Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №25 "Солнышко"

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МБДОУ д/с № 25
«Солнышко»
Протокол № 1 от 31.08.2026

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с №25 «Солнышко»
_____ Г.И. Шапов

ПРОГРАММА

физического воспитания и развития детей 3-7 лет

срок реализации – 4 года

2026 г

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 5
1.1. Пояснительная записка. 5
1.1.1. Цели и задачи деятельности по реализации Программы. 5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы 5
1.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 6
1.3. Планируемые результаты освоения Программы. 9
1.4. Целевые ориентиры 12
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 16
2.1. Общие положения 16
2.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области: физическое развитие 16
2.2.1. Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет 16
2.2.2. Интеграция образовательных областей 18
2.3. Ранний возраст (1-3 года) 18
2.4. Дошкольный возраст 19
2.5. Направления физического развития детей 20
2.6. Взаимодействие со специалистами 33
2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников 34
2.8. Коррекционная работа с детьми с ТНР 34
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 38
3.1. Структура непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре 38
3.2. Создание развивающей предметно - пространственной среды 38
3.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов 40
3.4. Планирование образовательной деятельности 45
3.4.1. Модель организации учебно – воспитательного процесса на год 45
3.4.2. Режим дня и распорядок. 47
4. ПРИЛОЖЕНИЕ 49
4.1. Перспективное планирование образовательной деятельности в образовательной области физическое развитие по группам 49
4.2. Перспективно-тематический план на летний период 56
4.3. Тематическое планирование подвижных игр 58
4.4. Тематическое планирование пальчиковой гимнастики 59
4.5. Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО – тема самообразования инструктора по физической культуре 60
4.6. Перечень вариативных и парциальных программ 63

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе образовательной программы (далее ОП) МБДОУ № 25 «Солнышко» для детей 3-7 лет и является обязательным компонентом образовательной программы детского сада.

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Решение программных задач осуществляется в ходе режимных моментов, в рамках непосредственно образовательной деятельности в разных видах детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной.

Рабочая программа составлена с учётом интеграции образовательных областей, рассчитана на один учебный год, является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи деятельности по реализации Программы.

Цель Программы – создание равных условий для всестороннего игармоничного развития каждого ребенка и его позитивной социализации, радостного и содержательного проживания детьми периода дошкольного детства.

Данная цель реализуется через решение следующих задач:

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).

Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней.

Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Приобщение дошкольников к культурному пространству Донского края

Обеспечение коррекции речевого развития детей, зачисленных на занятия с учителем-логопедом на основании направления ПМПК, с учетом ихиндивидуальных особенностей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа строится на основе следующих **принципов,** обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.

2. Индивидуализация образования. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Сотрудничество МБДОУ с семьей.
6. Приобщение детей к социокультурным традициям семьи, общества, государства.
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.
10. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – рассмотрение детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этотпериод есть период подготовки к следующему периоду.
11. Личностно-ориентированный и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей. Уважение личности ребенка.
12. Развивающее обучение:
13. Интеграция содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
14. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса предполагает объединение комплекса различных видов специфических детских видов деятельности вокруг единой темы при организации образовательного процесса. При этом в качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции.
15. Принцип адаптивности реализуется через:

-адаптивность предметно-развивающей среды МБДОУ к потребностям ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей комфорт ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное развитие;

-адаптивность ребенка к пространству МБДОУ и окружающему социальному миру.

16. Учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста.

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Возрастная категория (3 – 4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В тоже время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже

сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление.

Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Возрастная категория (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы.

Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастная категория (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные

гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастаютпроявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки поинтересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следуетпроделывать их так, а не иначе.

Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, детиначинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играхповышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возрастная категория (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность

целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Характеристики особенностей развития детей 5-7 лет с ТНР

Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические изменения в центральной нервной системе. Из-за органического поражения мозга они плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, катание на качелях, часто жалуются на головные боли, тошноту и головокружения; у многих наблюдаются различные двигательные нарушения. Дети быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности, они характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть, теребят что-то в руках, болтают ногами и т.п. Дети эмоционально неустойчивы, у них быстро меняется настроение, нередко с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства, реже наблюдаются заторможенность и вялость. Дети быстро утомляются, утомление накапливается к концу дня и к окончанию недели. Утомление сказывается на поведении ребенка, на его самочувствии; усиливаются головные боли, появляется расстройство сна, вялость либо, напротив, повышенная двигательная активность. Детям трудно сохранять усидчивость, работоспособность и внимание на протяжении всего занятия. Отмечаются неустойчивость внимания и памяти, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, низкий уровень контроля собственной деятельности, нарушение познавательной деятельности. Психическое состояние детей неустойчиво, поэтому и работоспособность резко меняется. В период психосоматического благополучия такие дети могут достигать довольно высоких результатов в учебе.

Дети с функциональными отклонениями в состоянии ЦНС эмоционально реактивны, легко дают невротические реакции, даже расстройства в ответ на замечание, плохую отметку, неуважительное отношение со стороны учителя и детей. Их поведение может характеризоваться негативизмом, повышенной возбудимостью, агрессией или, напротив, повышенной застенчивостью, нерешительностью, пугливостью. Все это в целом свидетельствует об особом состоянии центральной нервной системы детей, страдающих речевыми расстройствами.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы.

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

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

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты:

возрастная категория 1.5-3 лет:

- 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.

возрастная категория 3-4 года:

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

возрастная категория 4-5 лет:

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

возрастная категория 5-6 лет:

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

возрастная категория 6-7 лет:

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

Воспитанники групп с ТНР (по физическому развитию воспитанников)

- Общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе; координация движений не нарушена;
- Ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров;
- Может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами;
- Умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками;
- Может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- Может лазать по гимнастической стенке верх и вниз;
- Охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;
- У ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте;
- В мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют ;
- Артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно;
- Переключаемость в норме;
- Синкинезии и тремор отсутствуют;
- Саливация в норме.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

1.4. Целевые ориентиры

***К трем годам (1.5-3 года) ребенок*:**

-стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;

-проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;

-с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится самостоятельно осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание, подпрыгивание, лазанье, ходьба по лестнице и пр.), пытается использовать приобретённые двигательные навыки в новых предлагаемых условиях (преодоление препятствий, расстояний в изменившихся условиях).

К 4 годам (3-4 года) ребёнок:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

-самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

-самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

-имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

-приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при необходимости помощи взрослых).

Физическая культура.

-антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

-владеет соответствующими возрасту основными движениями.

-сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

-умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

-умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное 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 лесенке-стремянке, 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.

-пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.

К 5 годам (4-5 лет) ребёнок:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

-соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле)

-соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

-соблюдает элементарные правила приёма пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды)

-знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

-обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

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

-знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура.

-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)

-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.

-может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м)

-ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

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

К 6 годам (5-6 лет) ребёнок:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

-сформированы навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

-сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

-владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

-начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

-имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

-имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура.

-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).

-выполняет ходьбу и бег 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 обозначенноеместо 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, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбывать 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.

-умеет кататься на самокате.

-участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

К 7 годам (6-7 лет) ребёнок:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

-самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

-соблюдает основные правила личной гигиены (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуется только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расчёской, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определённом порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

-имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Физическая культура.

-сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

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

-может прыгать на мягкое покрытие с высоты 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 2 шеренги после расчёта на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

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

-следит за правильной осанкой.

-участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного исоциального развития личности. Поэтому целевые ориентиры основной образовательной программы Организации, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), учитывают не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

Образовательный процесс в МБДОУ предусматривает решение программных образовательных задач в следующих формах организации деятельности:

I. Совместная образовательная деятельность взрослых и детей;

II. Свободная самостоятельная деятельность детей.

Совместная образовательная деятельность детей и взрослых осуществляется как в ходе непосредственно образовательной деятельности, так и в ходе осуществления режимных моментов.

Совместная деятельность предполагает индивидуальную, подгрупповую и групповую формы организации образовательной работы с воспитанниками.

Непосредственно образовательная деятельность, регламентированная данной Программой, организуется как совместная интегративная деятельность педагогов с детьми, которая включает различные виды детской деятельности: игровую, двигательную, коммуникативную, познавательно-исследовательскую, восприятие художественной литературы и фольклора, элементарную трудовую деятельность, конструирование из различных материалов, изобразительную, музыкальную.

Самостоятельная деятельность предполагает свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами (в том числе совместно с детьми) предметно-развивающей образовательной среды.

2.2.Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области: физическое развитие

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, в эмоциональном состоянии, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.2.1. Возрастные особенности физического развития детей 1.5-7 лет.

Возрастные особенности физического развития детей 3-го года жизни (от полутора до трёх лет).

На третьем году жизни темп физического развития детей 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. 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.

Возрастные особенности физического развития детей 4-го года жизни (трех-четырех лет).

Ребенок этого возраста уже способен обращать внимание на качество выполнения движения, главным образом при ходьбе и беге; на согласованность движений рук и ног. 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 свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Возрастные особенности физического развития детей 5-го года жизни (четырех-пяти лет).

Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений, 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.

Возрастные особенности физического развития детей 6-го года жизни (пяти-шести лет).

Ребенок овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Уделяется большое внимание развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам и др.) 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.

Возрастные особенности физического развития детей 7-го года жизни (шести-семи лет).

Дети проявляют волевые усилия в выполнении заданий, для них важен результат. На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность

2.2.2. Интеграция образовательных областей

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

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

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

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

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

2.3. Ранний возраст (1.5-3 года)

В области физического развития основными ***задачами образовательной деятельности*** являются создание условий для:

- укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности

Взрослые организую пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки.

Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения

Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

2.4. Дошкольный возраст

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательномрежиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

В области физического развития ребенка основными ***задачами образовательной деятельности*** являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для

их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно- двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

2.5. Направления физического развития детей

- ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*** *Формирование* у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- ***Физическая культура.*** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Принципы физического развития:

1. Общепедагогические:

• *Принцип осознанности и активности* (П.Ф. Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осознанного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм

• *Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества

• *Принцип системности и последовательности* означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение

• *Принцип повторения* предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений

• *Принцип постепенности* означает постепенное наращивание физических нагрузок

• *Принцип наглядности* способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении

• *Принцип доступности и индивидуализации* означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок

2. Специальные:

• *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса

• *Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха* направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности

• *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* выражает поступательный характер и обусловливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития

• *Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок* выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерности адаптации к ним ребенка

• *Принцип всестороннего и гармоничного развития личности* выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка

• *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка

• *Принцип оптимального сочетания* фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения**.**

Средства физического развития:

1. Двигательная активность, физические упражнения
2. Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
3. Психолого-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Формы организации образовательной работы с детьми:

- НОД по физическому развитию в зале и на свежем воздухе
- НОД по музыкальному развитию детей
- Подвижные игры
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей
- Бодрящая гимнастика
- Физкультминутки
- Спортивные игры, досуги, развлечения, праздники
- Закаливающие процедуры
- Корригирующая гимнастика
- День здоровья
- Соревнования, эстафеты

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	**Совместная деятельность педагога с детьми**	**Самостоятельная деятельность детей**
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги, состязания • Проектная деятельность	• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность	• Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения

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, батут, диск здоровья и т.п.),
6 по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: ***общеразвивающие упражнения*** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

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

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

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

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

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

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

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему

физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованиемстроевых 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 мячав корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование удетей 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.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		гибкий режим; совместная деятельность взрослого и ребенка ; оснащение (спортинвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных площадок, спортивных уголков в группах); индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; подготовка специалистов по двигательной деятельности
Система двигательной активности + система психологической помощи		утренняя гигиеническая гимнастика; прием детей на улице в теплое время года; совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей (в спортивном зале); двигательная активность на прогулке; физкультура на улице; подвижные игры; физкультминутки во время совместной деятельности; бодрящая гимнастика после дневного сна; упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; профилактика плоскостопия; физкультурные праздники, досуги, забавы, игры; дни здоровья; спортивно-ритмическая гимнастика; игры, хороводы, игровые упражнения; оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; психологическое сопровождение
Система закаливания	В повседневной жизни	утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гигиеническая гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); облегченная форма одежды; ходьба босиком в спальне до и после сна; сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); контрастные воздушные ванны (перебежки); солнечные ванны (в летнее время); обширное умывание; мытье рук до локтя прохладной водой
	Специально организованная	полоскание рта; занятие в бассейне; контрастный душ (после бассейна) или полоскание в тазу
Организация рационального питания		организация второго завтрака (соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник;

	строгое выполнение натуральных норм питания; замена продуктов для детей-аллергиков; питьевой режим; С-витаминизация третьих блюд; гигиена приема пищи; индивидуальный подход к детям во время приема пищи; правильность расстановки мебели
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния	диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; диагностика физической подготовленности; диагностика развития ребенка; обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом; обследование учителем-логопедом

Система физкультурных, закаливающих и оздоровительных мероприятий

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	1.5-3. лет	3-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +20 до + 22°С	от +20 до + 22°С	от +18 до + 20°С	от +18 до + 20°С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С			
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С			
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 °С	+ 21 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.			
1.2. Воздушные ванны: Прием детей на воздухе	в летний период	до 0 °С	до -5 °С	до -5°С
Утренняя гимнастика	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С			
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:			
	до - 15 °С	до - 18 °С	до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с	

	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.			
Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры			
	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
1.3. Водные процедуры: Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
	В летний период - мытье ног.			

Общая схема закаливания

Закаливающие процедуры	1.5-.3 лет				3-5 лет				5-6 лет				6-7 лет			
	Осень	Зима	Весна	Лето	Осень	Зима	Весна	Лето	Осень	Зима	Весна	Лето	Осень	Зима	Весна	Лето
Утренний прием на свежем воздухе и гимнастика			+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+
Оздоровительная пробежка			+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+
Физкультурные занятия на воздухе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Воздушные ванны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Солнечные ванны				+				+				+				+
Облегченная одежда	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба босиком по ковру до и после сна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сон при открытых фрамугах	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+
Умывание и обливание рук до локтей прохладной водой, интенсивное растирание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба по ребристой дорожке	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+

Двигательный режим детей МБДОУ

Режимные моменты	1.5-3 лет	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20 — 30 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 -5 мин из 3-4 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. мин из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 10-15 мин. по подгруппам	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	—	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	Не менее 2 раз в день 30-40 мин	1ч	1ч	1,5— 2ч	1,5— 2ч
Прогулка за пределы участка	—	—	—	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
Корригирующая гимнастика после сна	5-7 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	5— 10 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	—	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин	1 раз в неделю 40 мин.
Спортивные упражнения, игры	—	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)			
Спортивный праздник	—	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

