

Обсуждено и рекомендовано:  
Педагогическим советом  
ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»  
Протокол № 1 от 28.08.2023

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»  
Мельников А.В.  
Приказ № 17-ЛА от 29.08.2023

**Рабочая программа**  
**Инструктора по физической культуре**  
**к основной образовательной программе дошкольного образования**  
**«Путь к успеху»**  
**по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**  
**(Физическая культура)**

**на 2023-2024 учебный год**  
**Возраст обучающихся 3-7 лет**

**Срок освоения 1 год**

**Составитель:**  
**Куряткова А.В.**

**Санкт-Петербург**  
**2023г.**

## Содержание:

|  |    |
|--|----|
| 1. Целевой раздел рабочей программы  |    |
| 1.1. Пояснительная записка .....   | 3  |
| Перечень нормативных документов .....  | 3  |
| Цели и задачи реализации программы .....   | 4  |
| Принципы построения программы .....  | 5  |
| 1.2. Возрастные особенности .....  | 6  |
| 2. Планируемые результаты освоения программы: .....  | 13 |
| 2.1. Оценка результатов освоения программы .....   | 16 |
| 3. Содержательный раздел рабочей программы   |    |
| 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в контексте реализуемых программ и технологий ..... | 19 |
| 3.2. Разделы, направления и формы физкультурно-образовательной работы ..                             | 20 |
| 3.3. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре .....                  | 22 |
| 3.4. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре                             | 24 |
| 3.5. Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре                               | 25 |
| 3.6. Интеграция с другими образовательными областями .....   | 28 |
| 3.7. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности..                             | 29 |
| 3.8. Физкультурно-массовые мероприятия .....   | 59 |
| 3.9. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами                              | 61 |
| 3.10. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями ....                            | 62 |
| 4. Условия реализации рабочей программы  |    |
| 4.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала .....  | 63 |
| 4.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки .....                                     | 65 |
| 5. Используемая литература .....   | 65 |

## 1.Целевой раздел.

### 1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре создана на 2023-2024 учебный год составлена в соответствии с Основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Путь к успеху» подразделения ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ».

При создании рабочей программы учитывались следующие примерные основные образовательные программы:

- Парциальная образовательная программа по физическому воспитанию в детском саду - «Здоровье» (под редакцией В. Г. Алямовской);
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. В этом возрасте основным принципом программы по физическому воспитанию является формирование осознанного отношения детей к здоровью, по средствам физического воспитания, это ведет к всестороннему развитию физических и духовных способностей. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечение целостной и четкой системы планирования воспитательной образовательной деятельности, улучшение образования воспитанников.

**Содержание** программы в образовательной области «Физическое развитие» направлено на сохранение, укрепление, и охрану здоровья воспитанников, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления через решение следующих специфических задач:

- способствовать гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышать адаптивность к факторам природной и социальной среды;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, а также интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

- усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются занятия по физической культуре, которое состоит из трёх частей:

- вводной,
- основной
- заключительной.

Интеграция образовательных областей и видов детской деятельности осуществляться в вводной и заключительной части.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год фронтально и подгруппами, в октябре и мае.

Праздники проводятся 2 раза в год (зима, лето).

#### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление
- эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Принципы построения программы по ФГОС:**

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

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

## **1.2. Возрастные особенности.**

### **Психологические особенности.**

#### **3-4 года (младшая группа)**

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы.

По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых.

Активность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляются в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: он может более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия.

В этом возрасте ребенок воспринимает предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность.

На основе наглядно-действенного к 4 годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Как и в раннем возрасте, в 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, то есть ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого.

Большое значение в развитии воображения играют опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 3—4 лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. И все же эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

#### **4-5 лет (средняя группа)**

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он.

По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых.

Активность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляются в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: он может более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия.

В этом возрасте ребенок воспринимает предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность. На основе наглядно-действенного к 4 годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Большое значение в развитии воображения играют опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 4—5 лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Непроизвольность психических процессов сохраняется у детей и на пятом году жизни. Однако важнейшими новообразованиями являются два: в основном завершение процесса формирования активной речи и выход сознания за пределы непосредственно воспринимаемой действительности.

