

Управление образования администрации Нелидовского городского округа  
Тверской области  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №1

*ПРИНЯТО:*  
на совете педагогов  
протокол № 1  
от « 31» августа 2021г.

*УТВЕРЖДЕНА:*  
Заведующей Детским садом №1  
Н.Ю. Строенковой  
Приказ от 01.09. 2021г. №54-П

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## инструктора

### по физической культуре



г. Нелидово

2021 год

# Содержание

## 1.Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи реализации программы
- 1.3 Принципы и подходы к формированию программы
- 1.4 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

## 2. Содержательный раздел

- 2.1 Комплексная система физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ
- 2.2 Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»
- 2.3 Основные направления физкультурно – оздоровительной работы
- 2.4 Перспективный план физкультурных досугов на год (Приложение 1)
- 2.5 Перспективный план работы инструктора по физическому развитию с родителями (Приложение 2)

## 3.Организационный раздел

- 3.1 Материально - техническое оснащение и спортивный инвентарь
- 3.2 Научно - методическая литература

# 1.Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Дошкольный возраст - важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В. Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф. Змановский, 1990 г.; А.И. Федоров, 2002 г.; Л.Н. Волошина, 2004 г и др.).

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно - волевых черт личности. Ряд авторов (А.А. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1995 г., Н.Н. Ефименко, 1999 г., Э.Я. Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И. Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала. Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально - гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

## **1.2 Цели и задачи реализации программы.**

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации

воспитательно-образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью** физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни. Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОО являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора; способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

**Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте. Кроме того, современные программно - методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно - двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных

способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств...». «Роль физического воспитания ... заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий...воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

### **1.3 Принципы и подходы к формированию программы.**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин,

А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея опосредствованного развития ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания: --- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, **принципа комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности** физических упражнений.

- **Принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*-Принцип единства с семьей*, предполагающий, единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

**1. Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

**2. Словесные методы**, к которым относятся названия упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихов и многое другое.

**3. Практические методы**, к которым можно отнести выполнение движений (совместно - распределенное, совместно - последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, в соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- **Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.



Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

## **1.4 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.**

### **Особенности развития движений у детей четвертого года жизни.**

На 4-м г. жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Поэтому взрослым по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша.

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок 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, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он

дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4 года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботится о развитии ловкости.

### **Особенности развития движения у детей пятого года жизни.**

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п.

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает 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. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и

применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

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 определенных 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.

### **Особенности развития детей шестого года жизни**

Двигательная деятельность ребенка становится все 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. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнения.

На 6 м году жизни ребенка его движения становятся 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 следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка 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 ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и

работоспособности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом, торможений во время спусков с гор на лыжах и др.). С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно - силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности — важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

### **Особенности развития седьмого года жизни**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м г. у ребенка 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, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Например, ребенок осваивает прыжки с разбега в длину и в высоту, бег по повороту на коньках и т. п.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при

выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка 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 (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия в предыдущие годы способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим — играть с мячом и т. д. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы воспитанников, педагог должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

## **1.5 Планируемые результаты освоения программы.**

### **Младший возраст**

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам (*по результатам «Ориентировочных показателей физической подготовленности»*).
2. Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения пожеланию или по команде
3. Умеет прыгать в длину с места не менее 40 см., энергично отталкиваясь на 2-х ногах в прыжках.
4. Умеет катать мяч с расстояния 1.5 м. по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол.
5. Подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его.

6. Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

7. Правильно пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок), совершает процессы умывания и мытья рук при незначительной помощи взрослого.

### **Средний возраст**

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам.

2. Охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.

3. Выполняет основные гигиенические процедуры (моет руки после прогулки, перед едой, пользуется салфеткой, носовым платком, обращает внимание на неопрятность в одежде), часть из них - самостоятельно и без напоминаний со стороны взрослых.

4. Умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.

5. Умеет прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см., принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.

6. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

7. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

8. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

9. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.

10. Выполнять повороты направо, налево.

11. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

12. Придумывать варианты подвижных игр самостоятельно и творчески выполнять движения.

13. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Старший возраст**

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам.

2. Умеет ходить и бегать легко, ритмично. Сохраняя правильную осанку, направление и темп.

3. Прыгать в длину с места не менее 80 см.

4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,

отбивать мяч на месте не менее 10 раз. в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, крутом.

7. Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

8. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

9. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

10. Кататься на самокате.

11. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

12. Охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.

13. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### **Подготовительная к школе группа.**

1. Выполнять правильно все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий.

2. Выполнять правильно все виды прыжков, метания, лазанья.

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

4. 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; владеть школой мяча.

5. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

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

7. Сохранять правильную осанку.

8. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

9. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

10. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.**

#### **Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- Принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

#### **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

##### **1. Создание условий**

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- Выполнение санитарно-гигиенического режима.

##### **2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов.
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик



- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
- Составление планов оздоровления.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

**3. Формы организации физического воспитания** - это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

**1. НОД** (непосредственно образовательная деятельность) по физическому развитию

**2. Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:**

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- физические и спортивные упражнения;
- гимнастика после сна;
- физкультминутки;
- закаливающие мероприятия.

**3. Активный отдых:**

- физкультурный досуг;
- физкультурный праздник;
- простейший туризм;
- прогулки за пределы участка;
- день здоровья;
- каникулы.

**4. Самостоятельная двигательная деятельность детей:**

- знакомые подвижные игры и упражнения.

