**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 22 «Родничок» комбинированного вида города Искитима Новосибирской области**



Принято на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 28.08.2019 г

**Рабочая**

**образовательная программа по образовательной области**

**«Физическое развитие» на 2019-2020 учебный год**

Составитель:

Инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Долгих Елена Валерьевна

Искитим

 2019

**Содержание**

1. Целевой раздел

 Введение.

Пояснительная записка:

* 1. Нормативно правовые документы.
	2. Цель и задачи Программы.
	3. Значимые для разработки и реализации Программыхарактеристики,
		1. Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет..
	4. Современные образовательные технологии физического совершенства.
	5. Особенности организации образовательного процесса.

1.6. Принципы и подходы к формированию Программы.

1.7. Содержание психолого-педагогической работы.

1.8. Срок реализации рабочей программы.

1.9. Планируемые результаты реализации программы.

1. Содержательный раздел

Основное содержание:

2.1. Содержание работы с детьми по основным видам движений.

2.2. Методы и приёмы работы.

Условия реализации программы:

2.3. Комплексно-тематическое планирование.

2.4. Учебно-тематический план.

 2.5. Перспективное планирование.

2.6 Средства и формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

2.7. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения Программы.

2.8. Алгоритм совместной работы детского сада и семьи.

2.9. Целевые ориентиры как результат возможных достижений освоения детьми

 Программы.

 3. Организационный раздел

 3.1. Предметно-развивающая среда ДОУ.

 3.2.Интеграция национально-регионального компонента в образовательный процесс.

 3.3.Регламент, структура НОД.

 3.4. Материально-техническое оснащение спортивного зала.

 3.5. Учебно-методическое обеспечение.

 3.6. Список литературы, интернет-ресурсы.

1. Приложения к Программе

**1. Целевой раздел**

Введение.

Современная наука признает движение как основное проявление жизни, как средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности – в частности, психики. Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет больше уделять внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Достижения цивилизации обуславливают необходимость двигательной компенсации – с помощью занятий физкультурой, спортом, игр, активного отдыха. Из этого следует, что двигательные способности – часть нашего биологического наследия. «Начать использовать то, что даровано природой, необходимо как можно раньше, поскольку неиспользуемое, невостребованное извне атрофируется…» В.М. Бехтерев. Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Очень важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости», как назвал его великий физиолог И.П. Павлов, чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого от рождения. Таким образом, формирование двигательных навыков ребенка, достижение им необходимого уровня быстроты, ловкости, силы и других качеств являются первоочередной задачей еще до поступления ребенка в школу.

Дошкольники – первая ступень в образовании. ФГОС ориентирован не только на поддержку «разнообразия детства», но и вариативности развивающих форм этой поддержки. ФГОС является стандартом качества ДО, качества полноценной творческой жизни детей в ДОУ. Принятие  Стандарта  приведет  к росту  социального  статуса  детства. А это  значит, что возрастёт  социальный  статус, прежде  всего, самих детей, их семей, дошкольного  учреждения, воспитателей - и по уровню  профессиональной  компетентности, и по финансовому уровню. Стандарт нацелен на создание конкретных условий для воспитания ребёнка и на обеспечение у него мотивации к обучению, познанию, творчеству.

 **Пояснительная записка:**

 1.1. Нормативно-правовые документы.

 Рабочая образовательная программа по физическому воспитанию детей 2-7 лет разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

* Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013г. № 1155);
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).

 Рабочая Программа разрабатывалась в учётом Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детский сад № 22 «Родничок», г. Искитим, на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

 Рабочая образовательная Программа «Малыши-крепыши» по образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура» (далее - Программа) – это нормативно-управленческий документ дошкольного учреждения, характеризующий специфику содержания образования по разделу «Физическая культуры», особенности организации физкультурно-оздоровительного процесса, характер оказываемых образовательных услуг.

Программа комплексная, предназначена для детей 2-7 лет, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по направлению физического развития ребёнка. Она соответствует Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования, «Основной образовательной программе МБДОУ  детский сад № 22 «Родничок».

 Программа содержит определенный подбор физических упражнений и игр для детей 2-7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

 1.2. Целью Программы является: разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

Задачи реализации Программы.

* Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
* Развивать основные виды движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
* Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
* **Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям.**
* Обеспечивать физическое и психическое благополучие.
* Приобщать детей к традициям народов России посредством национальных подвижных игр.

