданий, комплекс ОРУ с лентами «Снежная буря»; дыхательная гимнастика; ОД: ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; метание в горизонтальную цель (расстояние – 4 м); стретчинговые упражнения; подвижные игры «Удочка», «Придумай фигуру»; релаксация (потряхивание ногами в положении стоя, с регулировкой дыхания).	Ленточки по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мешочки.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Ходьба по массажным коврикам (профилактика плоскостопия) с подгруппой детей.
ЗАНЯТИЕ 6					
«Зима спешит к нам в гости»	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	Двигательная, игровая, коммуникативная. Загадывание загадки; ходьба с выполнением заданий, комплекс ОРУ с лентами «Снежная буря»; дыхательная гимнастика; ОД: влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет;	Ленточки по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 4-6 кубиков, гимнастическая стенка.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий детям при выполнении ОД. Ходьба по массажным коврикам (профилактика плоскостопия) с подгруппой детей.

		ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс; стретчинговые упражнения; подвижные игры «Удочка», «Придумай фигуру»; релаксация (потряхивание ногами в положении стоя, с регулировкой дыхания).			
--	--	--	--	--	--

Занятие 7 - 8

НОЯБРЬ

Тематика занятия	Педагогические цели	Виды взросло – детской (партнерской) деятельности	Условия и средства реализации		Индивидуальная и коррекционная работа
			Материально - технические	Дидактические, методические	
ЗАНЯТИЕ 7 - ИГРОВОЕ					
«Зимние забавы и развлечения»	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	Двигательная, игровая. Ходьба и бег в среднем темпе до 1,5 мин. Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке; игровые упражнения: «Перелет птиц», «Лягушки и цапля», «Что изменилось?», «Удочка», «Придумай фигуру»; релаксация «Ласковое солнышко».	Гимнастические скамейки.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ, объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Напоминание правил безопасности во время выполнения физических упражнений. Оказание помощи и страховочных действий при выполнении ОД
ЗАНЯТИЕ 8					
«Зимние забавы и развлечения»	Упражнять в бросании набивного мяча в горизонтальную цель, умении держать равновесие, ползать,	Двигательная, игровая, коммуникативная. Загадывание загадки, пальчиковая гимнастика «Снеговик»; подвижные	Яркий платочек, шапочка «медведя», набивные мячи – «снежки», корзинка.	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: указание, повторение, показ,	Напоминание правил безопасности во время выполнения физических упражнений.

	прыгать на одной ноге; совершенствовать знание окончаний имен существительных в дательном падеже; развивать мелкую моторику пальцев рук, умение координировать речь с движением, внимание, мышление, ловкость.	игры «Снежинки», «Салки на одной ноге», «Льдинка», игра малой подвижности «Снежок».		объяснение. Формы: совместная двигательная деятельность, игра.	Оказание помощи и страховочных действий при выполнении ОД
--	---	--	--	---	--

Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы с родителями на 2020 – 2021 учебный год

Время проведения	Группы	Содержание работы	Цель проведения
Сентябрь	Подготовительные к школе группы	1. Анкетирование родителей.	- Изучение состояния здоровья детей.
	Все группы	2. Посещение детей на дому, составление картограммы ЗОЖ семьи.	- Анализ условий для проведения физкультурно-оздоровительной работы в семье и определение путей улучшения здоровья каждого ребенка.
	Младшие группы	3. Индивидуальные встречи.	- Разработка индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
		4. Беседы по детским рисункам «Как я закалялся летом, чтобы стать сильным и здоровым».	- Обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе.
		5. Оформление наглядного материала в родительских уголках «Задачи обучения плаванию в каждой возрастной группе».	- Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
		6. Консультации в родительские уголки: «Странная болезнь – аллергия», «Телевизионный невроз».	
		7. Интернет-общение.	
		8. Консультации: «Дошкольники и спортивные игры», «Ребенок и компьютер».	