**5. Задания на дом.**

**6. Работа с семьей.**

Формы работы	Возрастные группы			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
НОД по физическому развитию	3 раза в неделю со всеми детьми, 2 раза в зале, 1 раз на улице			
	15мин	20мин	25 мин	30мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня: • утренняя гимнастика;	Ежедн. 5-6мин	Ежедн. 6-8мин	Ежедн. 8-10мин	Ежедн. 10-12мин

<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры;</li> <li>• физические и спортивные упражнения;</li> <li>• гимнастика после сна;</li> <li>• физкультминутки;</li> <li>• закаливающие мероприятия.</li> </ul>	15-20мин два раза в день	20-25мин два раза в день	25-30мин два раза в день	30-40мин два раза в день
	Ежедн. 6-10мин Ежедн. 1-3 мин По плану	Ежедн. 6-8мин Ежедн. 1-3 мин По плану	Ежедн. 8-10мин Ежедн. 1-3 мин По плану	Ежедн. 8-10мин Ежедн. 1-3 мин По плану
<b>3. Активный отдых:</b> - физкультурный досуг; - физкультурный праздник; - простейший туризм; - прогулки за пределы участка; - день здоровья; - каникулы.	1раз в месяц 20-25мин - - 1раз в квартал 1-2раза в год	1раз в месяц 20-30мин 2раза в год По плану 1раз в квартал 1-2раза в год	1раз в месяц 30-45мин 2раза в год По плану 1раз в квартал 1-2раза в год	1раз в месяц 40-45мин 2раза в год По плану 1раз в квартал 1-2раза в год
5.Задания на дом.	Физические упражнения под контролем родителей по возрасту детей (консультирует педагог)			
6. Работа с родителями	Беседы, консультации, родительские собрания, совместные праздники и развлечения, день открытых дверей.			

## **2.2 Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»**

### **Задачи работы с детьми по физическому развитию по программе «Радуга» в младшем возрасте**

Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни	
Задачи работы с детьми	Основные пути их решения

<p>Физическая культура</p> <p>Содействовать полноценному физическому развитию детей.</p> <p>Поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности.</p> <p>Способствовать физическому развитию детей.</p> <p>Обогащать двигательный опыт детей.</p> <p>Содействовать развитию физических качеств.</p>	<p>Укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки.</p> <p>Обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня: создавать условия для активного движения в группе, на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку. Создавать условия для игр с мячом.</p> <p>Привлекать детей к упражнениям в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, ползании, подлезании, а также катании, бросании, метании.</p>
<p>Здоровье</p> <p>Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.</p> <p>Укреплять здоровье детей.</p> <p>Формировать предпосылки здорового образа жизни.</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.</p> <p>Предупреждать возникновение заболеваний, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребенка.</p> <p>Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода). Проводить индивидуальные укрепляющие мероприятия и профилактику заболеваний силами медперсонала учреждения.</p> <p>Предупреждать возникновение аллергических реакций.</p> <p>Реализовывать региональные (климатические и экологические) рекомендации по оздоровлению детей.</p> <p>Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.</p> <p>Расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, создавать</p>

	условия для повышения ее качества .
<p>Безопасность</p> <p>Начать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих</p>	<p>Начать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье(продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена)</p> <p>Формировать начальные представления о правилах безопасного поведения; воспитывать осторожность поведения в быту, на природе, на улице.</p>

**Календарно – тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе.**

**Сентябрь**

- 1- неделя. «Осенняя прогулка в парке»
- 2- неделя. «Путешествие с бабушкой Сказушкой»
- 3-неделя. «В гости к зайчику»
- 4- неделя. «Путешествие в страну Игралию»

**Октябрь**

- 1-я неделя «На полянку мы пойдем и листочки там найдем»
- 2-неделя. «У рябины, у рябинки»
- 3- неделя «Поможем зайчику»
- 4- неделя. «Что нам осень подарила?»

**Ноябрь**

- 1- неделя. «Лягушата - малыши»
- 2- неделя. «Кто с высоких, толстых сосен нам в корзинку шишку бросил»
- 3 - неделя .«Я зимы не боюсь – в теплый домик заберусь»
- 4- неделя. «Я и животные осенью»

**Декабрь**

- 1 - неделя. «Зайка заболел»
- 2- неделя. «Летающие снежинки»
- 3-неделя. «Путешествие в страну Неболек»
- 4- неделя. «Как Физкультурник спешил на помощь к Снеговика»

**Январь**

- 2- неделя. «Зимние забавы»
- 3- неделя. «Мое здоровье зимой»
- 4-неделя. «Мы любим разные движенья»

## **Февраль**

- 1-неделя. «Где живет белый медведь?»
- 2- неделя. «Три волшебных огонька помогают нам всегда»
- 3 - неделя. «Зимний спортивный городок»
- 4 - неделя. «Как мы отдыхаем»

## **Март**

- 1 –неделя. «Воробей с березы на дорожку прыг!»
- 2 –неделя. «Весна, весна на улице!»
- 3- неделя. «Малыши - крепыши радуются весне»
- 4-неделя. «Заюшкина избушка»

## **Апрель**

- 1-неделя. «Веселые бельчата»
- 2-неделя. «Мишка - топтыжка»
- 3-неделя. «Я и мой друг цветок»
- 4-неделя. «Наш друг - муравей»

## **Май**

- 1-неделя. «Я ловкий и сильный»
- 2-неделя. «Поможем Мишке – Топтыжке!»
- 3-неделя. « Раз, два, три, четыре, пять – собрались мы поиграть!»
- 4-неделя. «В цирке»

## **Содержание основных видов движений.**

### **Ходьба**

1. Ходьба обычная в колонне.
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую
3. Ходьба на носках.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с выполнением заданий.
6. Ходьба «змейкой».
7. Ходьба приставным шагом вперед.
8. Приставные шаги вперед и назад.
9. Ходьба в горку и с горки.

### **Бег**

1. Бег в колонне.
2. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку.
3. Бег в разных направлениях.
4. Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10—20 м.
5. Бег по прямой и извилистой дорожке.
6. Бег в чередовании с ходьбой.
7. Бег с остановкой.
8. Бег со сменой направления.

9. Бег с ловлей и увертыванием.
10. Бег в быстром темпе.

### **Прыжки**

1. Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь).
2. Прыжок вверх с касанием предмета головой.
3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.
4. Прыжок в длину с места (30—40 см).
5. Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле.
6. Прыжок в глубину (с высоты 15—20 см).
7. Прыжок через предмет высотой 5—10 см.
8. Прыжки с ноги на ногу.
9. Прямой галоп.

### **Катание, бросание, метание**

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мячей через ворота (ширина 60—50 см) с расстояния 1—1,5 м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1- 1,5 м.
6. Бросание мяча вверх и попытки ловить.
7. Бросание мяча о землю и попытки ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку.
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку.
10. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5 - 2 м.
11. Метание в горизонтальную цель одной рукой.
12. Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.
13. Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1—1,5 м.