 1.3. Значимые для разработки и реализации Программыхарактеристики,

1.3.1 Напрвленность

 Направленность на развитие личности ребёнка (приоритет программы – воспитание свободного, уверенного в себе человека, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего своё мнениеиумеющего отстаивать его);

 Патриотическая направленность программы (В Программе большое внимание уделяется воспитанию в детях патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения, уверенности в том, что Россия — великая многонациональная страна с героическим прошлым и счастливым будущим);

 Направленность на нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей (Воспитание уважения к традиционным ценностям, формирование традиционных гендерных представлений; воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру);

 Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей (одной из главных задач, которую ставит программа перед воспитателями, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности);

 Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка (программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как вопросах организации жизнедеятельности, так и в формах и способах взаимодействия с ребенком);

 Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

1) ранний возраст (дети 2-3 лет) – 1 (гр.№ 4 «Топотушки»

2) дети 3-4 лет – 2 (гр.№ «Солнышко», гр. № 5 «Семицветик»)

3) дети 4-5 лет – 2 (гр. № 2 «Капитошка», гр. № 1 «Веселые ладошки»)

4) старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет) – 3 (гр.№ 7 «Ромашка», гр. № 8 «Лучик», гр. № 9 «Колокольчики», ,)

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

В группах раннего возраста мы направляем свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

1.3.2 Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет.

 *Особенности физического воспитания и развития детей 2-3 лет.*

 Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата 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. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

 *Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.*

 К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения , ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

 *Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.*

 На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы . Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

 *Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.*

 На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

 В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения( ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

 *Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.*

 На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

* 1. Планируемые результаты освоения Программы

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

 Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать - высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

• эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;

• начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;

• начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;

• навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

 Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка, по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения, инновационные технологии – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

1.4.1 Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения Программы.

Мониторинг достижений соответствует федеральному государственному образовательному стандарту, направлен на учет и оценку двигательных способностей дошкольников, осуществляется на основе диагностики психофизических качеств по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой/

*Задачи:*

* Выявить и оценить уровень развития психофизических качеств детей.
* Обработать полученные данные, внести результаты тестирования в индивидуальную карту развития дошкольника.
* Скорректировать план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с учетом уровня освоения программы.

*Методы, формы, приемы.*

 Для оценки физического развития ребенка в начале и конце учебного года проводятся:

* Измерения роста, веса (антропометрия)
* Определение ЖЕЛ (спирометрия)
* Определение становой силы кистей (динамометрия)

А также контрольные двигательные задания (тесты)*:*

* Бег 30 м (Быстрота);
* Непрерывный бег в медленном темпе (Выносливость);
* Прыжок в длину с места (Скоростно-силовые качества);
* Удержание статической позы на ограниченной поверхности (Равновесие);
* Отбивание мяча одной рукой на месте (Координационные способности);
* Наклон туловища вперёд (Гибкость);
* Бросок набивного мяча двумя руками (Силовые способности);
* Метание мешочка правой и левой рукой (Координационные способности).

*Практическая значимость.*

 Результаты тестирования выявляют динамику усвоения программы по физическому воспитанию каждым ребенком, позволяют отслеживать уровень усвоения программы группой в целом. Результаты заслушиваются на итоговом педсовете.

 Выявление индивидуальных особенностей развития детей позволяют наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка. Определение уровня усвоения программы группой в целом позволяет откорректировать перспективный план работы.

1.4.2 Целевые ориентиры как результат возможных достижений освоения детьми

 Программы.

К *трехлетнему* возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками**»**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками» образовательной области «Физическая культура».

- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

- Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.

- Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

- Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

К *четырехлетнему* возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

Интегративное качество «Физически развитый,

овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности; проявляет положительные при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания,

необходимости соблюдения правил поведения в процессе организованной образовательной деятельности.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками» образовательной области «Физическая культура».

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости,

при перешагивании через предметы.

- Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

К *пятилетнему* возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

Интегративное качество «Физически развитый», овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками» образовательной области «Физическая культура»

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

К *шести* годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания,

необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками» образовательной области «Физическая культура»

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

- Владеет школой мяча.

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол.

К *семи* годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

Интегративное качество «Физически развитый,

овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной

активности.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками» образовательной области «Физическая культура»

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), 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 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следит за правильной осанкой.

- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км.

- Участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, хоккей).

1. Содержание образовательного процесса
	1. Содержание работы с детьми по основным видам движений.

2.1.1 Содержание работы в 1-ой младшей группе для детей 2-3 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

 Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

 Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

 Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

 Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразных действий с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

 Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

 Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

 Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

*Основные движения:*

*Ходьба.* Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

*Бег.* Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

*Катание, бросание, метание.* Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

*Общеразвивающие упражнения*

 *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

 *Подвижные игры*

*Сентябрь*

1 неделя «Идите ко мне»

2 неделя «Поезд»

3 неделя «Бегите ко мне»

4 неделя «Поезд»

*Октябрь*

1неделя «Догони мяч»

2 неделя «Наседка и цыплята»

3 неделя «Через ручеек»

4 неделя «Солнышко и дождик»

*Ноябрь*

1неделя «Самолеты»

2 неделя «Мяч»

3 неделя «Догоните меня»

4 неделя «Кто тише»

*Декабрь*

1неделя «Пузырь»

2 неделя «Жуки»

3 неделя «Зайка серый умывается»

4 неделя «Кошка и мышки»

*Январь*

2 неделя «Мишка косолапый»

3 неделя «Пойдем гулять»

4 неделя «Мы топаем ногами»

*Февраль*

1неделя «Тень-тень»

2 неделя «Лиса и зайцы»

3 неделя «Всадники»

4 неделя «Не опоздай»

*Март*

1неделя «Зайка беленький сидит»

2 неделя «Карусели»

3 неделя «Солнечные шарики»

*Апрель*

1неделя «Разбудим мишку»

2 неделя «Муравьиная зарядка»

3 неделя «Зайки»

4 неделя «Цыплята и петушок»

*Май*

1неделя «Пчелки и медведь»

2 неделя «Утки и собачка»

3 неделя «Куры в огороде»

2.1.2 Содержание работы в 2-ой младшей группе для детей 3-4 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

 Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

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

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

 Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

 Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

 Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

 Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

 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.