Система физкультурно – оздоровительной работы

№ п/п	Формы работы, группы	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ			
1.	Уровень физического развития (рост, масса, и.т.д.). Рекомендации.	2 раза в год, ежеквартально.	Старшая медсестра.
2.	Уровень физической подготовленности (уровень развития двигательных умений и навыков)	2 раза в год, декабрь, май.	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп.
3.	Диспансеризация	Апрель – май	Заведующая, старшая медсестра.
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ			
1.	Утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна (все возрастные группы)	Ежедневно	Воспитатели.
2.	Физкультурные занятия в зале (все возрастные группы)	2 раза в неделю	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп.
3.	Физкультурные занятия на улице (все возрастные группы)	1 раз в неделю	Воспитатели групп.
4.	Подвижная игра (все возрастные группы)	2 раза в день	Воспитатели групп.
5.	Спортивные упражнения (начиная со старшей группы)	2 раза в неделю	Воспитатели групп.
6.	Спортивные игры (элементы), начиная со старшей группы.	2 раза в неделю	Воспитатели групп.
7.	Физкультурные досуги (начиная со средней группы)	1 раз в месяц	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп.
8.	Спортивные праздники (все группы)	2 раза в год	Воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп.
9.	«День здоровья» (все группы)	1 раз в месяц	Сотрудники дошкольного учреждения.
10.	Каникулы (все группы)	Осенние, зимние, летние	Сотрудники дошкольного учреждения.
III. ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Контроль за температурным, воздушным и световым режимом, режимом дня,санитарным состоянием в группах	В течение года	Старшая медсестра
2.	Обработка групповых помещений с помощью бактерицидных установок	Ежедневно	Старшая медсестра, воспитатели групп, младшие воспитатели
3.	Витаминотерапия (все группы) (соки натуральные, фрукты, напиток «Золотой шар», витаминизированные рис,	Ежедневно	Старшая медсестра, воспитатели групп, младшие воспитатели

	молоко, гематоген)		
4.	Осмотр детей на педикулез	В течение года	Старшая медсестра
5.	Обследование на энтеробиоз	Ноябрь	Старшая медсестра
6.	Профилактические прививки	В течение года (в соответствии с графиком)	Старшая медсестра
7.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (все группы)	В неблагоприятные периоды.	Старшая медсестра
8.	Классический массаж общеукрепляющего действия	2 курса в год	Старшая медсестра
9.	Дотация пищи йодированной солью	Постоянно	Старшая медсестра, повара
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ			
1.	Аэрация групп мелконарезанным чесноком и луком.	В неблагоприятные периоды курсами по 10 дней	Старшая медсестра, воспитатели групп, младшие воспитатели
2.	Натуротерапия (чесночные бусы, медальоны)	В неблагоприятные периоды	Старшая медсестра, воспитатели групп, младшие воспитатели
V. ЗАКАЛИВАНИЕ			
1.	Контрастные воздушные ванны (все группы)	После дневного сна, на физкультурных занятиях.	Воспитатели, воспитатель по физкультуре
2.	Ходьба босиком (все группы)	После дневного сна, на физкультурных занятиях в зале.	Воспитатели, воспитатель по физкультуре.
3.	Солнечные ванны – дозированное пребывание на солнце	Май – август	Старшая медсестра, воспитатели групп
4.	Облегченная одежда детей (все группы)	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели.
5.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой (все группы)	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Модель режима двигательной активности (ДА)

Виды и формы ДА	Вариативность содержание ДА	Особенности организации ДА
Утренняя гимнастика	игровая; сюжетно-игровая; имитационная; коррекционная	Ежедневно: утром на воздухе или в группе, длительностью от 10 до 15 мин. (в соответствии с возрастом детей)
Занятия по физической культуре	тренировочное; контрольно-проверочное; игровое; сюжетно-игровое	2 занятия в неделю в физкультурном зале, одно на улице (в теплое время года большая частьзанятий проводится на свежем воздухе) по подгруппам, составленным с учетом количества и/или диагноза зрения.

Музыкально-ритмические движения	имитационные; с использованием звуковых сигналов; игровые и сюжетные; пластические	2 раза в неделю на музыкальных занятиях.
Лечебная гимнастика	ЛФК (коррекция плоскостопия и нарушения осанки)	В структуре физкультурного занятия
Физкультминутка	пальчиковая гимнастика; игровая; зрительная гимнастика для снятия напряжения сетчатки глаз. тренировки глазомера, конвергенции, глазодвигательных функций	Проводится во время занятий со статической позой, длительностью 3-5 мин.
Двигательная разминка между занятиями	игровая разминка с включением музыкальных сигналов на развитие ориентировки в пространстве; игры упражнения с включением сенсомоторных элементов	Проводится между статичными занятиями, длительностью 3-5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	игры и игровые упражнения на развитие психических процессов, коммуникативных навыков и общего оздоровления детей	Проводится ежедневно по подгруппам, составленным с учетом уровня физической подготовленности, длительностью от 10+15 мин. до 15+15 мин. (в соответствии с возрастом детей)
Корригирующая гимнастика с использованием закаливающих процедур после дневного сна.	упражнения на коррекционной дорожке; игровая гимнастика с включением звуковых сигналов; имитационная гимнастика; дыхательная гимнастика с включением физических упражнений; упражнения с использованием тренажеров простейшего типа	Проводится ежедневно после дневного сна, длительностью 10-15 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	двигательные задания, направленные на развитие движений и физических качеств	Ежедневно с одним ребенком или с небольшой подгруппой (3-4 ребенка).
Неделя здоровья	игровая физкультурно-оздоровительная	2 раза в год (осенью и весной).
Физкультурные досуги	игровая сюжетно-игровая	Ежемесячно, не более 30 минут.
Физкультурные праздники	игровые сюжетно-игровые	2 раза в год, (зимний и летний), в течение часа.
Самостоятельная двигательная деятельность детей	игровые упражнения подвижные игры игры с выносным материалом	Под руководством воспитателя.

2.6. Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так ивсего 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 «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

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

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

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

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;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

• изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

2.8. Коррекционная работа с детьми с ТНР

Содержание педагогической работы с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи, определяется целями и задачами коррекционно-развивающего воздействия, которое организуется ***по трем ступеням,*** соответствующим периодизации дошкольного возраста. Каждая ступень, в свою очередь, включает несколько

направлений, соответствующих ФГОС ДО и деятельности специалистов по квалифицированной коррекции нарушений речи у детей.

Работа с детьми групп компенсирующей имеет *свои особенности*:

-дети с нарушениями речи имеют 2 и 3 группы здоровья;

-у некоторых детей наблюдается значительное отставание в развитии физических качеств;

-отмечен низкий уровень развития ловкости, быстроты, выносливости;
-некоторые дети с трудом переключаются с одного вида движений на другой, часто нарушают последовательность элементов действий;

-отсутствует автоматизация движений; снижен темп выполнения движений;

-недостаточная координация движений пальцев кисти руки;
-испытывают трудности при выполнении серии движений по словесной инструкции;
-недостаточный самоконтроль при выполнении заданий;
-дети с речевыми нарушениями при выполнении физических упражнений нередко задерживают дыхание.

Все эти факторы учитываю при организации физкультурных занятий с детьми с тяжелыми нарушениями речи.

Инструктор по физической культуре работает над развитием мелкой и общей моторики детей, формирует у них правильное дыхание, проводит коррекционную гимнастику по развитию умения напрягать или расслаблять мышечный аппарат, развивает у дошкольников координацию движений**.**

Чтобы детям было интересно, предлагаются дыхательные упражнения в игровой форме: «Согрей руки», «Остуди чай», «Надуй шар», «Воздушный футбол»; упражнения звуковой гимнастики (с произнесением на выдохе гласных и согласных звуков): игра «Звуки», «Вагонная песенка», «Жук», «Ветер и насекомые»; упражнения для развития речевого дыхания и голоса: «Эхо», «Тихо – громко».
Играя и выполняя упражнения, дети не только обучаются правильному дыханию, но и укрепляют здоровье.