Дети в этом возрасте стали более эмоционально устойчивыми, менее капризными. Они начинают проявлять интерес к своим сверстникам как к партнерам по игре. Мнение сверстника приобретает особую значимость. Поэтому желательно организовывать формы взаимодействия детей, предполагающие сотрудничество, а не соревнование. Отрицательная оценка, если она неизбежна, может прозвучать только в ситуации индивидуального общения, когда ее никто, кроме самого ребенка, не слышит.

## **5-6 лет (старшая группа)**

К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении, и его широкий кругозор позитивно влияет на успешность среди сверстников

У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность, самостоятельность в решении социальных и бытовых задач.

Попытки самостоятельно придумать объяснения происходящим явлениям свидетельствуют о новом этапе развития познавательных способностей. Ребенок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для дошкольника. Также развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Ребенок может запомнить что-либо целенаправленно. Кроме коммуникативной, развивается планирующая функция речи, то есть ребенок учиться последовательно и логически выстраивать свои действия, рассказывать об этом. Развивается самоинструирование, которое помогает ребенку заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослых у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, то есть целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто и оградить себя от нападков, ребенок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекладывая вину на других.

Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.

При организации совместных игр использует договор, умение учитывать интересы других, в некоторой степени умеет сдерживать свои эмоциональные порывы.

Самооценка ребенка дошкольного возраста достаточно адекватно, более характерно ее завышение, чем занижение. Необходимо более объективно оценивать результаты деятельности, чем поведение.

### **6-7 лет (подготовительная группа)**

К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении, и его широкий кругозор позитивно влияет на успешность среди сверстников

У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность, самостоятельность в решении социальных и бытовых задач.

Попытки самостоятельно придумать объяснения происходящим явлениям свидетельствуют о новом этапе развития познавательных способностей. Ребенок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для дошкольника. Также развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Ребенок может запомнить что-либо целенаправленно. Кроме коммуникативной, развивается планирующая функция речи, то есть ребенок учиться последовательно и логически выстраивать свои действия, рассказывать об этом. Развивается самоинструирование, которое помогает ребенку заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуаль-

ные, моральные, эстетические. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослых у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, то есть целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто и оградить себя от нападков, ребенок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекладывая вину на других.

Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.

При организации совместных игр использует договор, умение учитывать интересы других, в некоторой степени умеет сдерживать свои эмоциональные порывы.

Самооценка ребенка дошкольного возраста достаточно адекватно, более характерно ее завышение, чем занижение. Необходимо более объективно оценивать результаты деятельности, чем поведение.

## **Особенности физического развития.**

### **Младшей группы (3-4 года)**

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства.

*Основные показатели физического развития* ребенка на этот момент таковы: рост  $96 \pm 4,3$  см, вес  $12,5 \pm 1$  кг, окружность грудной клетки  $51,7 \pm 1,9$  см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

*Особенности опорно-двигательного аппарата.* Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

*Дыхательная система.* Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже, чем у взрослых. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

*Сердечно-сосудистая система* по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при

условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

*Центральная нервная система.* К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

### **Средней группы (4-5 лет.)**

*Основные показатели физического развития* ребенка с 3 до 4 лет таковы: рост  $96 \pm 4,3$  см, вес  $12,5 \pm 1$  кг, окружность грудной клетки  $51,7 \pm 1,9$  см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

*Особенности опорно-двигательного аппарата.* Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

*Дыхательная система.* Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже, чем у взрослых. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

*Сердечно-сосудистая система* по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

*Центральная нервная система.* К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается

при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

*Темп физического развития* ребенка с 4-го по 5-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста.

*Опорно-двигательный аппарат* ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

*Органы дыхания.* Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

*Сердечно-сосудистая система.* Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается. Развитие органов чувств.

*Зрение.* Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Необходимо выработать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития *органа слуха*. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая

чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление.

*Нервные процессы* — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности.

### **Старшей группы (5-6 лет.)**

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К 6 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 5-6 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

### **Подготовительной группы (6-7 лет.)**

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-

8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

## **2. Планируемые результаты освоения программы.**

### **Младшая группа.**

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

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **Средняя группа**

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

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время;
- имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- принимает правильное исходное положение при метании, может метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку;
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Старшая группа**

К шестилетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время;
- имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания; начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- владеет школой мяча;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

### **Подготовительная группа**

К семилетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье);
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 23 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске;
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол, настольный теннис).