Октябрь

Октябрь	Все группы	1.Общее родительское собрание на тему «Путь к здоровью лежит через семью».	- Обратить внимание на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы. - Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах. - Отметить значение утренней гимнастики в физическом развитии детей дошкольного возраста. - Информирование родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни - Ознакомление с результатами диагностики, получение рекомендаций.
	Старшие, подготовительные к школе группы	2.Открытые мероприятия по физической культуре: утренняя гимнастика.	
	Все группы	3.Рисование на тему «Спортивный семейный выходной».	
	Младшие группы Средние группы Все группы	4. Беседа на тему «Лечебное воздействие дыхательной гимнастики».	
		5.Консультация : «Закаливание детей дошкольного возраста в семье» (комплекс закаливания в домашних условиях - Фитотерапия, ароматерапия)	
		5.Консультации: «Откуда берутся болезни», «Спорт и здоровье».	
		6. Статья в родительский уголок: «Как подготовиться к занятиям в бассейне дома».	
		7. Мониторинг физической подготовленности детей.	
		8. Консультации: «Комплексы домашней гимнастики», «Стоп – плоскостопие».	

Ноябрь	Подготовительные к школе группы	1. Оформление фотовыставки «Моя спортивная семья».	- Привлечение родителей к физкультурно-оздоровительной сфере.
	Все группы	2. Наглядные формы информации «Здоровый ребенок в ваших руках».	- Расширение представлений родителей о формах семейного досуга.
	Старшие группы	3. Консультативные встречи.	- Познакомить родителей с правилами ухода за ногами, рассказать о пользе хождения босиком.
	Средние группы	4. НОД с родителями на тему «Профилактика плоскостопия».	Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики плоскостопия.
	Все группы	5. Семинар- практикум «Вспомните русские народные подвижные игры». Организация подвижных игр с родителями.	- Познакомить с разнообразием русских подвижных игр, значением игр в физическом воспитании детей, с учетом возрастных особенностей.
		6. Оформление папки-передвижки «Хорошая осанка – это красиво и полезно».	
		7. Консультации: «Обучаем малышей плаванию», «Мамы и папы! Учите детей плавать!»	
		8. Интернет – общение.	
		9. Консультации: «Детский травматизм», «Культура здоровья дошкольников».	

Декабрь	Подготовительные к школе группы Старшие группы	1. Мастер – класс для родителей «Фитбол – гимнастика».	- Подбор индивидуальных комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки (для ежедневного выполнения дома с детьми).
	Все группы	2. Совместное рисование с родителями на тему «Человек больной и здоровый»	- Проводить профилактику заболеваний.
	Все группы	3. Курс точечного массажа и дыхательной гимнастики.	- Привлечение родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.
	Средние группы	4. Консультации: «С какого возраста можно начинать тренировать олимпийца», «Правильное питание – шаг к олимпийскому успеху».	- Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни: выполнение общегигиенических требований, рациональный режим дня, полноценное сбалансированное питание, закаливание и т.д.
	Старшие группы Все группы	5. Наглядная информация в родительские уголки «Закаливание пиццей».	- Познакомить родителей со структурой занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии. Обратить внимание на выполнение элементарного массажа, дыхательной гимнастики.
		6. Индивидуальные консультации.	
		7. Нод для просмотра родителями «Волк и семеро козлят».	
		8. Консультация «Проблема оптимального выбора спортивной секции».	
		9. Совместный физкультурный досуг «Зимние забавы».	
		10. Консультации: «Сколиоз и плоскостопие: как с ними бороться», «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной».	

Январь	Подготовительные к школе группы	1.Рисование совместно с родителями и оформление стенда «Зимние виды спорта». 2.Изготовление атрибутов, эмблем к празднику «Малые Олимпийские игры дошколят».	- Поддержание традиций проведения совместных спортивных праздников. - Привлечение внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере в ДОУ.
	Все группы Старшие, подготовительные к школе группы	3.Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры дошколят» с привлечением родителей в качестве жюри, фотографов. 4.Выставка нетрадиционного физкультурного оборудования и материалов, сделанных руками воспитателей и родителей для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 5.Индивидуальные рекомендации и беседы. 6.Консультация: «Обучение старших дошкольников ходьбе на лыжах», «Формирование осанки», «Здоровье начинается со стопы».	- Определение приоритетных направлений по оздоровлению детей в ДОУ с целью полного удовлетворения запросов родителей. - Привлечение родителей к изготовлению атрибутов к празднику (карточки с баллами, эмблемы) и нетрадиционного оборудования для физкультурно-оздоровительной работы.