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

 Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

 Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

 Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

 Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

 Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

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

 Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

 Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

*Основные движения*

*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 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,

*Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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.

*Подвижные игры*

*Сентябрь*

1 неделя «Мы – осенние листочки»

2 неделя «Огуречик»

3 неделя «Найди своё дерево»

4 неделя «Солнышко и дождик»

*Октябрь*

1 неделя «Замри»

2 неделя «У медведя во бору»

3 неделя «Лиса и зайцы»

4 неделя «Догоните меня»

*Ноябрь*

1неделя «Воробышки и автомобиль»

2 неделя «Наседка и цыплята»

3 неделя «Мой весёлый звонкий мяч»

4 неделя «Не боимся мы кота»

*Декабрь*

1 неделя «Лохматый пес»

2 неделя «Перелет птиц»

3 неделя «Снежки»

4 неделя «Метель и солнце»

*Январь*

2 неделя «Снежный ком»

3 неделя «Есть у нас»

4 неделя «Мы здоровые ребята»

*Февраль*

1 неделя «Кролики»

2 неделя «Весёлые матрёшки»

3 неделя «Самолеты»

4 неделя «Повар»

*Март*

1 неделя «Зайчата»

2 неделя «Цветы-непоседы»

3 неделя «Волк и козлята»

*Апрель*

1 неделя «Веселые зайчата»

2 неделя «Птички и лисичка»

3 неделя «Курочка-хохлатка»

4 неделя «Медведь»

*Май*

1 неделя «Еж с ежатами»

2 неделя «Бабочки на цветочках»

3 неделя «Трамвай»

2.1.3 Содержание работы в средней группе для детей 4-5 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

 Формировать правильную осанку.

 Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

 Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

 Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

 Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

 Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

 Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

 Формировать умение прыгать 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).

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

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

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.*

 Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

 Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

 Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках**.**

 Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

 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.

 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.*

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 дpyr 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.

Общеразвивающие упражнения.

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); 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).

Подвижные игры

*Сентябрь*

1 неделя «Осень пришла»

2 неделя «Сторож и зайцы»

3 неделя «Найди свое дерево»

4 неделя «Грибы-шалуны»

*Октябрь*

1 неделя «Листопад»

2 неделя «Солнышко и дождик»

3 неделя «У медведя во бору»

4 неделя «Как-то утром на лужайке»

*Ноябрь*

1 неделя «Светофор»

2 неделя «Трамвай»

3 неделя «Поменяемся местами»

4 неделя «Кошка и котята»

*Декабрь*

1 неделя «Зима пришла»

2 неделя «Совушка»

3 неделя «Бездомный заяц»

4 неделя «Горка, сугроб»

*Январь*

2 неделя «Выполни фигуру»

3 неделя «Мороз»

4 неделя «Лавата»

*Февраль*

1 неделя «Собери чайную пару»

2 неделя «Подарки»

3 неделя «Парад»

4 неделя «Светофор»

*Март*

1 неделя «1,2,3»

2 неделя «Цветочки в горшочки»

3 неделя «Весна пришла»

*Апрель*

1 неделя «Во берлоге под сосной»

2 неделя «Кукушка»

3 неделя «Гуси-гуси»

4 неделя «Усатый сом»

*Май*

1неделя «Дерево-трава»

2неделя «Луговые цветы»

3неделя «Паук и мухи»

2.1.4 Содержание работы в старшей группе для детей 5-6 лет

 Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

 Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

 Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

 Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

 Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

 Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

 Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

 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.

 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.

 Закреплять умение ориентироваться в пространстве.

 Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами

соревнования, играми эстафетами.

 Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

 Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

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

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

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

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

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

 Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

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, переползание 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 гимнастической лестницы на другой.

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 1,5 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, 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.

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-вниз 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.

Спортивные упражнения

*Ходьба на лыжах.* Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении.

Спортивные игры

*Элементы баскетбола.* Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, 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.