### **Ползание, лазанье**

1. Ползание в прямом направлении на расстояние 4—6 м,
2. Ползание «змейкой» между расставленными предметами.
3. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол.
4. Подползание под веревку, дугу (высота 40 см).
5. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.
6. Переползание через бревно (верхний край приподнят на высоту 40 см от пола).
7. Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу.

### **Упражнения в равновесии**

2. Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5—3 м, ширина 25—20 см).

3. Ходьба по доске (ширина 20 см).
  4. Ходьба по извилистой дорожке.
  5. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20—25 см.
  6. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле.
  7. Ходьба по гимнастической скамейке.
  8. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого.
  9. Ходьба по шнуру.
  10. Перешагивание через препятствия — рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20—25 см).
  11. Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20—30 см.
  12. Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (ширина 20 см).
  13. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.
  14. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.
- Примечание.* Руки при движении свободно балансируют.

### **Общеразвивающие упражнения**

Для рук и верхнего плечевого пояса: поднимание рук на пояс; поднимание и опускание рук в разных направлениях одновременно и опускание их попеременно; поднимание рук поочередно и опускание одновременно.

Для ног: поднимание на носки; отставление ноги на носок вперед, назад, в стороны; выполнение 2—3 полуприседаний подряд; приседание с выносом рук вперед, с опорой руками на колени и наклоном головы, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях; захватывание ступнями мешочков с песком в положении сидя.

Для туловища: наклон туловища вперед, наклоны и повороты туловища в стороны из положения стоя, сидя, стоя на коленях; подтягивание согнутых ног с обхватом колен руками; поочередное поднимание ног из и. п. стоя и лежа на спине; повороты на живот, спину в одну и другую стороны из и. п. лежа; сгибание и разгибание ног одновременно и поочередно; прогибание туловища из и. п. лежа на животе.

### **Построения и перестроения**

Строиться в колонну, в круг, в шеренгу, подгруппами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно).

Находить свое место в строю, поворачиваться на месте в одну и в другую сторону переступанием. Строиться парами на месте, перестраиваться от определенного места, по ходу движения.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках: кататься на санках с невысокой горки, катать друг друга.

Скольжение: скользить по ледяным дорожкам при поддержке взрослых.

Ходьба на лыжах: надевать и снимать лыжи, ставить их на место;

передвигаться по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием.

Катание на велосипеде: кататься на трехколесном велосипеде: садиться, крутить педали, управлять рулем, сходиться с велосипеда; ездить по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры с бегом: «Мыши и кот», «Бегите ко мне», «Бегите к флажку», «Поезд», «Трамвай», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «У медведя во бору», «Веселые снежинки», «Хитрая лисичка», «Самолеты», «Мыльные пузыри».

С прыжками: «Поймай комара», «По ровненькой дорожке», «Воробушки и кот», «С кочкина кочку», «Зайцы и волк», «Воробушки и автомобиль», «Вороны и собачка»

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

С бросанием и ловлей: «Брось мешочек дальше», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Лови— бросай, упасть не давай».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Найди, где спрятано».

Малоподвижные игры: «Колпачок», «Кто ушел?».

## **Задачи работы с детьми по программе «Радуга» в среднем возрасте.**

Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни.	
Задачи работы с детьми	Основные пути их решения
Физическая культура  Содействовать полноценному физическому развитию детей. Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей. Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности. Обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений. Совершенствовать физические качества. Приобщать детей к ценностям	Создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств. Совершенствовать умение держать равновесие. Использовать общеразвивающие упражнения и вводить простейшие строевые упражнения. Совершенствовать выполнение основных движений. Организовывать совместную двигательную деятельность педагога с детьми так, чтобы она доставляла детям радость. В соответствии с региональной спецификой вводить элементы сезонных видов спорта.



<p>физической культуры.</p>	<p>Начать знакомить детей с элементами спортивных игр .          Обогащать репертуар подвижных игр, в которые играют дети.          Приобщать родителей к совместной с детьми двигательной деятельности</p>
<p>Здоровье</p> <p>Формировать предпосылки здорового образа жизни. Укреплять здоровье детей. Продолжать формировать навыки культурного поведения.</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.          Создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности.          Предупреждать возникновение заболеваний, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребенка.          Укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки, и следить за ее поддержанием во время разных видов деятельности .          Предупреждать нарушения зрения.          Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).          Оберегать нервную систему ребенка от стрессов и перегрузок.          Реализовывать региональные рекомендации по оздоровлению детей.          Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.          Расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, создавать условия для повышения ее качества.</p>
<p>Безопасность</p> <p>Начать формировать ответственное отношение к своему здоровью и</p>	<p>Начать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье(продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена)</p>

здоровью окружающих

Формировать начальные представления о правилах безопасного поведения; воспитывать осторожность поведения в быту, на природе, на улице.

## **Календарно – тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.**

### **Сентябрь**

1-неделя. «Здравствуй, мой любимый зал!»

2-неделя. «Какой я?»

3-неделя. «Какой я?»

4-неделя. «Забавные игры»

### **Октябрь**

1-неделя. «Жуки- непоседы»

2-неделя. «И шуршат листочки – невидимки!»

3-неделя. «Мой веселый звонкий мяч!»

4-неделя. «Осень поздняя стоит»

### **Ноябрь**

1-неделя. «Двигайся больше- проживешь дольше»

2-неделя. «Забавные зверята»

3-неделя. «Скок - поскок»

4-неделя. «Осенние игры и забавы»

### **Декабрь**

1-неделя. «Здравствуй, гостя Зима!»

2-неделя. «Ловкие детишки»

3-неделя. «Подарки зимы»

4-неделя. «Путешествие в Страну неболеек»

### **Январь**

1-неделя. «Мороз невелик, да стоять невелит!»