Детям, имеющим речевую патологию, свойственны двигательное беспокойство, повышенная эмоциональная возбудимость. С учетом этих особенностей, во вводной части занятия используются:

– игры и упражнения на развитие внимания (слухового, зрительного): «Будь внимателен», «Расставь часовых», «Четыре стихии», «Слушай хлопки»;
– игры и упражнения на развитие памяти: «Запомни свое место», «Слушай и выполняй»;
– на преодоление двигательного автоматизма: «Стоп», «Пожалуйста».

В заключительной части занятия:

– игры и упражнения, способствующие снятию напряжения, успокоению: «Штанга», «Сосулька; упражнения на расслабление в сочетании со спокойной музыкой: «Волшебный сон», «Ходит сказка по домам».

Становление речи тесно связано с развитием моторики, в частности, мелкой моторики пальцев руки. Поэтому особое место на физкультурных занятияхотводится:
– играм и упражнениям, способствующих развитию координации движений пальцев

рук: «Цепочки», «Здравствуй, пальчик», «Пальчики играют»;
– игровому самомассажу кистей и пальцев рук, оказывающему общеукрепляющее воздействие на организм ребенка («Ладошки», «Пальчики»);
– пальчиковым играм с речевым сопровождением, которые повышают речевую активность ребенка, развивают внимание, координацию, мыслительную деятельность («Зарядка», «Мы во двор пошли гулять»);
– упражнениям с различными предметами – массажным мячом, прицепками, карандашами;
– пальчиковым упражнениям в сочетании со звуковой гимнастикой.

Эффективным средством коррекции координации движений детей с тяжелыми нарушениями речи является использование на занятиях по физической культуре игр и упражнений с мячом (рече-двигательных игр с мячом). Активное использование их в процессе занятий создает положительный эмоциональный настрой, формирует потребность в двигательной деятельности, положительно влияет на координацию движений, активизирует внимание, память, мышление, расширяет словарный запас детей, развивает ориентировку в пространстве («Закончи фразу», «Шаги», «Я знаю…», «Скажи по–другому», «Скажи слово с нужным звуком»).

Необходимый компонент занятий по физической культуре с детьми с тяжелыми нарушениями речи - использование речевого материала и игр (с учетом речевых возможностей детей). Упражнения и игры на координацию речи с движением вызывают у детей интерес, активизируют их в речевом и двигательном плане («Снеговик», «Зима», «Три ежа», «Осенние листочки», «Яблонька»). Кроме того, с помощью стихотворений у детей вырабатывается правильный ритм дыхания, развивается речеслуховая память.

Очень важно, чтобы занятия физической культурой были интересны детям, приносили им радость, увлекали их, вызывали желание выполнять предложенные игры и упражнения. Добиться этого позволяет проведение физкультурных занятий различных типов: сюжетно-игровых, тематических, тренирующих, контрольно-учетных, интегрированных.

С данным контингентом детей применяются современные *здоровьесберегающие технологии*:

1. Игровая технология

В данной группе наиболее эффективно проведение сюжетно-ролевых музыкально-ритмических игр по сюжетам сказок народов мира:«Волк стучится к козлятам», «По следам Бременских музыкантов», «Ребята, давайте жить дружно», «Сыщик».

Внедрение инновационной игровой технологии способствует развитию физических и психических способностей. В результате применения данной технологии у детей происходит развитие различных анализаторов: зрительного, речедвигательного, слухового, усовершенствовалась моторика, координация, переключаемость движений, активизируется словарный запас.

2. Технология проблемного обучения

В процессе физкультурно - оздоровительной работы воспитанникам предлагаются проблемные ситуации по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью. Проблемные ситуации базируются на валеологическом

содержании, включали в себя проблему, связанную со здоровьем, здоровьесбережением и активизируют у обучающихся соответствующие знания, умения, навыки.

Наиболее эффективные формы воспитания осознанного отношения к здоровью у дошкольников с включением проблемных ситуаций:

- дни здоровья «Карлсон в гостях у ребят», «Спортландия»;
- праздник здоровья «Спорт нам поможет силы умножить»;
- беседы на темы: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Вода-источник здоровья»;
- эстафета здоровья «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»;
- олимпиады;
- игры-путешествия «Будь здоров», «В гостях у царя Берендея».

3.Технология проектной деятельности

В рамках Программы был реализуется с детьми, педагогами, родителями краткосрочный проект «Комплекс ГТО в ДОУ».

Широко используются на физкультурных занятиях средства психогимнастики.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Структура непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре

Структура физкультурного занятия

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. 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:

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

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)

3.2. Создание развивающей предметно - пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей. Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Для основных видов движения:

гимнастическая скамейка, доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дорожка – змейка (канат), коврик массажный, коврик со следочками, батут детский, скакалки, маты гимнастические, гимнастический мяч (фитбол), кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мяч набивной, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольцо баскетбольное, дуга большая, дуга средняя, дуга малая, туннель

Для общеразвивающих упражнений:

флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, обручи, султанчики, мячи средние, мячи малые, гантели.

Для подвижных игр и эстафет:

маски-шапочки, кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, ворота, пирамиды большие, платочки, прищепки, муляжи овощей и фруктов, ракетки для бадминтона, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный. Маски из бумаги, морковки из ткани, машины нарисованные, рыбки и удочки деревянные самодельные, ориентиры для эстафет из бросового материала.

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудованиеспортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала **соответствует возрасту и росту детей.**

Безопасность: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

Все оснащение спортивного зала эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Всеоборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В спортивном зале созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Трансформируемость предметно-пространственной среды спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации.

Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения НОД. В теплое время года зарядка и непосредственно образовательная деятельность провидится на спортивной площадке, так же

используется и асфальтированная территория детского сада для проведения спортивных эстафет и кроссов для детей старшего дошкольного возраста. Во время проведения непосредственно образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а **полифункциональность** материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, средствами для плавания, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх.

Все пособия спортивного зала полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской активности.Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь периодически меняется, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей. В зависимости от времени года или проектной деятельности МБДОУ в спортивном зале меняются наглядные и дидактические пособия, а так же игровой материал. Таким образом, развивающая среда является вариативной.

Предметно-пространственная среда спортивного зала спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в МБДОУ, с учетом принципа интеграции образовательных областей.

3.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Для оценки уровня **сформированности двигательных навыков** используются:

1. Бег на скорость
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг);
6. Бег на 10 метров между предметами

Определение уровня сформированности быстроты
Бег на 30 метров

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

Младший возраст

1. Туловище прямое (или немного наклонено вперед)
2. Выраженный момент «полета»
3. Свободные движения рук
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры

Средний возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов)
4. Ритмичность бега

Старший возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов)
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

1. И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное
4. Приземление: мягкое, на обе ноги

Средний возраст

1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
2. Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх – вперед
3. Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное

Старший возраст

1. И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
2. Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед – вверх
3. Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед
4. Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед – в стороны; сохранение равновесия при приземления

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте
2. Замах: небольшой поворот вправо
3. Бросок: с силой

Средний возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед
3. Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета

Старший возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди

2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх

3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета

Определение уровня сформированности гибкости

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: величина наклона (в см.)

Определение уровня сформированности ловкости

На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели.

Необходимое оборудование: секундомер, кегли.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

Оценка функции равновесия

Инструктор предлагает детям игровое задание:

Детям 4-х лет изобразить «Паровозик»:

и.п. стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

Детям 5-ти лет изобразить «Балерину»: и.п. стоя на носках, руки на поясе.