## **2.1. Оценка результатов освоения программы.**

### **Младшая группа.**

Для оценки достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие» используется система педагогической диагностики Н.В. Верещагиной (2015). Результаты освоения программы определяются по 5-ти балльной шкале с последующим вычислением среднего показателя:

- 1 балл – низкий уровень – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – низко-средний уровень – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
- 3 балла – средний уровень – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла – средне-высокий уровень – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов – высокий уровень – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

«Зона риска» соответствует среднему значению ниже 2,2

«Зона проблем в развитии» соответствует среднему значению в интервале от 2,3 до 3,7

«Зона возрастной нормы» соответствует среднему значению больше 3,8

### **Средняя группа.**

Для определения уровня физической подготовленности детей 5 лет используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов по 6-ти балльной шкале (от 0 до 5 баллов), набранных отдельно в каждом блоке тестов (по Н.Л. Петренкиной (2006)):

#### *1. уровень развития физических качеств:*

- челночный бег 5 х 6 м (развитие ловкости)
- прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств)
- подъем туловища с сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы)

#### *2. сформированность двигательных навыков:*

- прыжки через короткую скакалку за 30 сек
- метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой
- отбивание мяча от пола одной (удобной) рукой за 30 сек

«Зона риска» соответствует сумме баллов от 0 до 2

«Зона возрастной нормы» соответствует сумме баллов от 3 до 12

- низкий уровень – 3-5 баллов

- средний уровень – 6-9 баллов

- высокий уровень – 10-12 баллов

«Зона способностей» соответствует сумме баллов от 13 до 15

Балл, получаемый ребенком за выполнение теста, определяется при сравнении результата с таблицей распределения результатов тестирования.

### **Старшая группа.**

Для определения уровня физической подготовленности детей 5-6 лет используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов по 6-ти балльной шкале (от 0 до 5 баллов), набранных отдельно в каждом блоке тестов (по Н.Л. Петренкиной (2006)):

#### *1. уровень развития физических качеств:*

- челночный бег 5 х 6 м (развитие ловкости)
- прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств)
- подъем туловища с сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы)

2. *сформированность двигательных навыков:*

- прыжки через короткую скакалку за 30 сек
- метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой
- отбивание мяча от пола одной (удобной) рукой за 30 сек

«Зона риска» соответствует сумме баллов от 0 до 2

«Зона возрастной нормы» соответствует сумме баллов от 3 до 12

- низкий уровень – 3-5 баллов
- средний уровень – 6-9 баллов
- высокий уровень – 10-12 баллов

«Зона способностей» соответствует сумме баллов от 13 до 15

Балл, получаемый ребенком за выполнение теста, определяется при сравнении результата с таблицей распределения результатов тестирования.

### **Подготовительная группа.**

Для определения уровня физической подготовленности детей 6-7 лет используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов по 6-ти балльной шкале (от 0 до 5 баллов), набранных отдельно в каждом блоке тестов (по Н.Л. Петренкиной (2006)):

1. *уровень развития физических качеств:*

- челночный бег 5 х 6 м (развитие ловкости)
- прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств)
- подъем туловища с сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы)

2. *сформированность двигательных навыков:*

- прыжки через короткую скакалку за 30 сек
- метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой
- отбивание мяча от пола одной (удобной) рукой за 30 сек

«Зона риска» соответствует сумме баллов от 0 до 2

«Зона возрастной нормы» соответствует сумме баллов от 3 до 12

- низкий уровень – 3-5 баллов
- средний уровень – 6-9 баллов
- высокий уровень – 10-12 баллов

«Зона способностей» соответствует сумме баллов от 13 до 15

Балл, получаемый ребенком за выполнение теста, определяется при сравнении результата с таблицей распределения результатов тестирования.

### **3.Содержание программы.**

#### **3.1.Система физкультурно-оздоровительной работы в контексте реализуемых программ и технологий.**

##### ***1. «Здоровье» (1993) В.Г. Алямовская***

###### *Цель программы:*

Комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства

###### *Задачи:*

- Укрепление здоровья детей
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности.
- Создание условий для реализации потребности в ДА

###### *Характеристика программы:*

Целевая программа, рассчитана на все возрастные группы. Направлена на развитие позитивной личности, у которой формируется отношение к себе и другим людям, природе и вещам, искусству, а также традициям и обычаям своего народа. Предполагает самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания.