Подвижные игры

*Сентябрь*

1 неделя «Ляпка»

2 неделя «Пугало»

3 неделя «По грибы»

4 неделя «Солнышко и тучки»

*Октябрь*

1 неделя «Калачи»

2 неделя «Во дворе стоит сосна»

3 неделя «Гори-Гори ясно»

4 неделя «Мишка»

*Ноябрь*

1 неделя «Плетень»

2 неделя «Передай мяч»

3 неделя «Мы весёлые ребята»

4 неделя «Слушай хлопки»

*Декабрь*

1неделя «Ветер северный»

2 неделя «Сова»

3 неделя «Белки в дуплах»

4 неделя «Мороз – красный нос»

*Январь*

2 неделя «Салки с приседаниями»

3 неделя «Горка, каток, сугроб»

4 неделя «Чай-чай – выручай»

*Февраль*

1неделя «Пятнашки»

2неделя «Золотые ворота»

3неделя «Морские волны»

4неделя «Почта»

*Март*

1 неделя «Весна-красна»

2 неделя «Займи место»

3 неделя «Дударь»

*Апрель*

1неделя «Сокол и голуби»

2 неделя «Ноги выше от земли»

3 неделя «Змейка»

4 неделя «Караси и щука»

*Май*

1 неделя «Ловишка, поймай ленту»

2 неделя «Садовник»

3 неделя «Заря»

2.1.5 Содержание работы в подготовительной к школе группе для детей 6-7 лет

 Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

 Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

 Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

 Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

 Добиваться активного движения кисти руки при броске.

 Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

 Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

 Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

 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.

 Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

 Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

 Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

 Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

 Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры,

придумывать собственные игры.

 Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

 Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, футбол).

 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.

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 голове; 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 колено, 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), 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, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: 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).

Спортивные упражнения.

*Ходьба на лыжах.* Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом. Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении.

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* (без коньков — на снегу, на траве). 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.

Подвижные игры

*Сентябрь*

1 неделя «Осень»

2 неделя «Баба сеяла горох»

3 неделя «Хитрая лиса»

4 неделя «Ловишка, поймай ленту»

*Октябрь*

1 неделя «Хлибчик»

2 неделя «Ель, берёза, дуб»

3 неделя «Бездомная кукушка»

4 неделя «Медведь и дети»

*Ноябрь*

1 неделя «Юрта»

2 неделя «Салки с приседаниями»

3 неделя «Магазин»

4 неделя «Профессии»

*Декабрь*

1 неделя «Северный и южный ветер»

2 неделя «Воробьи и вороны»

3 неделя «Лиса и тетерев»

4 неделя «Дед Мороз»

*Январь*

2 неделя «Мороз – красный нос»

3 неделя «Льдинки, ветер и мороз»

4 неделя «Кот Котофей и мыши»

*Февраль*

1 неделя «Салки с приседаниями»

2 неделя «Город»

3 неделя «Море волнуется»

4 неделя «Третий лишний»

*Март*

1 неделя «У дядюшки Трифона»

2 неделя «Живые буквы»

3 неделя «Салки-выручалки»

*Апрель*

1 неделя «Журавли-журавли»

2 неделя «Космические пятнашки»

3 неделя «Хвост дракона»

4 неделя «Невод»

*Май*

1 неделя «Галя»

2 неделя «Сорви цветок»

3 неделя «Озорной колокольчик»

* 1. Вариативные формы, способы, методы реализации программы

2.2.1 Формы оздоровительной работы с детьми в МДОУ д/с № 22 «Родничок» с учетом особенностей воспитанников и специфики ДОУ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 мл | 2 мл | Ср | Ст | Пг |
| УГГ | Ежедн.4-5 мин | Ежедн.5-6 мин | Ежедн.6-8 мин | Ежедн.8-10 мин | Ежедн.10-12 мин |
| Игры на КР с движением | - | Ежедн. | Ежедн. | Ежедн. | Ежедн. |
| Пальчиковая гимнастика | Ежедн. | Ежедн. | Ежедн. | Ежедн. | Ежедн. |
| Дыхательная гимнастика | Ежедн. | Ежедн. | Ежедн. | Ежедн. | Ежедн. |
| Физминутки во время НОД | + | + | + | + | + |
| Гимнастика после сна | + | + | + | + | + |
| Подвижные игры на прогулке | + | + | + | + | + |
| Доп.занятияритмика | - | - | - | 2 р/нед | 2 р/нед |

2.2.2 Формы и методы работы с детьми по образовательной области «Физическая культура»

Основной формой организации обучения в дошкольном образовательном учреждении является непосредственно образовательная деятельность (НОД). Двигательный режим дошкольного образовательного учреждения детский сад «Родничок» включает в себя наряду с традиционными формами (утренняя гимнастика, физкультурные занятия разных типов, в том числе занятия на улице, подвижные игры др.) нетрадиционные формы и средства - день здоровья, каникулы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 мл | 2 мл | Ср | Ст | Пг |
| НОД «ФК» | 2 р/нед | 2 р/ нед | 2 р/ нед | 2 р/ нед | 2 р/ нед |
| ФК на улице | - | 1 р/нед | 1 р/нед | 1 р/нед | 1 р/нед |
| ФК досуги | - | 1 р/мес | 1 р/мес | 1 р/мес | 1 р/мес |
| ФК праздники | - | - | 2-3 р/год | 2-3 р/год  | 2-3 р/год |
| День здоровья | - | 1 р/кварт | 1 р/кварт | 1 р/кварт | 1 р/кварт |