Детям 6-ти лет изобразить «Цаплю»: и.п. стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания

Показатели физической подготовленности

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	**4 года**	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
Быстрота бег 30 м.	**М**	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 -7,9	8,4 -7,6	8,0 – 7,4
	Д	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Ловкость бег 10 м.	**М**	---	8,5 -8,0	7,2 – 5,0	5,0 – 3,5	---
	Д	---	9,5 – 9,0	8,0 – 7,0	6,0 – 5,0	---
Прыжок в длину с места	**М**	47 – 67,5	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	Д	47 – 67,5	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80,0 – 123,0
Метание левой рукой	**М**	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	Д	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Метание правой рукой	**М**	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	Д	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 4,7	4,0 – 6,8
Бросок набивного мяча	**М**	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	Д	97 – 133	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 311
Пресс		1	1-5	5-10	10-15	10-15
Гибкость	**М**	---	1 – 4	2 – 7	3 – 6	
	Д	---	3 – 7	4 – 8	4 – 8	
Равновесие Паровоз		---	1 – 10			
Равновесие Балерина		---		10 – 20		
Равновесие Цапля		---			40 – 60	
Координация движений: Подбрасывание мяча вверх				15 – 25		
Координация движений: Отбивание мяча, не сходя с места					26 – 40	35 – 40

Примечание.

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше. Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 5-ти балльная система.

Оценка уровня развития:

1 балл – требует внимания специалиста
2 балла – требуется корректирующая работа педагога
3 балла – средний уровень развития
4 балла – уровень развития выше среднего
5 баллов – высокий уровень развития

3.4. Планирование образовательной деятельности

3.4.1. Модель организации учебно – воспитательного процесса на год

Интегрирующая тема периода	Комплексно-тематическое планирование	Педагогические задачи	Варианты итоговых мероприятий
До свидания, лето, здравствуй, детский сад! (4-я неделя августа — 1-я неделя сентября)	Здравствуй, детский сад! Мои игрушки.	Вызывать у детей радость от возвращения в детский сад. Продолжать знакомство с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка: профессии сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник), предметное окружение, правила поведения в детском саду, взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомство с окружающей средой группы, помещениями детского сада. Предлагать рассматривать игрушки, называть их форму, цвет, строение. Знакомить детей друг с другом в ходе игр (если дети уже знакомы, следует помочь им вспомнить друг друга). Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми (коллективная художественная работа, песенка о дружбе, совместные игры).	Развлечение для детей, организованное сотрудниками детского сада с участием родителей. Дети в подготовке не участвуют, но принимают активное участие в развлечении (в подвижных играх, викторинах).
Осень (2-я–4-я недели сентября)	Кладовая леса: ягоды, грибы. Сельскохозяйственный труд в саду и огороде. Что нам осень подарила: овощи и фрукты.	Расширять представления детей об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада), о времени сбора урожая, о некоторых овощах, фруктах, ягодах, грибах. Знакомить с сельскохозяйственными профессиями (тракторист, доярка и др.). Знакомить с правилами безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе. На прогулке предлагать детям собирать и рассматривать осеннюю листву. Разучивать стихотворения об осени. Развивать умение замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за погодой. Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью. Побуждать рисовать, лепить, выполнять аппликацию на осенние темы.	Праздник «Осень». Выставка детского творчества.
Я и моя семья (1-я–2-я недели октября)	Труд взрослых в детском саду. Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода: посуда.	Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Формировать образ Я. Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Развивать гендерные представления. Побуждать называть свои имя, фамилию, имена членов семьи, говорить о себе в первом лице. Обогащать представления о своей семье.	Открытый день здоровья. Спортивное развлечение.

Мой дом, мой город (3-я неделя октября — 2-я неделя ноября)	Семья. Мой дом. Мебель.	Знакомить с домом, с предметами домашнего обихода, мебелью, бытовыми приборами. Знакомить с родным городом (поселком), его названием, основными достопримечательностями. Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения, светофором, надземным и подземным переходами (взаимодействие с родителями). Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, продавец, парикмахер, шофер, водитель автобуса).	Сюжетно-ролевая игра по правилам дорожного движения.
	Золотая осень.		
	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь.		
	Мой дом, мой город.		
Новогодний праздник (3-я неделя ноября — 4-я неделя декабря)	Домашние животные и птицы.	Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы Нового года и новогоднего праздника как в непосредственно образовательной, так и в самостоятельной деятельности детей.	Новогодний утренник.
	Дикие животные и птицы средней полосы.		
	Средства связи. Почта.		
	Новогодние игрушки		
	Новый год в лесу		
	Новый год!		
Зима (1-я–4-я недели января)	Каникулы! Калядки.	Расширять представления о зиме. Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту зимней природы. Расширять представления о сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, растения зимой, поведение зверей и птиц). Формировать первичные представления о местах, где всегда зима. Побуждать детей отражать полученные впечатления в разных непосредственно образовательных и самостоятельных видах деятельности детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.	Праздник «Зима». Выставка детского творчества.
	Зимние забавы.		
	Растения как живые существа. Комнатные растения		
	Животные водоемов. Золотая рыбка.		
День защитника Отечества (1-я–3-я недели февраля)	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы.	Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с «военными» профессиями. Воспитывать любовь к Родине. Формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).	Праздник, посвященный Дню защитника Отечества.
	Транспорт. Труд на транспорте.		
	День защитника Отечества. Профессии пап		

8 Марта (4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)	Наши бабушки и мамы. Зимующие птицы.	Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям.	Праздник 8 Марта. Выставка детского творчества, развлечения, коллективное творчество, игры детей.
Знакомство с народной культурой и традициями (2-я–4-я недели марта)	Перелетные птицы. Матрёшка Народная игрушка	Расширять представления о народнойигрушке (дымковская игрушка, матрешка и др.). Знакомить с народными промыслами. Продолжать знакомить с устным народным творчеством. Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.	Фольклорный праздник. Выставка детского творчества.
Весна (1-я–4-я недели апреля)	Мои любимые книги. 12 апреля – День Космонавтики. Предметы вокруг нас. Земля наш общий дом.	Расширять представления о весне. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту весенней природы. Расширять представления о сезонных изменениях (изменения в погоде, растения весной, поведение зверей и птиц). Расширять представления о простейших связях в природе (потеплело — появилась травка и т. д.). Побуждать детей отражать впечатления о весне в разных видах художественной деятельности.	Праздник «Весна». Выставка детского творчества.
Лето (1-я–4-я недели мая)	Цветущая весна. Моя страна. День Победы. Цветы Насекомые	Расширять представления детей о лете, о сезонных изменениях (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада). Формировать элементарные представления о садовых и огородных растениях. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и песком. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы.	Праздник «Лето».
В летний период детский сад работает в каникулярном режиме (1-я неделя июня — 3-я неделя августа).			

3.4.2. Режим дня и распорядок.

Гибкий режим пребывания детей в МБДОУ

Одно из ведущих мест в ДОУ принадлежит режиму дня. Правильный режимдня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование (игры, трудовая деятельность, занятия, совместная и самостоятельная деятельность), прием пищи, время прогулок.