###### *Используемый раздел программы:*

- Организация двигательной деятельности (режим двигательной активности)
- Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
- Методики проведения закаливающих процедур:
  - Питьевой режим
  - Полоскание полости рта после еды
  - Игровые дорожки
  - Тепловой режим в группе
  - Рекомендации к одежде

## 2. «От рождения до школы» (2014) Н.Е. Вераксы

### Цель программы:

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### Задачи:

- забота о здоровье;
- создание групповой атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам;
- вариативность использования образовательного материала;
- соблюдение в работе детского сада преемственности, исключая умственные и физические перегрузки.

### Характеристика программы:

На первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности. Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку. Особая роль уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

### Используемый раздел программы:

- Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей от 2 лет до школы.
- Образовательная область «Физическое развитие»

### 3.2. Разделы, направления и формы физкультурно-образовательной работы.

| № п/п | Разделы и направления работы          | Формы работы  |
|-------|---------------------------------------|---|
| 1.    | Использование вариативных режимов дня | <ul style="list-style-type: none"><li>• Типовой режим дня</li><li>• Режим дня на плохую погоду</li><li>• Коррекция образовательной нагрузки</li><li>• Щадящий режим дня</li><li>• Адаптационный режим дня (для вновь поступивших детей)</li></ul> |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 2. | Психологическое сопровождение развития  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание комфортного психологического климата в ДООУ, в группе</li> <li>• Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности</li> <li>• Личностно – ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми</li> <li>• Медико – педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период</li> <li>• Раннее выявление детей с особенностями в развитии</li> <li>• Формирование основ коммуникативной культуры со сверстниками, взрослыми</li> </ul> |
| 3. | <p>Формы организации режима двигательной активности ребенка:</p> <p><i>1.регламентированная деятельность</i></p> <p><i>2.частично регламентированная деятельность</i></p> <p><i>3.нерегламентированная деятельность</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в зале и на улице</li> <li>• Динамические паузы</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении</li> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Спортивные досуги и развлечения</li> <li>• Спортивные праздники</li> <li>• Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке</li> </ul>   |
| 4. | Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие представлений о здоровом образе жизни и навыков поддержания здоровья</li> <li>• Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности</li> <li>• Словесно – дидактические, сюжетно – ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни</li> <li>• Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности</li> </ul>   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 5. | <p>Оздоровительное и лечебно – профилактическое сопровождение:</p> <p><i>1. профилактические мероприятия:</i></p> <p><i>2. общеукрепляющие мероприятия:</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• С- Витаминотерапия</li> <li>• Профилактика гриппа в осеннее – зимний период</li> <li>• Адаптационные игры</li> <li>• Полоскание рта (профилактика кариеса)</li> <li>• Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок</li> <li>• Режим проветривания и регулирования температурного режима в группе</li> <li>• Питьевой режим</li> <li>• Обширное умывание</li> <li>• Воздушные ванны</li> <li>• Воздушные и солнечные ванны ввремя весенне – летнего периода</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Самомассаж</li> </ul> |
| 6. | Организация питания   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами</li> <li>• Организация диетического питания по медицинским показаниям</li> </ul>  |

### 3.3. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре

#### Образовательная деятельность в режимных моментах:

- Физкультминутки
- Подвижные игры и игровые упражнения, организуемые в помещении и на улице (игры: с элементами спортивных игр, народные, сюжетные, бессюжетные, подвижно-дидактические)
- Гимнастика: после сна, утренняя, дыхательная, на формирование навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия, ритмопластика, пальчиковая, для глаз
- Спортивные упражнения: катание на велосипеде и самокате
- Досуги, организуемые в помещении и на участке
- Прогулки-походы

- Восприятие литературных произведений на тему «Спорт», с последующим свободным общением, с решением проблемных ситуаций
- Рассматривание иллюстраций, фотографий на тему «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в познавательных книгах и детских иллюстрированных энциклопедиях
- Настольно печатные игры и игры-задания на тему «Спорт»: лото «Спорт» (разные варианты), «Отгадай вид спорта», «Чьи вещи?», «Кто больше?», серия игр «Я- спортсмен» (игровые, зимние и летние виды спорта), «Золотая коллекция спортивных игр», «Энциклопедия футбола», и т.д.
- «Лабиринт», кроссворды, ребусы, «Что перепутал художник», «отгадай слова» и т.д.