Февраль	Подготовительные к школе группы	1.Музыкально-спортивный праздник «Моя семья, физкультура и я!»	- Создание и поддержание традиций проведения совместно с родителями спортивных праздников.
	Младшие группы	2. Оформление стенда с фотографиями прошедшего праздника.	- Привлечение родительского внимания к здоровому образу жизни детей.
	Все группы	3.Консультация «О профилактике простудных заболеваний»	- Формирование атмосферы общности интересов детей, родителей, и коллектива детского сада.
	Средние группы	4.Тренинги для родителей по использованию приемов и методов оздоровления (физические упражнения, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания) 5. Индивидуальные консультации. 6. Статья на сайт детского сада о проведении праздника «Моя семья, физкультура и я!» 7.Страничка в родительский уголок «Да здравствует вода! Да здравствует купание!» 8.Памятка родителям о закаливании в семье. 9.Консультации: «Закаливание детей».	- Активизация родителей в участии коллективных мероприятиях - Оказание помощи в преодолении водобоязни у детей. - Создание условий в дошкольном учреждении и семье условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей.

Март	Подготовительные к школе группы	1.Музыкально – физкультурный праздник «Мамы, вперед!»	- Информирование родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ
	Младшие группы	2.Рисование вместе с родителями семейного спортивного герба.	- Обратить внимание на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы.
	Все группы	3.Консультации: «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; «Укрепляем мышцы спины – формирование правильной осанки».	- Приобщать к семейным традициям.
	Старшие группы	4. Оформление наглядного материала в родительские уголки: пословицы и поговорки о спорте (заучивание вместе с родителями) 5.Размещение на сайте ДОУ мероприятий по профилактике ОРВИ во время вспышки. 6. Приглашение родителей на день здоровья. 7.Индивидуальные беседы. 8.День открытых дверей. Показ НОД в бассейне «День отважных лягушат».	- Укреплять эмоциональную близость родителей и детей. - Обогащать активный словарь по теме «Спорт». - Воспитывать средствами художественной литературы бережное отношение к здоровью детей.

Апрель	Все группы	1.Родительский университет «На ваши вопросы готовы ответить...» (Педагоги, специалисты ДОУ и школ).	- Выявление волнующих вопросов у специалистов ДОУ.
	Подготовительные к школе группы	2. Создание вместе с родителями макета «Город Здоровья для олимпийцев»	- Развивать творческое воображении детей и взрослых в совместной работе, вызвать положительный настрой у участников.
	Средние группы	3.Интернет – общение . 4.Анкетирование родителей «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?»	- Выявление и анализ информации, какую роль играет физическая культура в семьях воспитанников.
	Старшие группы	5. Привлечение родителей к районной спартакиаде дошкольников.	- Повышение уровня ответственности родителей в пропаганде здорового образа жизни среди детей.
	Все группы	6.Оформление наглядного материала в родительский уголок «Влияние занятий по плаванию на психологический комфорт детей». 7.Совместное физкультурное развлечение «День космонавтики». 8. Консультация на тему «Физкультурный уголок дома». 9. Консультации: «Как правильно чистить зубы», «Формирование культуры трапезы».	

Май	Все группы	1.Итоговый мониторинг физической подготовленности детей. 2.Встречи по заявкам родителей, интернет – общение. 3.Рекомендации по результатам диагностики. 4. Консультации: «Чем занять ребенка летом», «Солнце, воздух и вода для здоровья вашей семьи». 5.Оформление наглядного материала в родительский уголок «Чемпионские советы по обучению детей езде на велосипеде». 6.Консультации: «Как правильно организовать режим дня дошкольника», «Безопасное лето или как вести себя в экстренных случаях».	- Ознакомление родителей с результатами диагностики. - Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими сохранению здоровья дошкольников.
---	-------------------	--	--

ТЕМАТИКА БЕСЕД С ДЕТЬМИ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Время проведения	Группы	Содержание работы	Цель проведения
Сентябрь	Младшие группы	1 Беседа: «Научим Чебурашку красиво и правильно сервировать стол» 2 Беседа: «Витамины»	-Совершенствование культурно-гигиенических навыков, формирование простейших навыков поведения во время еды. - Формирование представлений о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, полезных для здоровья человека.
	Средние группы	1 Беседа: «Культура поведения за столом» 2.Беседа: «Мыло и мыльные пузыри».	- Совершенствование навыков аккуратного приема пищи, правильно пользоваться столовыми приборами. - Формирование привычки самостоятельно умыться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения.
	Старшие, подготовительные к школе группы	1.Беседа: «Мы умеем пользоваться столовыми приборами» 2.Беседа: «Полезная и вредная пища» 3.Беседа: «Как быть здоровым»	- Совершенствование культуры еды. - Формирование представлений о зависимости здоровья человека от правильного питания. - Формирование потребности в здоровом образе жизни, интереса к физической культуре и спорту.