2.2.3 Структура физкультурного занятия с опорой на методику психомоторной коррекции:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 младшая группа** | **2 младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая-подготови тельная группы** |
| **Вводная часть** | -тропа здоровья;-коррекционная стенка;-имитационные движения; -дыхательные упражнения; | -тропа здоровья;-коррекционная стенка;**Логоритмическая разминка** -дыхательные упр-я;-самомассаж (лица, рук, ног, пальцев) -двигательные импровизации; | -тропа здоровья;-коррекционная стенка;**Логоритмическая разминка** -дыхательные упражнения; | -тропа здоровья;-коррекционная стенка;**Логоритмическая разминка** -дыхательные упр-я;- **Комплекс ОРУ психомоторной коррекции** (работа с зажимами)  |
| **Основная** | **ОВД -**развитие внимания, равновесия, «чувства опоры»**Подвижная игра**Дых. упр-я; | **ОВД -**развитие телесной ловкости**Подвижная игра**Дыхательные упражнения | **ОВД -**произвольное внимание, память. Двигательные акты.**Подвижная игра.**Дыхательные упражнения | Построение, перестроение, повороты. **ОВД.**Школа мяча.**Подвижная игра.**Дыхательные упражнения |
| **Заключительная** | **Пальчиковые упр-я** (2 упражнения в месяц в соответствии с тематикой работы | **Пальчиковый игротренинг** 1-игра малой подвижности (речь с движением)2- пальчиковая игра | **Блок психомоторных игр** 1-игра малой подвижности (речь с движением)2- пальчиковая игра**Релаксация** | **Блок психомоторных игр**1-игра малой подвижности (речь с движением)2- пальчиковая игра**Релаксация**  |

2.2.4 Методы и приёмы работы.

Для решения задач по физическому воспитанию при организации НОД используются следующие методы и приёмы:

*Словесный метод (*обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения).

- объяснение

- пояснение

- указания

- подача команд, распоряжений, сигналов

- вопросы к детям

- беседа

- словесная инструкция

*Наглядный метод (*создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка).

*Наглядно - зрительные приемы:*

- показ физических упражнений

- использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии)

- имитация (подражание)

- зрительное ориентиры (предметы, разметка поля)

*Наглядно-слуховые приемы:*

- музыка, песни

*Тактильно-мышечные приемы:*

- непосредственная помощь воспитателя

*Практический метод (*закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении).

- повторение упражнений без изменения и с изменениями

- повторение упражнений в игровой форме

- проведение упражнений в соревновательной форме

* 1. Проектирование образовательного процесса с учётом возрастных особенностей воспитанников и условий ДОУ
		1. Комплексно-тематическое планирование.

Младший дошкольный возраст

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Название блока | Тематика недели |
| 2 младшая группа | Средняя группа |
| сентябрь | Здравствуй, осень | Осень в гости просим | Осень в гости просим |
| Овощи | Овощи |
| Фрукты | Фрукты |
|  | Труд людей осенью | Грибы, ягоды |
| Октябрь | Осень в природе | Грибы | Деревья |
| Ягоды | Осенняя картина |
| Дикие животные | Дикие животные  |
| Дары осени | Дикие животные и их детёныши |
| Ноябрь | Мир вокруг меня | Родной город | Улица |
| Квартира, мебель | Дома на нашей улице |
| Детский сад | Детский сад |
| Домашние животные | Домашние животные |
| Декабрь | Здравствуй, зимушка-зима | Зима  | Зима |
| Зимующие птицы | Зимующие птицы |
| Добрые волшебники | Зимний лес и его обитатели |
| На пороге Новый год | На пороге Новый год |
| Январь | Я и моё тело | Моё здоровье | Моё тело |
| Одежда  | Чистота – залог здоровья |
| Труд врача | Одежда  |
| Февраль | Мир взрослых | Моя семья | Посуда. Продукты питания |
| Магазин  | Магазин  |
| Наша Армия | Наша Армия |
| Труд взрослых | Труд взрослых |
| Март | К нам спешит весна-красна | Мамин день | Мамин день |
| Цветы на подоконнике | Комнатные растения |
| Весна-красна | Весна-красна |
| Апрель | Весна в природе | Мы - следопыты | Мы - следопыты |
| Птицы прилетели | Птицы прилетели |
| Домашние птицы | Домашние птицы |
| Труд взрослых весной | Рыбы  |
| Май | Путешествие в лето | Зелёные друзья | Деревья им кустарники |
| Цветы  | Луговые цветы |
| Транспорт  | Насекомые  |
| Путешествие в лето | Путешествие в лето |