**Непосредственно образовательная деятельность:**

- Игровая (на основе подвижных игр)
- Сюжетно-игровая
- На танцевальном материале
- С использованием нестандартного оборудования
- Тематическая
- Проектная деятельность тематического характера, например, «Откуда взялся мяч?», «Где занимаются спортом?» и т.д.
- Соревнования

**Самостоятельная деятельность детей:**

- Разнообразная двигательная деятельность (самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, игры с элементами спорта, спортивные упражнения)

**Совместная деятельность с семьей:**

- Вовлечение родителей в образовательный процесс ДООУ:
  - индивидуальные и групповые консультации
  - родительские собрания
  - оформление информационных стендов
  - организация фотовыставок
- Совместная деятельность
  - привлечение родителей к подготовке атрибутов для упражнений, площадки и зала для занятий
  - проведение совместных досугов, занятий
  - маршрутов выходного дня

### 3.4. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре осуществляется в форме занятий 1 раз в неделю в зале и 1 раз в неделю на улице, в теплое время года – на улице. Физкультурные праздники проводятся 2 раза в год.

| ПН                             | ВТ  | СР                                     | ЧТ                                       | ПТ  |
|--------------------------------|---|--|--|---|
| 10.15 – 10.35<br>Красная (зал) | 9.55-10.10<br>Синяя (зал)                 | 10.00 – 10.20<br>Фиолетовая (зал)      | 9.55-10.10<br>Коричневая (зал)           | 9.55-10.10<br>Серая (зал)                 |
| 15.10-15.30<br>Белая(зал)      | 10.20-10.35<br>Коричневая (зал)           | 10.25-10.50<br>Зеленая (зал)           | 10.20-10.35<br>Серая (зал)               | 10.20-10.35<br>Синяя (зал)                |
| 15.35-16.00<br>Оранжевая (зал) | 11.30-12.00<br>Зеленая<br>(PE outside)    | 12.00-12.20<br>Красная<br>(PE outside) | 12.00-12.30<br>Оранжевая<br>(PE outside) | 12.15-12.30<br>Коричневая<br>(PE outside) |
|                                | 12.00-12.20<br>Фиолетовая<br>(PE outside) | 12.00-12.30<br>Белая<br>(PE outside)   | 12.15-12.30<br>Синяя<br>(PE outside)     |   |
|                                | 12.00-12.30<br>Желтая<br>(PE outside)     | 15.10-15.40<br>Желтая (зал)            |  |   |
|                                | 12.15-12.30<br>Серая (PE outside)         |  |  |   |

### Количество занятий и их продолжительность в разных возрастных группах.

| Возрастные группы       | Количество занятий в неделю | Продолжительность занятия |
|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Младшая группа          | 2                           | 15 мин.                   |
| Средняя группа          | 2                           | 20 мин.                   |
| Старшая группа          | 2                           | 25-30 мин.                |
| Подготовительная группа | 2                           | 25-30 мин.                |

## Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 1 раз в неделю в спортивном зале. Второе занятие проводится на улице на английском языке преподавателями иностранного языка по календарному плану группы. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья

Содержание занятия по физической культуре:

- вводная часть (разминка):
  - 4 мин. - младшая группа;
  - 6 мин. - средняя группа;
  - 8 мин. - старшая группа;
  - 8 мин. - подготовительная группа.
- основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):
  - 10 мин. - младшая группа;
  - 13 мин. - средняя группа;
  - 15 мин. - старшая группа;
  - 15 мин. - подготовительная группа.
- заключительная часть (игра малой подвижности, построение, дыхательные упражнения):
  - 1 мин. - младшая группа и средняя группа;
  - 2 мин. - старшая группа и подготовительная группа;

### 3.5. Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре.

#### Младшая группа

Цели и задачи основных видов движений:

**Ходьба и бег.** Развивать чувство ритма и темпа, слаженности движений во время ходьбы и бега. Учить детей ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки.** Учить прыгать легко, на носочках, взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, мягко приземляться. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений;
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Ползание и лазанье.** Учить детей свободно подлезать под препятствие, не касаясь ее, лазать по гимнастической лестнице свободным шагом. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча.** Упражнять в метании на дальность и в цель, удовлетворять потребность в катании, бросании, перекидыванию, добиваться результатов в ловле мяча. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
- развитие глазомера, меткости;
- развитие координации движений;

развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.** Упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Построения и перестроения.** Учить свободному построению, построению в круг, в колонну и шеренгу по зрительным ориентирам.