Октябрь	Младшие группы	1.Беседа: «Научим Хрюшу умываться». 2.Беседа: «ПДД, транспорт».	- Формирование привычки следить за своим внешним видом, умения правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания. - Знакомство с видами транспорта, с элементарными правилами дорожного движения; формирование первичных представлений о безопасном поведении на дорогах.
	Средние группы	1.Беседа: «Волшебная щеточка». 2.Беседа: «Уроки Айболита».	- Разъяснить детям для чего нужно чистить зубы (Я чищу зубы – значит они у меня будут крепкими и здоровыми), приучать выполнять правила личной гигиены. - Познакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Расширение представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
	Старшие, подготовительные к школе группы	1.Беседа: «Съедобные и несъедобные грибы» 2.Беседа: «Как устроено тело человека»	- Рассказать детям, что существуют ядовитые грибы, и надо научиться их отличать от съедобных. Объяснить, что никакие грибы нельзя пробовать в сыром виде. - Ознакомить со строением тела человека, назначением различных органов, возможностями движения различных

		3.Беседа: «Нужные профессии» 4.Беседа: «Береги позвоночник»	частей тела. - Расширение знаний детей о работе МЧС, пожарной службы, скорой помощи; Закрепление знаний о том , что в случае необходимости звонят по телефонам «01», «02», «03». - Объяснить значимость позы для формирования осанки.
Ноябрь	Младшие группы	1.Беседа: «Волшебная расческа». 2.Беседа: «Опасности дома».	- Формирование привычки пользоваться расческой, следить за своим внешним видом. - Знакомство с источниками опасности дома (горячая плита, утюг и др.)
	Средние группы	1.Беседа: «Мое тело». 2.Беседа: «ПДД, транспорт».	- Расширять знания о схеме собственного тела (кости, руки, ноги, сердце). Поддерживать интерес заботиться о собственном теле. - Продолжать знакомить с понятиями «улица», «дорога», «перекресток» и элементарными правилами поведения на улице. Подведение детей к осознанию необходимости соблюдать правила дорожного движения.
	Старшие, подготовительные к школе группы	1.Беседа: «Микробы и бактерии». 2.Беседа: «Мое настроение» 3.Беседа: «Спорт»	- Расширение представлений о составляющих здорового образа жизни. - Познакомить с основными чувствами человека и способами их выражения (гнев, радость, страх, интерес). - Воспитывать у детей интерес к спорту,

		4.Беседа: «О работе ГИБДД»	желание им заниматься. - Познакомить детей с работой ГИБДД.
Декабрь	Младшие группы	1.Беседа: «Кукла заболела».	- Учить детей заботиться о своем здоровье, думать о нем, осознавать необходимость лечения.
		2.Беседа: «Ребенок и другие люди».	- Дать сведения об опасности контактов с незнакомыми взрослыми.
	Средние группы	1.Беседа: «Знай и будь осторожен»	- Знакомство с назначением, работой и правилами пользования электроприборами.
		2.Беседа: «Профессия – пожарный»	- Рассказать детям о работе пожарных, причинах возникновения пожаров и правилах поведения при пожаре.
	Старшие, подготовительные к школе группы.	1.Беседа: «Врачи – наши друзья».	- Формировать умение характеризовать свое самочувствие, объяснить почему необходимо своевременно обращаться к врачу.
		2.Беседа: «Спорт»	- Формировать представление о роли спорта в жизни современного общества.
		3.Отгадывание загадок, заучивание пословиц и поговорок по теме: «Спорт»	- Воспитывать интерес к спорту, пополнять активный словарь по теме «Спорт».
Январь	Младшие группы	1.Беседа: «Кто я и какой я»	- Формирование образа Я, начальных представлений о человеке, первичных гендерных представлений.
		2.Беседа: «Если чужой приходит в дом»	- Рассказать детям, что опасности могут подстерегать не только на улице, но и дома (нельзя открывать дверь чужому).