2-неделя. «Игра в снежном городке»

3-неделя. «Мое здоровье зимой»

### **Февраль**

1-неделя. «Зимний лес»

2-неделя. «Нам морозы не страшны»

3-неделя. «Я хочу быть сильным, ловким и умелым»

4-неделя. «Веселое путешествие»

### **Март**

- 1-неделя. «Весна-весняночка»
- 2-неделя. «Весна пришла»
- 3-неделя. «Весенний стадион»
- 4-неделя. «Мы бодрячки -здоровячки»

### **Апрель**

- 1-неделя. «Грачи прилетели»
- 2-неделя. «Космонавтом стать хочу»
- 3-неделя. «Я семью свою люблю, стать помощником хочу»
- 4-неделя. «Весеннее чудо»

### **Май**

- 1-неделя. «Каким я стал»
- 2-неделя. «Как я умею играть»
- 3-неделя. «Забавные игры»

## **Содержание основных видов упражнений для детей средней группы.**

### **Ходьба**

1. Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа.
2. Ходьба в разных направлениях.
3. Ходьба на пятках.
4. Ходьба на внешней стороне стопы.
5. Ходьба мелким и широким шагом.
6. Ходьба с разными положениями рук.
7. Ходьба по кругу с переменной направления.
8. Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад.
9. Ходьба в чередовании с другими движениями.

### **Бег**

1. Бег в колонне по одному и парами.
2. Бег в разных направлениях.
3. Бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.
4. Бег с ускорением и замедлением темпа.
5. Бег со сменой ведущего.
6. Бег по узкой дорожке, между линиями.
7. Бег широким шагом.
8. Бег в быстром темпе (с расстояния 15-20 м).
9. Бег в медленном темпе (1 -1,5 мин).
10. Бег 40-60 м в чередовании с ходьбой.

### **Прыжки**

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна — вперед, другая — назад.

2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево.
3. Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя.
4. Подскоки на месте — 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом).
5. Прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов.
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м.
7. Прыжки в длину с места (50—70 см).
8. Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий.
9. Прыжки из круга в круг.
10. Прыжки в глубину с высоты 20—30 см.
11. Прыжки последовательно через 2—3 предмета высотой 5—10 см.
12. Прыжки на месте на правой и левой ноге,
13. Прыжки с ноги на ногу.
14. Прямой галоп.
15. Пытаться прыгать с короткой скакалкой.

### **Катание. Бросание, метание**

1. Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5—2 м.
2. Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50—40 см) с расстояния 1,5—2 м.
3. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 м).
4. Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2—3 м).
5. Катание обруча в произвольном направлении.
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд).
7. Бросание мяча о землю и ловля.
8. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1—1,5 м.
9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м).
10. Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя.
11. Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте.
12. Отбивать мяч о землю одной рукой.
13. Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5—6,5 м).
14. Метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой рукой.
15. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой.
16. Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх).

### **Ползание, лазанье**

1. Ползание на четвереньках на расстояние 6—8 м.
2. Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым).
3. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола.
4. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см.

5. Проползание на животе под скамейкой.
6. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»),
7. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.
8. Ползание по бревну на четвереньках.

### **Упражнения в равновесии**

1. Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег.
2. После бега по сигналу встать на куб или скамейку.
3. Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.
4. Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400 г, размер 12-18 см).
5. Ходьба с мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу.
6. Ходьба по ребристой доске.
7. Ходить по скамейке ставя ногу с носка, руки в стороны.
8. Ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики.
9. Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см.
10. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20—25 см.
11. Разойтись вдвоем на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон.
12. Ходьба в верх и вниз по доске (ширина 20—15 см), положенной наклонно.
13. Ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см, высота 25—30 см).
14. Ходьба по наклонному бревну.
15. Ходьба по бревну боком (правым и левым) приставными шагами.
16. Кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны).
17. Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе.

### **Строевые упражнения**

Построения: в колонну по одному, в шеренгу, в круг.

Перестроения: из одной колонны в три-четыре колонны, из колонны в пары по ходу, из колонны и шеренги в круг

Повороты: направо, налево, кругом.

Размыкание, смыкание: приставными шагами вперед и в сторону

### **Подвижные игры**

С бегом: «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Лошадка», «Мыльные пузыри», «Мороз».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробышки и кот».

С подлезанием: «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Пастухи стадо».

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

На ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».

## Спортивные упражнения

Катание на санках: скатываться с горки правильной посадкой для предупреждения травматизма; съезжать с горки в ворота; тормозить при скатывании с горки; катать друг друга. Скольжение: скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, сохраняя правильную позу.

Ходьба на лыжах: передвигаться по лыжне скользящим шагом; выполнять повороты переступанием вправо и влево; подниматься на склон ступающим шагом, полу-елочкой; проходить на лыжах 0,5—1 км.

Езда на трехколесном велосипеде: садиться, вращать педали, управлять рулем, ездить по прямой, по кругу, выполнять повороты вправо, влево.

## Задачи работы с детьми по программе «Радуга» в старшем возрасте.

Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни	
Задачи работы с детьми	Основные пути их решения
<p>Физическая культура</p> <p>Содействовать полноценному физическому развитию детей. Создавать условия для совершенствования основных физических качеств.</p> <p>Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.</p> <p>Приобщать детей к ценностям физической культуры.</p>	<p>Целенаправленно формировать двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.</p> <p>По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.</p> <p>Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.</p> <p>По возможности ходить с детьми в кратковременные походы .</p> <p>Учить детей правильному выполнению основных движений.</p> <p>Продолжить приобщение детей к сезонным видам спорта и элементам спортивных игр .</p> <p>Развивать пластическую выразительность движений. Учить</p>

	<p>элементам танцев.</p> <p>Развивать интерес к событиям спортивной и физкультурной жизни страны. Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.</p> <p>Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.</p> <p>Приобщать к традиционным для региона видам спорта.</p> <p>Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.</p> <p>Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.</p> <p>Создавать условия для игр с мячом.</p> <p>Реализовывать региональные рекомендации по отбору содержания</p>
<p><b>Здоровье</b></p> <p>Нормировать предпосылки здорового образа жизни. Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей. Укреплять здоровье детей. Организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка, закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.</p> <p>Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.</p> <p>Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.</p> <p>Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).</p> <p>Избегать перегрузки организованными занятиями.</p> <p>Реализовывать региональные рекомендации по оздоровлению детей.</p> <p>Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.</p> <p>Формировать сознательное отношение к окружающей среде,</p>

	<p>воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте. Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания . Рассказать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма . Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.</p>
<p>Безопасность</p> <p>Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>	<p>Рассказать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма. Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий. Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих отвращаться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь) Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, та улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.</p>

**Календарно – тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.**

**Сентябрь**

1-неделя.«До свидания, лето, здравствуй осень!»