**Психофизические качества.** Развивать психофизические качества. Воспитывать самостоятельность, смелость при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

## Средняя группа

Цели и задачи основных видов движений:

**Ходьба и бег.** Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком.

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

**Ползание и лазание.** Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево).

**Метание, катание, бросание и ловля мяча.** Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди).

**Равновесие.** Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии.

**Построения и перестроения.** Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

**Психофизические качества.** Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### Старшая группа

Цели и задачи основных видов движений:

**Ходьба и бег.** Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

**Прыжки.** Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

**Ползание и лазание.** Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча.** Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

**Равновесие.** Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии.

**Подвижные игры.** Учить играть с элементами соревнования, играм-эстафетам.

**Психофизические качества и воспитание.** Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

### Подготовительная группа

Цели и задачи основных видов движений:

**Ходьба и бег.** Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

**Прыжки.** Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

**Лазание.** Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали.

**Метание, бросание и ловля мяча.** Добиваться активного движения кисти руки при броске. Равновесие. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

**Построение и перестроение.** Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

**Психофизические качества.** Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

### **3.6. Интеграция с другими образовательными областями.**

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

**Физическое развитие.** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

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

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

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

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

### 3.7. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности.

#### Младшая группа

| Месяц/неделя |     | Программное содержание   | Оборудование   |
|--------------|-----|--|--|
| Сентябрь     | 1-2 | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие   | Игрушки: куклы, мишка, два шнура.                      |
|              | 3   | Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте.  | Игрушки: кукла, мишка большой мяч.                     |
|              | 4   | Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. | Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура. |
| Октябрь      | 1   | Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур   | Две стойки шнур по две погремушки на каждого ребенка   |
|              | 2   | Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»  | Два шнура, маска медведя.                              |
|              | 3   | Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И «Лохматый пес»  | Скамейка, шишки по количеству детей                    |
|              | 4   | Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику»<br>П.и «Лохматый пес», «Догони мяч»   | Мячи, маска пса,                                       |
| Ноябрь       | 1   | Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.и « Пузырь», « Найди свой домик»  | Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга.            |
|              | 2   | Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу. П.и. « Мой веселый звонкий мяч»   | Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга             |
|              | 3-4 | Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте          | По два кубика на каждого ребенка, два шнура две стойки |
| Декабрь      | 1   | Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте.<br>П.и «Наседка и цыплята»  | Два шнура, курица                                      |
|              | 2   | Бросание мяча в обруч.<br>Ходьба между предметами. (Равновесие) П.и «У медведя во бору»  | Обруч, кегли, маска медведя.                           |

|         |     |   |  |
|---------|-----|---|--|
|         | 3-4 | Учить детей вовремя ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мячей, перепрыгивание ч/з шнур, положен на пол, катание мячей в прямом направлении. | Мячи по количеству детей, шнур, две рейки  |
| Январь  | 1   | Катание обручей. Спрыгивание в обруч. П.И «Карусель»  | Обручи по количеству детей, шнур.  |
|         | 2   | Закрепить умение ходить и бегать по кругу учить энергично отталкиванию мяча при прокатывании друг другу упражнять в ползании на четвереньках  | Мячи, плоские обручи по количеству детей   |
|         | 3   | Ходьба между пенечками. Достань до погремушки. П.и. «Мыши и кот»  | Пенечки, погремушки, маски кошки и собачки.  |
|         | 4   | Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу подлезать под шнур упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной опоре.  | Стулья по количеству детей два шнура две стойки.                                   |
| Февраль | 1   | Перепрыгивание ч/з канавку, чей мяч дальше. П.и.»Поймай комара», учить сохранять устойчив. полож. при уменьшенной площади. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П.и «Мыши в кладовой»  | Мячи по количеству детей, шнур. По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две |
|         | 2   | Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча.  | Резиновые мячи разных размеров   |
|         | 3   | Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал, учить соразмерять шаг с высотой препятствия. О. д. с флажками. П.и «Лиса и цыплята» «Кроха»   | Флажки по количеству детей.  |
|         | 4   | Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении.  | Обруч, мячи по количеству детей,   |
| Март    | 1-2 | Упражнять в ходьбе колонной по одному выполняя задание по указанию. В прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.   | Мячи и плоские обручи по количеству детей.   |
|         | 3   | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному ловить мяч и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении.  | Две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.                                    |
|         | 4   | Упражнять в ходьбе по одному выполняя задания, закрепить умение подлезать под дугу на четвереньках.   | По два кубика на каждого 4-5 дуг два шнура и рейка                                 |
| Апрель  | 1   | Ходьба по глубокому снегу. Метание шишек в горизонтальную цель. П.и «Раз, два, три-беги»  | Шишки по количеству детей.   |