Схема организации режима пребывания детей

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы)	9.00 – 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 – 11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.15
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, сон	12.15 – 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.35
Игры, самостоятельная, кружковая деятельность	15.35 – 16.00
Прогулка, возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.00 – 17.30

4. ПРИЛОЖЕНИЕ

4.1. Перспективное планирование образовательной деятельности в образовательной области физическое развитие по группам

Задачи работы с детьми 3-4 лет

- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения.
- Принимать активное участие в подвижных играх.
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

	Ходьба и бег	**Равновесие**	**Прыжки**	**Ползание и лазанье**	**Катание, бросание, метание**
сентябрь	- Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; - в беге друг за другом	- Учить ходить по рейке, положенной на пол; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны	- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; - Упражнять в прыжках из кружка в кружок	- Учить ползать на четвереньках по прямой	- Учить катать мяч друг другу
октябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; - в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	- Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны	- Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами	- Учить перелезать через бревно; - Учить ползать на четвереньках между предметами	- Учить катать мяч в воротца - Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу
ноябрь	- Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; - в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	- Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами.	- Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; - Учить пролезать в обруч	- Учить катать мяч между предметами - Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди
декабрь	- Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях - в беге в медленном темпе, змейкой	-Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; -Упражнять в медленном кружении в обе стороны	- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур	- Учить ползать на четвереньках между предметами	- Учить катать мяч в воротца -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди

январь	- Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; - в беге по прямой и змейкой	- Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	- Упражнять в прыжках через предметы; между предметами	- Учить ползать на четвереньках между предметами; - Учить пролезать в обруч	- Учить катать мяч между предметами -метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой
февраль	-Упражнять в ходьбе врассыпную, с выполнением заданий -в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	- Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	-Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; -Упражнять в умении прыгать через линию	-Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;	-Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди -Учить ловить мяч, брошенного взрослым
март	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, врассыпную - в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе	- Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	-Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте; -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий	-Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;	-Учить бросать, ловить мяч - Учить катать мяч между предметами
апрель	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом); -в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	-Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	-Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую) -Учить прыгать в длину с места	-Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять в ползание на четвереньках по прямой	-Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой - ловить мяч, брошенный взрослым
май	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием); - в беге в медленном и быстром темпе	-Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	-Учить прыгать в длину с места, с высоты; - Упражнять в прыжках вверх с места	-Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола	-Упражнять в бросании и ловле мяча; в метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой

Задачи работы с детьми 4-5 лет

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках - Учить бегать в колонне по двое	- Учить ходить по ребристой доске и бревну	- Учить прыгать на одной ноге - Упражнять в прыжках с места	- Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять перелезать через бревно	- Учить метать предметы на дальность -Учить прокатывать обруч друг другу
октябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой - в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе	- Упражнять в ходьбе по веревке	- Упражнять в прыжках с места; -Учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой	- Учить ползать на животе по гимнастической скамейке	- Учить ловить мяч двумя руками - Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд
ноябрь	- Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; - в беге в колонне по два;	- Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове.	- Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом.	- Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске -Упражнять в ползании между предметами	- Упражнять в ловле мяча -Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой -Упражнять в метании предметов на дальность
декабрь	- Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; -Учить бегать со сменой ведущего	- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове -Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола	-Учить прыгать поочередно через линии -Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом	-Упражнять в ползании между предметами -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	- Упражнять в ловле мяча -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой
январь	- Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; -Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью	-Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; -Учить перешагивать через рейки лестницы	-Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед	-Упражнять в умении ползать по наклонной доске -Учить ползать змейкой	-Учить метать предметы в горизонтальную цель -Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами
февраль	- Упражнять в ходьбе с изменением направления -Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом	-Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове	-Учить прыгать - ноги вместе, ноги врозь - Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом	-Учить подлезать под веревку правым и левым боком -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	-Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой -Учить метать предметы в вертикальную цель

март	-Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп -Упражнять в беге со сменой ведущего	-Учить перешагиванию через набивные мячи -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Упражнять в прыжках - ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты -Учить прыгать с короткой скакалкой	-Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой) -Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком	-Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие
апрель	-Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове -Упражнять в беге с изменением темпа	-Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук	-Упражнять в прыжках через предметы - Учить прыгать на одной ноге поочередно	-Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке	-Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы;
май	-Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках -Упражнять в беге со сменой ведущего	- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове -Упражнять в перешагивание через рейки лестницы	-Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом	-Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони -Упражнять пролезать в обруч	-Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой -Упражнять в прокатывании обручей

- ***Задачи работы с детьми 5-6 лет***
- Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
- Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
- Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость

	Ходьба и бег	**Равновесие**	**Прыжки**	**Ползание и лазанье**	**Катание, бросание, метание**
сентябрь	-Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп -Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена	-Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Учить прыгать на одной ноге поочередно -Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой	-Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч -Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой	-Учить ловить мяч двумя руками -Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие

октябрь	-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках -Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена	-Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине -Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой	-Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	-Учить прокатывать набивные мячи -Упражнять в метание предметов в горизонтальную цель	
ноябрь	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой -Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках	-Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см)	-Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени -Учить перелезать через несколько предметов подряд	-Учить метать предметы на дальность -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
декабрь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп -Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках	-Упражнять в прыжках разными способами -Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см)	-Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч -Учить пролезать в обруч разными способами	-Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками -Учить прокатывать набивные мячи
январь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое -Учить бегать в среднем темпе; врассыпную	-Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) -Учить прыгать с высоты в обозначенное место	-Учить лазать по гимнастической стенке -Учить пролезать в обруч разными способами	-Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую -Упражнять в метании предметов на дальность
февраль	-Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках -Учить бегать в среднем темпе; челночном беге	- Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках	-Учить прыгать в высоту с места прямо и боком -Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой	-Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой	-Учить перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. и из одной руки в другую -Упражнять в метании предметов на дальность

март	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом -Упражнять в челночном беге	-Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов	-Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком	-Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; -Упражнять в пролезании в обруч разными способами	-Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую -Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли
апрель	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий -Учить бегать на скорость; врассыпную; на носках по наклонной доске	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Учить прыгать через короткую скакалку -Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие	-Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч	-Упражнять в метании предметов в цель -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
май	-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп -Упражнять в беге мелким и широким шагом	-Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов -Упражнять в ходьбе по скамейке боком	-Учить прыгать через длинную скакалку	-Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	-Упражнять в перебрасывании мяча различными способами -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками

- ***Задачи работы с детьми 6-7 лет***
- Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
- Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).
- Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
- Целенаправленно развивать ловкость движений

	Ходьба и бег	**Равновесие**	**Прыжки**	**Ползание и лазанье**	**Катание, бросание, метание**
сентябрь	-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках -Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках;	-Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке -Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу	-Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом -Упражнять прыгать через длинную скакалку	-Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	-Учить метать в горизонтальную цель -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую

октябрь	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом -Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом	-Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу -Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	-Учить прыгать с зажатым между ног мешочком -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами -Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	-Упражнять в метание предметов на дальность -Учить перебрасывать мяч через сетку
ноябрь	-Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад -Учить бегать с различными заданиями -Упражнять в беге в чередовании с ходьбой	-Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча -Учить кружиться с закрытыми глазами	-Учить прыгать с зажатым между ног мешочком -Учить прыгать через набивные мячи последовательно	-Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой (по диагонали)	-Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками -Упражнять в метание предметов на дальность
декабрь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад -Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад	-Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу	-Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа -Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега	-Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	-Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой -Учить бросать и ловить мяч одной рукой
январь	-Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад -Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего	-Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа;	-Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног	-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками -Упражнять в перебрасывание мяча через сетку
февраль	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках; -Упражнять в непрерывном беге	-Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу	-Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами -Учить лазать по гимнастической стенке	-Учить отбивать мяч в движении и на месте -Учить метать в цель из положения стоя на коленях

март	-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге	-Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами	-Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед	-Упражнять в подлезании в обруч разными способами -Учить ползать по скамейке на спине	-Учить метать в цель из разных исходных положений -Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом
апрель	-Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом -Учить бегать с прыжком	-Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом	-Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа -Упражнять прыгать с разбега	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками -Учить ведению мяча в разных направлениях
май	-Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе; -Упражнять в беге на скорость; челночном	-Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом	-Учить прыгать через большой обруч -Упражнять прыгать через скакалку	-Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами	-Учить метать в движущуюся цель -Учить отбивать мяч в движении и на месте