2-неделя. «Осенние игры»

3-неделя. «Осенние игры»



4-неделя. «Какой я спортивный»

## **Октябрь**

1-неделя. «Осенними тропами»

2-неделя. «Мы растем и крепнем»

3-неделя. «Двигаемся, растем и крепнем»

4-неделя. «Хочу быть сильным и здоровым»

## **Ноябрь**

1-неделя. «Осенние сюрпризы»

2-неделя. «Хочу быть выносливым»

3-неделя. «Азбука выносливости и силы»

4-неделя. «Готовлюсь к зиме, тренирую выносливость»

## **Декабрь**

1-неделя. «Здравствуй, зимушка – зима!»

2-неделя. «Тренируем гибкость»

3-неделя. «Я узнаю секреты»

4-неделя. «Самый – самый!»

## **Январь**

1-неделя. «Веселые игры Деда Мороза»

2-неделя. «Азбука осанки»

3-неделя. «В гостях у ОсанОсаныча»

## **Февраль**

1-неделя. «Азбука равновесия»

2-неделя. «Путешествие в город Равновесия»

3-неделя. «Не перевелись богатыри на земле Русской!»

4-неделя. «Самый, самый»

## **Март**

1-неделя. «Азбука быстроты»

2-неделя. «Развиваем быстроту»

3-неделя. «Весна в городе Быстроты»

4-неделя. «Наш весенний стадион в городе Быстроты»

## **Апрель**

1-неделя. «Азбука ловкости»

2-неделя. «Помоги принцу Ловчику»

3-неделя. «Ловкие спортсмены»

4-неделя. «Тренировка ловкости»

## **Май**

1-неделя. «Весенние Олимпийские игры»

2-неделя. «Наши любимые подвижные игры»

## Содержание основных видов движений

### Ходьба

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.
2. Ходьба широким шагом.
3. Ходьба в полуприседе.
4. Ходьба со сменой положения рук — вперед, вверх, с хлопками.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба в колонне с перестроением в пары.
7. Ходьба «змейкой».
8. Ходьба в чередовании с другими движениями.
9. Проходить с закрытыми глазами 3—4 м.
10. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 35—40 мин

### Бег

1. Бег на носках.
2. Бег широким и мелким шагом.
3. Бег высоко поднимая колени.
4. Бег с выполнением заданий.
5. Бег в сочетании с другими движениями.
6. Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза).
7. Бег на скорость на расстояние 20—30 м.
8. Челночный бег (3 раза по 10 м).
9. Чередование ходьбы и бега на 2—3 отрезках пути, по 60—100 м в каждом.
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150—200 м.
11. Медленный бег в течение 1,5—2 мин.

### Прыжки.

1. Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая — назад; ноги скрестно ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом.
2. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам.
3. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3— м.
4. Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад.
5. Прыжки попеременно на одной и другой ноге.
6. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу.
7. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5—6 предметов высотой 15—20 см, толкаясь одной ногой,
8. Прыжки в длину с места (60—80 см).
9. Прыжки последовательно из обруча в обруч.
10. Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов.
11. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.

12. Боковой галоп.
13. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.
14. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.
15. Прыжки через вращающуюся скакалку.
16. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.

### **Катание, метание, бросание**

1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4—6 раз подряд).
4. Бросание мяча друг другу с хлопком.
5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.
6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.
7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.
8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении.
9. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).
10. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5—6 м.
11. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.
12. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
13. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—4 м.
14. Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой.
15. Метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутики и др.) правой и левой рукой.
16. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
17. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из-за головы.

### **Ползание, лазанье**

1. Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7—8 м.
2. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы.
3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях.
4. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками.
5. Ползать по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.
6. Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки или с подползанием под ними.
7. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком.

## Упражнения в равновесии

1. После бега присесть на носках; руки в стороны.
2. Ходьба по доске, скамейке (ширина 20—15 см, высота 30—35 см) на носках.
3. Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой.
4. Ходьба по скамейке боком приставными шагами.
5. Ходить по скамейке перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20 см).
6. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной.
7. Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком.
8. Ходить по скамейке прокатывая мяч двумя руками пере; собой.
9. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше.
10. Ходьба по скамейке с поворотом кругом.
11. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20—15 см), верхний конец поднят на высоту 35—40 см.
12. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (высота 35—40 см).
13. Ходьба по скамейке на четвереньках.
14. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»).
15. Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком.
16. Стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4—5 раз).
17. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3—5), чередовать правую и левую ногу.
18. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой.
19. Кружиться парами, держась за руки (5—10 с).

## Строевые упражнения

Построения: в колонну по одному, в шеренгу, в круг.

Перестроения: в пары, в две колонны, в три колонны, из нескольких колонн в один или несколько кругов.

Повороты: направо, налево, кругом, переступанием, прыжком.

## Подвижные игры

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

С прыжками: «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков?», «С кочки на кочку», «Неоставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Классы», «Зайцы и волк».

С подлезанием и лазаньем: «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Мыши в кладовой».

С метанием: «Охотники и зайцы», «Охотники и звери», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», городки, серсо, «Чья команда самая меткая?».

## **Игры с элементами спортивных игр**

Городки: знать 3—4 фигуры; пользоваться для выбивания городков с линии кона и полукона метанием сбоку и от плеча; самостоятельно делать разметку для игры, используя условные мерки.

Баскетбол: перебрасывать мяч друг другу от груди; передавать мяч в движении с отскоком от пола; вести мяч правой и левой рукой по прямой и огибая предметы; бросать мяч в корзину двумя руками от груди и от головы. Бадминтон: отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону; играть в паре с воспитателем.