	Средние группы	1.Беседа: «Мы со спортом дружим»	- Формирование представлений о здоровом образе жизни; о значении утренней гимнастики и физических упражнений для организма человека.
		2.Беседа: «Один дома»	- Обучать поведению действовать в экстремальных ситуациях в быту (уметь пользоваться телефоном, уметь привлечь внимание прохожих при пожаре и т.д.)
	Старшие, подготовительные к школе группы	1.Презентация: «История Олимпийских игр».	- Расширять знания детей об истории Олимпийских игр; знакомить с современным олимпийским движением, символикой.
		2.Беседа: «Сердце свое сберегу»	- Продолжать расширять представления о собственном теле, знакомить с основными системами организма.
Февраль		3.Беседа: «Зимние виды спорта»	- Продолжать закреплять знания о зимних видах спорта.
		4.Беседа: «Олимпийские игры наших дней»	- Расширять знания об олимпийских играх, некоторых видах спорта; активизировать словарь.
	Младшие группы	1.Беседа: «Защитники Отечества»	- Знакомство с военными профессиями; формирование первичных гендерных представлений.
		2. Беседа: « Мы растем сильными и смелыми»	- Формировать первоначальные представления о ценности здорового образа жизни.
	Средние группы	1.Беседа: «Защитники Отечества»	- Знакомство с военными профессиями (солдат, летчик, моряк, танкист). Осуществление гендерного воспитания.

	Старшие, подготовительные к школе группы	2. Беседа: «Если ребенок потерялся на улице» 1. Беседа: «О профилактике заболеваний» 2. Беседа: «Атрибутика Олимпийских игр» 3. Беседа: «Игры прошлых лет»	- Объяснить, что в этом случае необходимо обратиться за помощью к взрослому. - Формировать представления о здоровом образе жизни, рассказать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастики. - Расширять знания о символике олимпийских игр; развивать мотивацию к сохранению здоровья. - Познакомить с названиями, атрибутикой, правилами подвижных игр «нашего двора» прошлых лет.
Март	Младшие группы	1. Беседа: «Мир растений» 2. Беседа: «Поведение в помещении»	- Знакомство с представителями растительного мира и объяснить, что не следует забывать об опасностях, связанных с некоторыми растениями. - Формирование навыков безопасного передвижения в помещении (осторожно спускаться по лестнице, открывать и закрывать двери)
	Средние группы	1. Беседа «Зимние виды спорта»	- Знакомство с зимними видами спорта.
	Старшие, подготовительные к школе группы	1. Беседа: «Почему мы двигаемся» 2. Беседа: «Знакомство со спортивным инвентарем» 3. Беседа: «Правила езды на велосипеде»	- Дать понятие об опорно-двигательном аппарате. - Дать представления о разнообразии спортивного инвентаря и его использовании. - Познакомить с правилами передвижения на велосипеде.

		4.Беседа: «Зимние Олимпийские игры »	- Обогащать и систематизировать знания детей о зимних видах спорта; формировать потребность в здоровом образе жизни.
Апрель	Младшие группы	1.Беседа: « Контакты с животными»	- Объяснить, что любые животные могут травмировать или напугать, рассказать о правилах поведения с животными.
		2.Беседа: «Все мы разные»	- Показать различные проявления уникальности каждого человека через героев сказок.
	Средние группы	1.Беседа: «Зачем нужна физкультура»	- Формирование представлений о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма.
	Старшие, подготовительные к школе группы.	1.Беседа: «Правильное питание - шаг к олимпийскому успеху»	- Формирование представлений о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов.
		2.Беседа: «Предметы домашнего быта»	- Объяснить на какие предметы существуют запреты и обращаться с ними могут только взрослые; некоторые предметы домашнего быта являются источниками потенциальной опасности.
		3.Беседа: «Спортивные достижения наших воспитанников»	- Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями; формировать умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику.
		4.Беседа: «Закаливание» (точечный массаж)	- Дать знания о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания

			организма, соблюдении режима дня.
Май	Младшие группы	1.Беседа: «Машины нашего поселка»	- Передать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода.
	Средние группы	1.Беседа: «Где должны играть дети»	- Рассказать об опасностях, которые могут подстергать на улице.
	Старшие, подготовительные к школе группы	1.Беседа: « О роли лекарств и витаминов»	- Сообщить элементарные сведения о лекарствах, какую пользу они приносят и какую опасность могут в себе таить.
		2.Беседа: «Правила оказания первой помощи»	- Знакомство с правилами оказания первой помощи при ушибах и укусах насекомых.
		3.КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»	- Закреплять представления о спорте; развивать смекалку, наблюдательность.
		4. Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	- Развивать желание сохранять и укреплять свое здоровье. Обогащать знания детей о пользе и видах закаливающих процедур: о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.