4.2. Перспективно-тематический план на летний период

Тема: «ЛЕТО – ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ»

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учётом их индивидуальных особенностей, удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

М-ц	Мероприятия	Дни недели	Ответственные
	1 неделя июня – Книжкина неделя		
	Почитай-ка	01.06.-понедельник	Педагоги
	Пушкинский день России	02.06-вторник	
	День славянской письменности	03.06-среда	
	День детских писателей	04.06-четверг	
	День сказок	05.06-пятница	
	2 неделя – Моя Родина		
	День России	8.06-понедельник	Педагоги
	День государственного флага России	9.06-вторник	
	День родного края	10.06-среда	
	День путешественника	11.06-четверг	
	3 неделя – Неделя игры и игрушки		
	День любимой игрушки	15.06-понедельник	Педагоги
	День любимых игр	16.06-вторник	
	У солнышка в гостях	17.06-среда	
	День воздушных шаров	18.06-четверг	
	День мыльных пузырей	19.06-пятница	
	4 неделя – Экологическая		
	День птиц	22.06-понедельник	

	День цветов	23.06-вторник	Педагоги
	День насекомых	24.06-среда	
	День животных	25.06-четверг	
	День охраны окружающей среды	26.06-пятница	
Июль	***1 неделя июля – Неделя Дружбы***		
	День друзей	29.06-понедельник	Педагоги
	День хороших манер	30.06-вторник	
	День заботы и любви	01.07-среда	
	День именинника	02.07-четверг	
	День семьи	03.07-пятница	
	2 неделя – Неделя здоровья		
	День воды и чистоты	6.07-понедельник	Педагоги
	День лекарственных растений	7.07-вторник	
	Забочусь о своём здоровье	8.07-среда	
	День здоровья	9.07-четверг	
	В гостях у Айболита	10.07-пятница	
	3 неделя – Неделя природы		
	День хлеба	13.07-понедельник	Педагоги
	День воды	14.07-вторник	
	День огородника	15.07-среда	
	В гости к деревьям	16.07-четверг	
	ОБЖ в лесу	17.07-пятница	
	4 неделя – У воды и в воде		
	Игры с водой «Плыви, плыви, кораблик»	20.07-понедельник	Педагоги
	Превращения воды	211.07-вторник	
	Поиск затонувших сокровищ	22.07-среда	
	Реки Ростовской области	23.07-четверг	
	День Нептуна	24.07-пятница	
Август	***1 неделя августа – Неделя познания***		
	День архитектуры	27.07-понедельник	Педагоги
	День часов	28.07-вторник	
	День радуги	29.07-среда	
	Тайны песка	30.07-четверг	
	День юного следопыта	31.07-пятница	
	3 неделя – Обо всём на свете		
	День хороших манер	03.08-понедельник	Педагоги
	День смеха и юмора	04.08-вторник	
	Яблочный спас	5.08-среда	
	Вернисаж	6.08-четверг	
	Мистер и Миссис детского сада	7.08-пятница	
	4 неделя – До свиданья, лето!		
	День лекарственных растений	10.08-понедельник	Педагоги
	День солнца	11.08-вторник	
	Фестиваль народных игр	12.08-среда	
	День огородника	13.08-четверг	
	До свиданья, лето!	14.08-пятница	
	5 неделя – Почемучки		
	Весёлая Математика	17.08-понедельник	
	Почитай-ка	18.08-вторник	

Я рисую слово «Мир»	19.08-среда	Педагоги
День забытых игр – классики, скакалки, резиночки	20.08-четверг	
Занимательный портфель	21.08-пятница	
6 неделя - Неделя безопасности		
Пожарная безопасность	24.08-понедельник	Муз.рук-ль Инструктор ф/в Педагоги
Безопасность на улицах города	25.08-вторник	
Безопасность в природе	26.08-среда	
Юный пешеход	27.08-четверг	
Правила поведения в общественном транспорте	28.08- пятница	
День наоборот	31.08-понедельник	

4.3. Тематическое планирование подвижных игр

Младший дошкольный возраст:

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
сентябрь	**Мониторинг**			
	-Солнышко и дождик -Бегите ко мне	-Найди свое место -Мы - осенние листочки	Ёж с ежатами	-Лохматый пес -По ровненькой дорожке
октябрь	**Фрукты, ягоды**	**Овощи**	**Грибы**	**Деревья**
	-У медведя во бору	-Огуречик	-В лес за грибами	-Мы - осенние листочки
ноябрь	**Птицы, на юг улетают**	**Подготовка к зиме (дикие животные)**	**Одежда**	**Прощание с осенью**
	-Птички в гнездышках -Скворечники	-Мыши в кладовой	-Туфельки нарядные	-Мы - осенние листочки -Солнышко и тучки
декабрь	**Продукты питания, посуда**	**Зима**	**Зимние забавы**	**Новый год, игрушки**
	-Мыши в кладовой	-Ветер и снежинки	-Зайка беленький сидит	-Поймай снежинку
январь	**Каникулы**	**Каникулы**	**Зимующие птицы**	**Мебель, мой дом**
	-Веселые зайчата	-Золотые ворота	-Воробушки и автомобиль -Совушка	-Наседка и цыплята
февраль	**Наш город**	**Транспорт**	**Профессии**	**Защитники Отечества**
	-Трамвай (название остановок)	-Автомобили -Трамвай -Поезд	-Самолеты -Цветные автомобили	-Самолеты -Парад, Разведка, Засада
март	**Женский день**	**Семья**	**Домашние животные**	**Домашние птицы**
	-Наседка и цыплята	-Коза и козлята	-Лохматый пес -Котята и щенята	-Лиса и куры -Наседка и цыплята
апрель	**Весна (дикие животные и птицы)**	**Космос**	**Зоопарк (животные Севера и Юга)**	**Рыбы**
	-Скворечники -Грачи и автомобиль	-Космонавты	-У жирафа пятна, пятна	-Море волнуется
май	**Наша клумба, цветы**	**Насекомые**	**Мониторинг**	**Мониторинг**
	-Одуванчик	-Медведь и пчелы	-Найди свой цвет	Найди свою пару

Старший дошкольный возраст:

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
сентябрь	**Мониторинг**			
	-По местам!	-Быстро возьми	-День и ночь	-Море волнуется
октябрь	**Фрукты, ягоды**	**Овощи**	**Грибы**	**Деревья**
	-За малиной в лес пойдем	-Овощи	-На опушке -У медведя во бору	-Мы листики осенние
ноябрь	**Птицы, на юг улетают**	**Подготовка к зиме (дикие животные)**	**Одежда**	**Прощание с осенью**
	-Перелет птиц -Ласточки	-Ежик -Мыши в кладовой	-Я умею одеваться	-Горячая картошка
декабрь	**Продукты питания, посуда**	**Зима**	**Зимние забавы**	**Новый год, игрушки**
	-Простуда и Доктор	-Два Мороза	-Снежная королева	-Мороз-Красный нос
январь	**Каникулы**	**Каникулы**	**Зимующие птицы**	**Мебель, мой дом**
	-Золотые ворота	-Ручеек -Яша-женишок	-Снегири -Кукушка	-Строим дом
февраль	**Наш город**	**Транспорт**	**Профессии**	**Защитники Отечества**
	-На закате тучки тают	-Автомобили -Туннель (эстафета)	-Пожарные на учении -Самолеты -Летчик	-Самолеты -Парад, разведчики, засада
март	**Женский день**	**Семья**	**Домашние животные**	**Домашние птицы**
	-Маме	-Передай мяч (эстафета) -Вышибалы	-Бездомный заяц	-Лиса в курятнике -Гуси-лебеди
апрель	**Весна (дикие животные и птицы)**	**Космос**	**Зоопарк (животные Севера и Юга)**	**Рыбы**
	-Волк во рву -Гуси-лебеди -Веселые медвежата (эстафета)	-Космонавты	-Игра -Быстрая черепаха (эстафета) -Ловля обезьян	-Море волнуется -Поймай рыбку -Водяной
май	**Наша клумба, цветы**	**Насекомые**	**Мониторинг**	**Мониторинг**
	-Цветок	-Медведь и пчелы -Паук и мухи	-Корзинки	-Вышибалы