Футбол: прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении; обводить мяч вокруг предметов; закатывать мяч в лунки, ворота; -передавать мяч ногой друг другу в парах; отбивать мяч от стенки несколько раз подряд.

Хоккей: прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении; закатывать шайбу в ворота; прокатывать шайбу друг другу в парах, задерживать ее клюшкой.

## **Спортивные упражнения**

Катание на санках: катать друг друга: кататься с горки по двое; выполнять повороты при спуске; соблюдать правила посадки на санках и уметь выполнять торможение.

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

Ходьба на лыжах: ходить по лыжне скользящим шагом; выполнять повороты на месте и в движении; подниматься на горку ступающим шагом, полу-елочкой, лесенкой в зависимости от крутизны; спускаться с горки в средней и низкой стойке; проходить в медленном темпе 1—2 км.

Езда на велосипеде: самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой; выполнять повороты налево и направо; проезжать в ворота; делать ускорения и тормозить.

Езда на самокате: отталкиваться правой и левой ногой; выполнять повороты.

## **Задачи работы с детьми по программе «Радуга» в подготовительной к школе группе.**

Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни.	
Задачи работы с детьми	Основные пути их решения
Физическая культура	Целенаправленно формировать

Содействовать полноценному физическому развитию детей. Создавать условия для совершенствования основных физических качеств. Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений. Приобщать детей к ценностям физической культуры

двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность. По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием. Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей. По возможности ходить с детьми в кратковременные походы. Учить детей правильному выполнению основных движений. Продолжить приобщение детей к сезонным видам спорта и элементам спортивных игр. Развивать пластическую выразительность движений. Учить элементам танцев. Развивать интерес к событиям спортивной и физкультурной жизни страны. Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них. Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, самостоятельность, творчество, фантазию. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Приобщать к традиционным для региона видам спорта. Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр. Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.

<p>Здоровье</p> <p>Формировать предпосылки здорового образа жизни.</p> <p>Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.</p> <p>Укреплять здоровье детей.</p> <p>Организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.</p> <p>Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.</p> <p>Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.</p> <p>Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.</p> <p>Укреплять организм, используя естественные природные закаляющие факторы (солнечный свет, воздух, вода).</p> <p>Избегать перегрузки организованными занятиями.</p> <p>Реализовывать региональные рекомендации по оздоровлению детей.</p> <p>Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.</p> <p>Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте .</p> <p>Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.</p>
<p>Безопасность</p> <p>Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>	<p>Рассказать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма .</p> <p>Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий .</p> <p>Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь)</p> <p>(Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице;</p>

	передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.
--	--

**Календарно – тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной к школе группе.**

**Сентябрь**

1-неделя. «До свидания, лето, здравствуй осень!»

2-неделя. «Осенние игры»

3-неделя. «Осенние игры»

4-неделя. «Турнир самых -самых»

**Октябрь**

1-неделя. «SOS»

2-неделя. «Что необходимо для развития силы»

3-неделя. «Двигаемся, растем вместе с олимпийцами»

4-неделя. «Хочу быть сильным и здоровым»

**Ноябрь**

1-неделя. «Осенние сюрпризы»

2-неделя. «Мы гимнасты и гимнастки»

3-неделя. «Азбука выносливости и силы»

4-неделя. «Я готовлюсь к зиме, тренирую выносливость»

**Декабрь**

1-неделя. «Здравствуй, зимушка- зима!»

2-неделя. «Тренировка гибкости»

3-неделя. «Азбука гибкости»

**Январь**

1-неделя. «Веселые игры Деда Мороза»

2-неделя. «Веселые игры Деда Мороза»

3-неделя. «Азбука осанки»

**Февраль**

1-неделя. «Секреты которые узнали дети»

2-неделя. «Загадки Спортика»

3-неделя. «Путешествие по родному краю»

4-неделя. «Самый лучший олимпиец»



## **Март**

- 1-неделя. «Азбука быстроты»
- 2-неделя. «Путешествие со спортиком»
- 3-неделя. «Быстрым стать хочу»
- 4-неделя. «Наш веселый стадион»

## **Апрель**

- 1-неделя. «Азбука ловкости»
- 2-неделя. «Помоги Спортику»
- 3-неделя. « SOS. Потерялась ловкость»
- 4-неделя. «Ловкие баскетболисты»

## **Май**

- 1-неделя. «Весенние игры в детском саду. Каким сильным я стал»
- 2-неделя. «Весенние игры в детском саду. Каким ловким я стал»
- 3-неделя. «Весенние игры в детском саду. Каким выносливым я стал»
- 4-неделя. «До свидания, детский сад, здравствуй лето»

## **Основные виды движений**

### **Ходьба**

1. Ходьба обычная.
2. На носках с разными положениями рук.
3. На пятках.
4. На наружных сторонах стоп.
5. С высоким подниманием колена (бедра).
6. Мелким и широким шагом.
7. Приставным шагом вперед и назад.
8. Гимнастическим шагом.
9. Скрестным шагом.
10. Перекатом с пятки на носок.
11. Ходьба в полуприседе.
12. С выпадами.
13. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге.
14. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, в рассыпную.
15. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

### **Бег**

1. Бег обычный.
2. На носках.
3. Высоко поднимая колени.
4. Сильно сгибая ноги назад.

- 5.Выбрасывая прямые ноги вперед.
- 6.Мелким и широким шагом.
- 7.Бег в колонне по одному, по два.
- 8.Из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.
9. Бег со скакалкой, с мячом.
- 10.По доске, бревну, в чередовании с ходьбой.
- 11.Прыжками, с изменением темпа.
- 12.Непрерывный бег 2—3 мин.
- 13.Бег со средней скоростью на 80— 120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой.
- 14.Челночный бег 3—5 раз по 10 м.
- 15.Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5— 6,5 ск концу года.