|      |     |   |  |
|------|-----|---|--|
|      | 2-3 | Ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске                        | Доска (ширина 15 см). 6 плоских обручей (диаметр 30) |
|      | 4   | Ходьба из обруча в обруч. Перешагнем через ручеек. П.и «Поезд». «Поймай погремушку».  | Обруч, рейки.  |
| Май  | 1   | Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча                             | Кольца по количеству детей, 2-3 скамейки, мячи по    |
|      | 2   | Ходить и бегать в рассыпную. Подлезать под дугу. П.и «С кочки на кочку»   | Кошечка - дуга, бубен.                               |
|      | 3   | Ходить и бегать в рассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.                                    | Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для        |
|      | 4   | Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук. Упражнять развитие силы мышц ног. Выбатывать у детей уме- | Круглые вертикальные опоры.                          |
| июнь | 1   | Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур  | Две стойки шнур по две погремушки на каждого ребенка |
|      | 2   | Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»                                       | Два шнура, маска медведя.                            |
|      | 3   | Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание мешочков в корзину. П.И «Лохматый пес»  | Скамейка, шишки по количеству детей, корзина.        |
|      | 4   | Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Лохматый пес», «Догони мяч»   | Мячи, маска пса,                                     |

### Средняя группа.

| Месяц | Занятие/цель | Содержание (физ. упражнения, подвижные игры) | З<br>а<br>д<br>а<br>ч<br>и |
|-------|--------------|--|----------------------------|
|       |              |  |                            |

|                 |  |  |   |
|-----------------|--|--|---|
| <p>Сентябрь</p> | <p>1 – 2 занятие.<br/>Обучение ориентировке в пространстве</p>     | <p>Ходьба по ребристой доске.<br/>Ползание между предметами<br/>ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа.<br/>Подвижная игра «Мы листочки»</p>            | <p>Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия.<br/>Развивать: ловкость, учить ориентировке в пространстве, учить быстро, реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, соблюдать дистанцию.<br/>Учить ориентировке в пространстве, развивать чувство ритма, содействовать развитию речи.</p> |
|                 | <p>3 – 4 занятие.<br/>Развитие ловкости, координации движений.</p> | <p>Ходьба – имитация ходьбы животных, бег змейкой.<br/>ОРУ с листочками.<br/>Прыжок в длину с места.<br/>Подвижная игра «Зайцы и волк» .</p>                         | <p>Развивать воображение, координацию, ловкость, быстроту, скоростно – силовые качества<br/>Формировать мышечный корсет.</p>  |
| <p>Октябрь</p>  | <p>1 – 2 занятие.<br/>Развитие общей выносливости</p>              | <p>Ходьба с заданием для ног, с остановкой на сигнал.<br/>Бег в среднем темпе.<br/>ОРУ с кольцом.<br/>Прокатывание кольца.<br/>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p> | <p>Формировать свод стопы, развивать быстроту реакции, мышечный корсет, координацию.<br/>Обучать навыку метания<br/>Развивать ловкость, выносливость. Закрепить знание цвета.<br/>Воспитывать волевые качества.</p>   |