Старший дошкольный возраст

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц  | Наименование блока | Тематика недели |
| Сентябрь  | Вот она какая – осень золотая | Осень в гости просим |
| Овощи, огород. Фрукты, сад |
| Дары леса: грибы, ягоды |
| День осенний на дворе. Осенняя одежда |
| Октябрь  | Осень в природе | Труд людей осенью. Урожай  |
| Деревья, кустарники. Лес  |
| Перелётные птицы  |
| Дикие животные и их детёныши |
| Ноябрь  | Я мире взрослых | Мой дом. Комфорт, уют. |
| История игрушек  |
| Мебель, электроприборы |
| Мир профессий |
| Декабрь  | Здравствуй, зимушка-зима | Зима. Одежда, обувь, головные уборы |
| Зимующие птицы |
| Животные и растения зимой |
| Новый год у ворот |
| Январь  | Новогодний калейдоскоп | Новогодние праздники |
| Зимние забавы |
| Мир сказок |
| Февраль  | Я – гражданин России  | Мы – разные, мы вместе |
| Мой город. Архитектура  |
| Защитники Отечества |
| Моя Родина – Россия |
| Март  | Весна в моём мире | Моя семья, мои друзья |
| Я и моё тело |
| ЗОЖ |
| Апрель  | Я познаю мир | Весна. Перелётные птицы |
| Земля, космос |
| Животные жарких и холодных стран |
| Обитатели подводного мира |
| май | Последний месяц весны | Победный Май |
| Весенние травы и цветы. Насекомые  |
| Виды транспорта. ПДД |
| Разноцветный мир |

* + 1. Учебный план по образовательной области «Физическая культура».

Реализация задач по физическому воспитанию предполагается через основные формы физической организованной образовательной деятельности с учетом **учебного плана:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы****Форма двигательной деятельности** | **1 младшая.** | **2 младшая.** | **Средняя** | **Старшая** | **Подг-я****к школе** |
|   | Кол-во |  | Кол-во |  | Кол-во |  | Кол-во |   | Кол-во |
| Продолжит-ть | в неделю | в год | Продолжит-ть | в неделю | в год | Продолжит-ть | в неделю | в год | Продолжит-ть | в неделю | в год | Продолжит-ть | в неделю | в год |
| Организованная образовательная деятельность физической направл-сти | **10 -12**мин | **3** | **108** | **15** мин | **3** | **108** | **20**мин | **3** | **108** | **25**мин | **3** | **108** | **30**мин | **3** | **108** |
| Физкультурные праздники и развлечения в течение уч.года | **15-20** мин |  | **9** | **20-30**мин |  | **9** | **20-30**мин |  | **9** | **35-40**мин |  | **9** | **40-50** мин |  | **9** |

* + 1. Перспективное планирование.
	1. Взаимодействие с социумом

Взаимодействие в ДОУ осуществляется посредством совместных мероприятий оздоровительной направленности с МОУ СОШ № 11, д/с «Золотая рыбка», Журавка.

Ежегодно проводится осмотр воспитанников врачом ВФД на предмет раннего выявления нарушений осанки. Воспитанники сада активно посещают секции плавания (плавательный бассейн «Коралл»), хоккея, фигурного катания, дзюдо (Спортивный комплекс «Арена-300»), каратэ, гимнастики, футбола (ДЮСШ), танцевальные студии города.

* 1. Сетевое взаимодействие

Курсы повышения квалификации – февраль 2020

Подтверждение квалификационной категории – декабрь 2019

Посещение открытых городских мероприятий – по плану УО и МП г. Искитим

День Открытых дверей – ежегодно в апреле

* 1. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Задачи:

* Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
* Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрировать средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
* Привлекать родителей, педагогов, специалистов к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках .

 *Формы взаимодействия:*

- анкетирование, - открытые занятия, - индивидуальные и групповые консультации,

- участие в педсоветах, семинарах, собраниях, конкурсах, соревнованиях различного уровня, - оформление папок-передвижек, создание памяток, - обновление странички на сайте детского сада, - приглашение родителей праздники

 *Содержание работы:*

 Разъяснение родителям необходимости создания предпосылок для полноценного физического развития ребенка:

* Включением в режимные моменты речевок, пословиц, потешек, для формирования у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту;
* Поощрением положительных привычек: выполнять ежедневно утреннюю гимнастику, закаливание, самомассаж;
* Стимулированием двигательной активности ребенка в семье: совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, плавание), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.);
* Совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов, спортивных трансляций;
* Посещение городских спортивных мероприятий.
1. Организационный раздел

3.1 Расписание НОД «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Время** | **Понедельник** | **Вторник.** | **Среда.** | **Четверг.** | **Пятница.** |
| **8.45** | **Ср гр. № 1** |  | **1 мл. гр. № 4** |  | **1 мл. гр. № 4** |
| **9.00** | **Ср.гр. № 2** | **2 мл. гр. № 3** | **Ср. гр. № 1**  |  | **2 мл. гр. № 5**  |
| **9.40** |  **Ст. гр. № 8** | **2 мл. гр. № 5** | **Ср. гр. № 2** | **Ст. гр. № 8** | **2 мл. гр. № 3** |
| **10.20** | **П. гр. № 9** | **Ст. гр. № 7** | **П. гр. № 9** | **Ст. гр. № 7** | ***2 мл. гр. № 3*** |
| **11.10** | ***Ст. гр. № 7*** | ***Ст. гр. № 8*** | ***2 мл. гр. № 2*** | ***П. гр. № 9*** | ***2 мл. гр. № 5*** |

* 1. Предметно-развивающая среда.

 Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет, что 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 ДО 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.

 Помещение спортивного зала соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. 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 находится 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, обеспечивает неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям в спортивном зале.

 3.2.1. Учебно-методическое обеспечение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование методических средств** | **Кол – во(шт.)** |
|  | Стенка коррекционная  | 1 |
|  | Скамья большая гимнастическая | 1 |
|  | Скамья малая гимнастическая | 5 |
|  | Гимнастическая лестница стационарная | 1 (4пр.) |
|  | Доска ребристая | 1 |
|  | Доска приставная  | 1 |
|  | Мячи резиновые д.-20см | 24 |
|  | Фитболы | 4 |
|  | Обручи разных размеров | 30 |
|  | Мягкие модули | 20 |
|  | Тоннели для пролезания | 3 |
|  | Дорожка ребристая | 2 |
|  | Дорожка со следами | 1 |
|  | Мячи набивные  | 14 |
|  | Гантели пластиковые | 50 |
|  | Мячи пластиковые | 100 |
|  | Скакалки разных размеров | 40 |
|  | Мишени для метания навесные  | 3 |
|  | Мат спортивный | 1 |
|  | Коврики гимнастические  | 8 |
|  | Мостик-трансформер для тренировки равновесия | 1 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | 1 |
|  | Стойки-ориентиры | 12 |

* + 1. Материально-техническое оснащение спортивного зала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | № | Наименование имущества | Кол- во |
| ***Спортивный зал*** |
| Технические средства обучения |  | Компьютер - Системный блок | 1 шт |
|  | Компьютер – монитор | 1 шт. |
|  | Клавиатура | 1 шт. |
|  | Мышка  | 1 шт. |
|  | Колонки | 2 шт. |
|  | Музыкальный центр | 1 шт. |
| Документация |  | График работы | 1 шт |
|  | Перспективный план работы | 1шт |
|  | Нормативная документация | 1 комп |
|  | Журнал здоровья воспитанников | 1 шт |
|  | Картотека подвижных игр | 5 комп |
|  | Картотека УГГ | 5 комп |
|  | Картотека «Логоритмическая разминка» | 1 шт. |
|  | Диагностические карты по развитию ПФК | 1 комп |
|  | Картотека Физкультурных досугов и развлечений | 1 комп. |
|  |  | Перспективный план по приоритетному направлению работы | 1 шт. |
| Предметы мебели |  | Шкаф для дидактического материала | 1 шт. |
|  | Шкаф плательный | 1 шт. |
|  | Стул  | 2 шт. |
|  | Стол компьютерный | 1 шт. |
|  | Тумбочка  | 1 шт. |
|  | Тренажер взрослый  | 1 шт. |
| Дополнительные средства дизайна | 1 | Комнатные растения  | 4 шт |
| 2 | Шторы  | 1. шт.
 |

 3.2.3. Список литературы, интернет-ресурсы.

*Перечень методической и справочной литературы*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Автор | Год | Кол - во |
|  |  «Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ | Алексеева Л.М.  | 2005 | 1 |
|  |  |  | 1988 | 1 |
|  |  |  | 2003 | 1 |
|  | «Общеразвивающие упражнения в детском саду» |  | 1990 | 1 |
|  |  |  |  | 1 |
|  | «Спортивные мероприятия для дошкольников» | Давыдова М.А. | 2007 | 1 |
|  | «Утренняя гимнастика под музыку» | Иова Е.П. | 1994 | 1 |
|  | «Физкультурная минутка» динамические упражнения для детей 6-8 лет» | Каралашвили Е.А | 2002 | 1 |
|  | «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет» | Картушина М.Ю. | 2005 | 1 |
|  | «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет» | Картушина М.Ю | 2005 | 1 |
|  | «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет». | Картушина М.Ю | 2005 | 1 |
|  | «Лечебная физкультура и массаж» Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста | Каштанова Г.В и др. | 2006 | 1 |
|  | «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе» | Кириллова Ю.А. | 2005 | 1 |
|  | «Азбука физкультминуток для дошкольников». Средняя, старшая, подготовительная группы. | Ковалько В.И. | 2008 | 1 |
|  | «Комплексная методика психомоторной коррекции» |  | 1998 | 1 |
|  | «Физкультурные праздники для дошкольников» | Куанашкалиева А.Р. | 2005 | 1 |
|  | «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста» | Ленерт Г., Лахман И. | 2000 | 1 |
|  | «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»  | Моргунова О.Н. | 2005 | 1 |
|  | «Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ»  | Моргунова О.Н. | 2005 | 1 |
|  | «Физическая культура в детском саду» | Осокина Т.И. | 2005 | 1 |
|  | «Гимнастика в детском саду» | Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. | 1995 | 1 |
|  | «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) | Пензулаева Л.И. | 2002 | 1 |
|  | «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» | Пензулаева Л.И. | 2002 | 1 |
|  | «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» | Пензулаева Л.И. | 1983 | 1 |
|  | «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» | Пензулаева Л.И. | 1988 | 1 |
|  | «Лечебные игры и упражнения для детей» | Потапчук А.А. | 2007 | 2 |
|  | «Организация оздоровительной работы в ДОУ» | Савельева Н.Ю. | 2005 | 1 |
|  | Физическое воспитание в детском саду» программа и методические рекомендации | Степаненко Э. Я | 2005 | 1 |
|  | «Методика физического воспитания» | Степаненко Э. Я | 2005 | 2 |
|  | «Занимательная физкультура в д/саду» | Утробина К.К. | 2005 | 1 |
|  | Подготовка дошкольников к обучению письму. Влияние специальных физических упражнений на эффективность формирования графических навыков. | Филиппова С.О. | 2007 | 1 |
|  | «Физкультурные праздники в детском саду» | Шебеко В.Н. Ермак Н.Н. | 2003 | 1 |
|  | «Тематические физкультурные занятия и праздники в ДУ» | Щербак А.П. | 2001 | 1 |
|  | Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» | Под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.  | 2015 | 1 |
| ***Периодические издания*** |
|  | Здоровье дошкольника |  | 2009 -2012 | 16 |
| ***Обеспечен доступ к интернет-ресурсам*** |