### **Ползание, лазанье**

- 1.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну, ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
- 2.Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку, под несколькими пособиями подряд, высота 50— 35 см.
- 3.Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестное и одновременное движение рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

### **Прыжки**

- 1.Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами)
- 2.По 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой,
- 3.С поворотом кругом.
- 4.Продвигаясь вперед на 5—6 м.
- 5.С зажатым между ног мешочком с песком.
- 6.Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый.
- 7.На одной ноге через линию.
8. Через веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.
- 9.Прыжки вверх из глубокого приседа.
- 10.На мягкое покрытие с разбега (высотой до 40 см).
11. Прыжки с высоты 40 см.
- 12.Прыжки в длину с места (около 100 см).
13. В длину с разбега (180—190 см).
14. Вверх с места, с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см,с разбега (не менее 50 см).
15. Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу).
16. Прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

## **Бросание, ловля, метание.**

1. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя ноги скрестно.
2. Через сетку.
3. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз). одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.
4. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
5. Ведение мяча в разных направлениях.
6. Перебрасывание набивных мячей (масса 1 кг).
7. Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой.
8. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
9. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния 4—5 м)
10. Метание в движущуюся цель.

## **Упражнения в равновесии**

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
2. С набивным мешочком на спине.
3. Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки.
4. Поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.
5. С остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки).
6. С приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.
7. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.
8. По веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.
9. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

## **Строевые упражнения**

1. Построение (самостоятельно ному, в круг, шеренгу).
2. Перестроение в колонну по двое, на ходу, из одного круга в несколько.
3. Расчет на первый- второй и перестроение из одной шеренги в две. равнение в колонне, размыкание и смыкание приставным шагом.
4. Повороты кругом.

## **Ритмическая гимнастика**

1. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.
2. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

## **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в

стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, то же на пред-плечье и кисти рук перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим пальцем.

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

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

## **Спортивные упражнения**

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах расстояние 600 м в среднем темпе, 2—3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойках, тормозить.

Участвовать в играх на лыжах: «Шире круг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.

Участвовать в играх: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Катание на самокатах. Свободно кататься на самокатах.

## **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после отскока от стола.

## **Подвижные игры**

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

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку?», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину?», «Дорожка препятствий», «Пронеси не урони» и т. д.

Народные игры: «У Мазая», «Льдинки, ветер и мороз», «Юрта», «Стой, олень!», «Продаем горшки».

## 2.3 Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

### 1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

### 2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

### 3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

### Система физкультурно-оздоровительной работы

#### Двигательный режим в течение дня

- Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия в зале
- Физкультурное занятие на прогулке
- Физкультминутки во время занятий
- Музыкальные занятия
- Прогулка
- Прогулка за пределы участка
- Корригирующая гимнастика после сна
- Физкультурный досуг
- Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)
- Спортивный праздник
- Каникулы

День здоровья

#### Оздоровительные и профилактические мероприятия:

- Закаливание (солнце, воздух, вода)

- Лечебные мероприятия (Витаминотерапия, кварцевание, употребление лука и чеснока; морс из клюквы, употребление йодбаланса, игры, которые лечат)
- Профилактика нарушения осанки и плоскостопия;
- Нетрадиционные методы (музыкотерапия, выращивание и употребление зеленого лука)
- Игры- тренинги на подавление отрицательных эмоций
- Коррекция поведения
- Пропаганда ЗОЖ:
  - наглядно-печатная информация;
  - Курс лекций и бесед для родителей.

## **2.4 Перспективный план физкультурных досугов на год (см. приложение №1)**

## **2.5 Перспективный план работы инструктора по физическому развитию с родителями на год (см. приложение №2)**

### **3.Организационный раздел.**

#### **3.1 Материально - техническое оснащение и спортивный инвентарь**

##### **Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды спортивного зала.**

При создании развивающей предметно - пространственной среды спортивного зала учтены требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, которые должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: физического развития и подготовленности личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;

- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Ребенок развивается в деятельности. Развивающая предметно - пространственная среда должна способствовать формированию двигательных способностей детей, их творческого потенциала.

Учитывая требования к психолого-педагогическим условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования при использовании потенциала развивающей предметно - пространственной среды спортивного зала, а именно обеспечение следующих психолого-педагогических условий:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка;
- 2) их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 3) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 4) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 5) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 6) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 7) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 8) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 9) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность. Организуя развивающую среду в спортивном зале, руководствуемся психолого-педагогическими аспектами и принципами создания современной развивающей среды.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно - оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности двигательных качеств, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.



Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Развивающая среда должна быть вариативной.

Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. (Сюжетные, занятия - тренировки, основанные на подвижных играх.

- полифункциональности, предусматривающего обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды.

Обычные кубики, например, используем, как ориентир при выполнении эстафет; при ходьбе между предметами; перешагивании, прыжках.

Сборно-разборную полосу препятствий использую как для подлезания, так и в качестве ориентиров, домиков в подвижных играх, перешагивании.

- трансформируемое, обеспечивающее возможность изменений предметно-развивающей среды, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства.

Так, большая часть оборудования используется как мобильное (особенно для подлезания - перелезания, равновесия, метания), поэтому с его помощью предметно-пространственная среда, физкультурного зала в детском саду мгновенно преобразовывается в необходимый нам спортивно-оздоровительный комплекс (беговая дорожка, баскетбольная площадка, полоса препятствий, пространство для выполнения подвижных игр, тренажерный зал.), адаптивной и доступной для каждого ребенка; в зависимости от подготовленности детей.

При создании среды развития необходимо исходить из эргономических требований к жизнедеятельности детей, находящихся в этой среде, то есть учитывать их антропометрические, физиологические и психологические особенности. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования способствует воспитанию художественного вкуса у детей, оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствуют возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования соразмеримы с возможностями детей.

Спортивное оборудование скомплектовано в соответствии с разными видами движений, подвижных и спортивных игр.

**Спортивное оборудование скомплектовано в соответствии с разными видами движений, подвижных и спортивных игр.**

**Для ходьбы, бега, равновесия :**кегли, дорожка массажная, скамейка гимнастическая, дорожка-змейка (канат), доска с ребристой поверхностью, обручи, высокая дорожка, резиновые кочки, конусы цветные.

**Для прыжков:** обручи, палки, кочки, скакалка короткая, скакалка длинная, мячи набивные, косички, кирпичики, ленточки. Комплект сборно–разборной дорожки.