4.4. Тематическое планирование пальчиковой гимнастики

Младший дошкольный возраст

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
сентябрь	**Мониторинг**			
	Барабан	Барабан	Друзья	Друзья
октябрь	**Фрукты, ягоды**	**Овощи**	**Грибы**	**Деревья**
	За ягодами	Засолка капусты	Грибы	Осенние листья

ноябрь	**Птицы, на юг улетают**	**Подготовка к зиме (дикие животные)**	**Одежда**	**Прощание с осенью**
	Перелётные птицы	Лесные зверята	-Я перчатку надеваю -Сколько обуви у нас	Осенние листья
декабрь	**Продукты питания, посуда**	**Зима**	**Зимние забавы**	**Новый год, игрушки**
	В продуктовом магазине	Белка-шалунишка	Погреемся	-На елке -Новогодняя елочка
январь	**Каникулы**	**Каникулы**	**Зимующие птицы**	**Мебель, мой дом**
	Письма	Замок	Снегири	Пол
февраль	**Наш город**	**Транспорт**	**Профессии**	**Защитники Отечества**
	Город	Считаем транспорт	Повар	Мы шагаем как солдаты
март	**Женский день**	**Семья**	**Домашние животные**	**Домашние птицы**
	Подарю я маме разные подарки	Семья	Есть у каждого ребёнок	Уточка
апрель	**Весна (дикие животные и птицы)**	**Космос**	**Зоопарк (животные Севера и Юга)**	**Рыбы**
	Возвращение птиц	-Космос -Ракета	Обезьянка	Волшебные пальчики
май	**Наша клумба, цветы**	**Насекомые**	**Мониторинг**	**Мониторинг**
	Свети солнышко	Насекомые	Замок	Насекомые

4.5. Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО – тема самообразования инструктора по физической культуре

Актуальность. Проблема здорового образа жизни в современном обществе является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания. Нужно сформировать у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом и ведении здорового образа жизни. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит создать условия дляукрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах.

Цель: Повысить свой профессиональный уровень; систематизировать работу по реализации системы мероприятий, направленных на развитие физических качеств дошкольников. Создать условия в ДО для успешной подготовки детей дошкольного возраста к сдачи норм ГТО первой ступени.

Задачи:

1. изучить методическую литературу и практический опыт по данной проблеме;
2. разработать и реализовать проект «Шаг к ГТО» в рамках темы самообразования;
3. обобщить опыт работы в рамках проекта.

Сроки	Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с педагогами	Организация предметно-развивающей среды
Сентябрь	Диагностика (сдача норм ГТО)	Родительское собрание «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Беседа с детьми «Здоровый образ жизни»	1.Изучить психолого - педагогическую, методическую литературу, опыт работы инструкторов по физической культуре через интернет-ресурсы, статьи, публикации, приказы 2.Подготовить конспекты занятий, праздников, развлечений 3.Подобрать методический материал (пословицы, поговорки, рассказы, загадки о здоровье). 4.Составить перспективный план мероприятий по работе с детьми и педагогами, родителями. 5. Изучить виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
Октябрь	Тематическое занятие «Спорт и спортсмены»	Буклет «Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче ГТО»	Беседа: « О пользе физических упражнений для здоровья, о великих спортсменах. Мастер-класс «Варианты проведения утренней гимнастики»	1.Разработать конспект занятия «Спорт и спортсмены» 2.Разработать и реализовать проект «Шаг к ГТО». 3.Подготовить материал для информационного буклета для родителей. 4.Подобрать иллюстрации великих спортсменов; пословицы, загадки, стихи о здоровье 5. Подобрать материал к проведению мастер-класса для педагогов

Ноябрь	День здоровья «Веселые старты»		Семинар «Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче ГТО»	1. Разработать конспект развлечения «Веселые старты». 2. Разработать конспекты занятий для проведения дня открытых дверей 3. Подготовить материал к семинару
Декабрь	Тематическое занятие «Части тела»	Родительский клуб «Школьный старт»	Беседа: «Что я знаю о себе»	1. Разработать конспект занятия «Части тела». 2. Разработать сценарий мероприятия для проведения консультации с практическим показом для родителей 3. Подготовить материал к беседе
Январь	Спортивный праздник «Зимняя Олимпиада»» Соревнование «Самый ловкий»	Наглядная информация «Как стать спортивной семьей»	Заучивание речевок, причалок, стихотворений	1. Разработать конспект развлечения «Зимняя Олимпиада» 2. Подготовить материал для информационного буклета для родителей
Февраль	Спортивное развлечение «Рота, подьем»	Участие в спортивном празднике Наглядная информация «Как воспитать малыша здоровым»	Помощь в изготовлении эмблем, оформление к празднику Заучивание речевок, кричалок, стихотворений	1. Разработать сценарий развлечения «Рота, подьем». 2. Подготовить материал наглядной информации для родителей 3.Подобрать атрибуты и спортивный инвентарь к развлечению
Март	Соревнование «Самый гибкий среди детей старших групп». Тематическое занятие «Символика Олимпийских игр	Участие в спортивном празднике Буклет «История олимпийских игр»	Беседа: «Символика, талисманы, олимпийский огонь»	1. Разработать конспект занятия «Символика Олимпийских игр» 2. Подобрать наглядный материал к занятию 3.Подготовить материал для информационных буклетов для родителей
Апрель	Соревнование «Самый сильный»		Просмотр соревнования	1. Разработать конспект занятия «Самый сильный»
Май	Итоговая диагностика Спортивное развлечение «Наши рекорды»	Наглядная информация «Наши рекорды»	Представление проекта «Шаг к ГТО» на методическом часе Подготовка материалов к фотовыставке «Наши рекорды»	Обобщить опыт работы в рамках реализации проекта: 1. систематизация полученного материала; 2. обобщение опыта работы; 3. распространения в учреждении 4. на итоговом педсовете с использованием мультимедийной презентации.

4.6. Перечень вариативных и парциальных программ.

1. Основная образовательная программа МБДОУ № 25 «Солнышко»
2. Адаптированная образовательная программа МБДОУ № 25 «Солнышко»
3. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. - М.:АРКТИ, 2004
4. Корнеичева Е.Е., Грачева Н.И. «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня»
5. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь! Средняя группа детского сада. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2009.
6. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО» режим доступа https://www.gto.ru/
7. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
8. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Картотека пальчиковых игр. – СПб. : КАРО, 2010.
9. Пензулаева Л.И. - физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016.
10. Пензулаева Л.И. - физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016.
11. Пензулаева Л.И. - физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016.
12. Пензулаева Л.И. - физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016.
13. Пензулаева Л.И. - Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016. - 128 с.
14. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540
15. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
16. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2010г.
17. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005
18. Шебеко В.Н. - Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей детского сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. - 3-е изд. - М.: Просвещение. 2003. - 93 с.
19. Шишкина В.А. Движение: Кн. для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1992. - 96 с