3.3. Интеграция национально-регионального компонента в образовательный процесс.

 Важной задачей дошкольной педагогики на современном этапе является приобщение подрастающего поколения к истокам культуры той местности, на которой в данный момент мы проживаем. Работа по формированию у ребенка чувства любви к Родине, воспитания у него эмоционально-положительного отношения к тем местам, где он родился и живет; развивать умение видеть и понимать красоту окружающей жизни; желание узнать больше об особенностях природы и истории родного края.
В работе с детьми при ознакомлении их с Малой Родиной ставятся следующие задачи:

* воспитывать достойного гражданина и патриота, знающего и любящего свою Малую Родину, свой край, город, где он родился и живёт;
* формировать бережное отношение к историческому наследию нашего народа;
* воспитывать чувство уважения и толерантности к жизни, традициям и обычаям народов, живущих на сибирской земле;
* развивать интерес к родной природе, желание больше узнать об особенностях своего края, о природном разнообразии страны;
* формировать бережное отношение к природе, пробуждать желание охранять её от разрушений, а при необходимости восстанавливать;
* воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость, умение видеть и понимать красоту флоры и фауны Сибири; формировать эстетические чувства.

Решение этих задач находит своё отражение в различных формах организации физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ детский сад № 22 «Родничок»

3.3.1 Перспективный план ФК досугов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *месяц* | *1младшая* | *2 младшая* | *Средняя* | *Старшая* | *Подг-тельная* |
| *Сентябрь* | В гости к Матрёшке | Вот едет наш поезд | Поиграем, поиграем и в деревне побываем | Осенняя карусель | Осенние приключения |
| *Октябрь* | Мой весёлый звонкий мяч | Поможем зайчику найти маму | В цирк | Медовая лакомка | Лесные старты |
| *Ноябрь* | Наша кукла Таня | Теремок  | В гости к трем медведям | Спортивный сундучок | Малые Олимпийские игры |
| *Декабрь* | Встречают зайки Н.Г. | Снежный колобок | Приключения в зимнем лесу | Снеговик в гостях у ребят | Новогодние подарки |
| *Январь* | Малыши-крепыши | Мы на саночки садились, на лошадке прокатились | Укрепляй тело – играй умело | В гостях у сказки | По следам Деда Мороза |
| *Февраль* | Я люблю свою лошадку | Вырасту как папа, стану я солдатом | Спорт поможет ребятам вырасти смелым солдатом | По морям, по волнам | День Защитники Отечества |
| *Март* | К бабушке на оладушки | В гости к белочке | Мы лисичке помогаем, вместе по лесу гуляем | Сказка про лень | Школа юных богатырей |
| *Апрель*  | Птички-невелички | Воробьишки  | Поиграем, поиграем, на птичьм дворе побываем | Путешествие с Незнайкой | Жителям цветных планет шлём наш садовский привет |
| *Май* | Солнышко-вёдрышко | ПДД для малышей | ДР паучка | Салют, Победа! | Салют, Победа! |
| *Июнь* | Маленькие Пешеходы | В гости к волку | Приключения свистка | ПДД для Помехи-Неумехи |  |
| *Июль*  | Водичка-водичка | ДР мячика | Праздник Нептуна | Каникулы в Простоквашино |
| *Август*  | Приключения колобка | Маленькие путешественники | Наше лето | День Российскогофлага |

Приложения к Программе:

Годовой план работы инструктора по ФК;

Перспективный план по ОВД;

Система подвижных игр «Сильные, ловкие, смелые»;

Картотека дыхательных упражнений;

Картотека логоритмической разминки;

Система физкультурных досугов «Делу – время, потехе –час».