**Для катания, бросания, ловли, метания :** кегли (набор) ,кольцеброс (набор), мешочек с грузом малый, мишень навесная, мяч утяжеленный (набивной), мячи разных размеров,баскетбольное кольцо., обручи, фитболы ( мячи большого размера)

**Для ползания и лазанья:** дуга большая, дуга малая,верёвка, лабиринт игровой, стенка гимнастическая деревянная ,комплект сборно –разборной полосы препятствий.

**Для общеразвивающихупражнений:** гантели, гимнастические палки, ленточки, обручи, массажные мячики, мячи, косички, листочки, кубики, платочки, итд.

**Для подвижных игр:** маски и шапочки.

Наличие разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики и т. д.) хранятся в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в ящиках, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Оборудование расположено таким образом, что дети могут свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

Созданием развивающей предметно - пространственной среды и использование её потенциала для физического развития каждого воспитанника занимается инструктор по физической культуре, первой квалификационной категории Морозова Л.А.

### **Информационная справка о зале.**

Зал для занятий находится с северной стороны здания.

Площадь зала составляет 75 м<sup>2</sup>

Половое покрытие - паркет с низкой теплопроводностью.

Поверхность стен помещения для музыкального зала окрашены в светлые тона

с коэффициентом отражения 0,6-0,8.

Освещение музыкального зала ДОУ - естественное. Величина коэффициента естественного освещения (КЕО) не менее 1,5%. Шторы на окнах не снижают уровень естественного освещения. Осветительная аппаратура обеспечивает равномерный свет. Уровень освещения не менее 150 л.к.

Все источники освещения находятся в исправном состоянии.

Помывка оконных стекол производится не реже 2 раз в год.

Обогревательные элементы ограждены съёмными решетками.

Влажность воздуха 40- 60 %.Проветривание сквозное и угловое по 10 минут через 1,5 часа. Проветривание проводится в отсутствии детей и заканчивается за 30 минут до прихода детей. Температура воздуха в музыкальном зале - + 20 градусов С.

Перед каждым занятием проводится влажная уборка помещения.

### Техническое оснащение зала

1. Музыкальный центр
2. Акустическая система
3. Магнитола
4. Компьютер
5. Проектор
6. Портативная колонка 2шт.

### Набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование оборудования	Количество
Для общеразвивающих упражнений	1. Мячи резиновые маленькие	22шт.
	2. Мячи резиновые маленькие с шипами	23шт.
	3. Мячи резиновые средние	25шт.
	4. Мячи резиновые большие	шт.
	5. Мячи футбольные	2шт.
	6. Ленточки цветные	
	7. Флажки цветные	
	8. Кольца цветные резиновые с шипами	25шт.
	9. Палки гимнастические деревянные	25шт.
	Палки гимнастические пластмассовые	
	10. Платочки цветные	50шт.
11. Помпоны цветные	50шт.	
	Помпоны серебристые	
Для прыжков	12. Обручи большие	6шт.
	13. Обручи средние	6шт.
	14. Обручи маленькие	6 шт.
	15. Кочки пластмассовые большие и маленькие	8шт.

	16. Мячи попрыгунчики	2шт.
	17. Кочки цветные резиновые	10шт.
	18. Скакалки большие	6шт.
	19. Скакалки маленькие	10шт.
Для ходьбы и бега	20. Скамейка гимнастическая высокая	2шт.
	21. Скамейка гимнастическая низкая	3шт.
	22. Доска ребристая	2шт.
	23. Дорожка массажная	2шт.
	24. Дорожка прямая высокая	1шт.
	25. Дорожка круговая высокая	1шт.
	26. Конусы оранжевые	20шт.
	27. Конусы цветные	9шт.
	28. Ходунки	2пары
	29. Фишки разметочные	2компл.
Для метания и бросания	30. Мячи набивные 1кг	10шт.
	31. Кольцеброс	3компл.
	32. Кегли	2компл.
	33. Бадминтон	1компл.
	34. Корзина для метания в горизонтальную цель	2шт.
	35. Пистолет для ловли шарика	2шт.
	36. Клюшки и шайбы	8компл.
	37. Колцо баскетбольное	2шт.
Для ползания и пролезания	38. Ворота	4шт.
	39. Туннель	3шт.
	40. Палатка - домик	1шт.

## 3.2 Научно - методическая литература

### Нормативно - правовая и методическая база построения развивающей предметно - пространственной среды спортивного зала

- Закон РФ «Об образовании»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N1155)
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Конвенция о правах ребенка
- Комплексная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Радуга» / Т.Н. Доронова

- Адашкявечене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва «Просвещение» 1992
- Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. Москва 2012
- Бондаренко Т. М. Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ. Воронеж 2012
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа-Москва «Скрипторий 2003» 2010
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва «Скрипторий 2003» 2010
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Москва «Скрипторий 2003» 2010
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Москва «Скрипторий 2003» 2010
- Бабенкова Е.А.; Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. Москва 2013
- Кенеман А.В.; Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР. Москва «Просвещение» 1986
- Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры».- Москва «Просвещение» 1986
- Мулаева Н.Б. Конспекты - сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Санкт - Петербург «Детство - Пресс» 2006
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду».- Москва «Просвещение», 1986 В.А.
- Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно ролевые занятия. Волгоград 2013
- Петровский В.А., Стрелкова Л.П. «Концепция построения развивающей среды для организации жизни детей и взрослых в детском саду»
- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3—4 лет. Москва «Просвящение» 2007
- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4—5 лет. Москва «Просвящение» 2007
- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5—6 лет.. Москва «Просвящение» 2007
- Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Волгоград 2014
- Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Санкт - Петербург «Детство - Пресс» 2008
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Москва «Мозаика - Синтез» 2011
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2004.

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- Москва
- «Мозаика - Синтез» 2011
- Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 3-4 лет – Москва «ТЦ Сфера» 2018г
- Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет – Москва «ТЦ Сфера» 2018г
- Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 5-6 лет – Москва «ТЦ Сфера» 2018г
- Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – Москва «ТЦ Сфера» 2018г
- Харченко Т. Е. Спортивные праздники в детском саду. Москва 2013
- Щербак А.К.«Тематические и физические занятия и праздники в дошкольном учреждении».- Москва «Владос»2001
- Интернет ресурсы