|               |  |   |   |
|---------------|--|---|---|
|               | <p>3 – 4 занятие.<br/>Развитие умения действовать в парах.</p> | <p>Построение парами.<br/>Ходьба парами с заданием для рук и ног.<br/>Бег парами.<br/>ОРУ парами.<br/>Прокатывание мяча в парах.<br/>Ловля мяча у стены.<br/>Прыжки в длину с места.<br/>Подвижная игра малой подвижности «Угадай, кто и где кричит».</p> | <p>Учить взаимодействовать с другими детьми, быстро реагировать на сигнал, следить за положением тела в упражнениях, ловить кистями рук.<br/>Формировать мышечный корсет, свод стопы.<br/>Развивать навык метания. скоростно – силовые качества, внимание<br/>Совершенствовать технику прыжка.<br/>Воспитывать чувство коллективизма.</p> |
|               | <p>5 – 6 занятие.<br/>Обучение лазанью.</p>                    | <p>Ходьба с заданием для ног и рук, со сменой направления.<br/>ОРУ с гирьками.<br/>Лазанье по гимнастической стенке.<br/>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>   | <p>Укреплять свод стопы, мышцы ног. Развивать внимание.<br/>Формировать мышечный корсет<br/>Учить лазать произвольно, ловкости.<br/>Воспитывать дружелюбие.</p>   |
|               | <p>7 -8 занятие.<br/>Приобщение детей к народным играм.</p>    | <p>Подвижные игры:<br/>Попади в цель.<br/>Школа мяча.<br/>Карусель.<br/>У медведя во бору.<br/>Зайцы и волк.</p>  | <p>Учить соблюдать правила в играх.<br/>Упражнять в навыках метания.<br/>Развивать быстроту, внимание.<br/>Воспитывать чувство коллективизма.</p>   |
| <p>Ноябрь</p> | <p>1 – 2 занятие.<br/>Развитие навыка метания.</p>             | <p>Построение парами.<br/>Ловля мяча в парах.<br/>ОРУ в парах.<br/>Подвижная игра «Лохматый пёс»</p>  | <p>Учить взаимодействовать с другими детьми, ловле мяча кистями рук<br/>Формировать мышечный корсет<br/>Развивать быстроту, внимание.<br/>Воспитывать дружелюбие.</p>   |

|         |   |  |  |
|---------|---|--|--|
|         | 3 – 4 занятие.<br>Совершенствование навыка равновесия.    | Ходьба с заданием для ног и рук.<br>Бег в среднем темпе.<br>ОРУ с малым мячом.<br>Ходьба по канату.<br>Подлезание.<br>Подвижная игра «Кот и мыши»  | Укреплять мышцы ног, рук.<br>Развивать выносливость, глазомер, навык равновесия, быстроту, внимание.<br>Формировать мышечный корсет<br>Содействовать развитию речи.  |
|         | 5 – 6 занятие.<br>Формирование интереса к подвижной игре. | Подвижные игры:<br>Мы – весёлые ребята.<br>У медведя во бору.<br>Угадай, кто и где кричит.<br>Школа мяча   | Учить соблюдать правила в играх.<br>Развивать интерес к народным играм.<br>Содействовать развитию речи.<br>Упражнять в метании.<br>Воспитывать самостоятельность.  |
| Декабрь | 1 – 2 занятие.<br>Развитие общей выносливости.            | Построение в звеня.<br>Ходьба и бег приставным шагом, змейкой.<br>ОРУ с большим мячом.<br>Прыжки в длину с места.<br>Ходьба по приподнятой опоре.<br>Бросание и ловля мяча.<br>Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Закрепить навык построения.<br>Развивать ловкость, выносливость, скоростно – силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость.<br>Формировать мышечный корсет<br>Учить ловле мяча кистями рук. |

|        |  |   |  |
|--------|--|---|--|
|        | 3 – 4 занятие.<br>Развитие выносливости. | Ходьба с заданием для ног и рук.<br>Бег в медленном темпе.<br>ОРУ музыкально – ритмическая гимнастика.<br>Прыжки в высоту с разбега.<br>Подвижная игра «Воробушки и кот». | Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, быстроту, внимание, ловкость.<br><br>Формировать мышечный корсет<br><br>Воспитывать волевые качества.        |
|        | 5 – 6 занятие.<br>Развитие ловкости.     | Ходьба парами.<br>Бег парами с подлезанием.<br>ОРУ парами.<br><br>Лазанье.<br>Ходьба с перешагиванием.<br>Прыжок в глубину.<br>Подвижная игра «Котята и ребята»           | Учить взаимодействовать с другими детьми.<br><br>Формировать мышечный корсет<br>Развивать ловкость, навык равновесия, быстроту, внимание.<br><br>Содействовать развитию речи.<br>Воспитывать волевые качества. |
|        | 7 -8 занятие.<br>Обучение эстафетам.     | Поточные эстафеты.  | Прививать интерес к командным играм.<br>Учить действовать в команде.<br>Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость.<br>Воспитывать чувство коллективизма.  |
| Январь | 1 – 2 занятие.<br>Развитие быстроты.     | Бег с ускорением.<br>Эстафеты.  | Развивать быстроту, силу, общую выносливость.<br>Воспитывать чувство коллективизма.  |

|         |  |  |   |
|---------|--|--|---|
|         | 3 – 4 занятие.<br>Формирование интереса к физической культуре и спорту | ОРУ с палками.<br>Подвижная игра «Поймай комара». Эстафета.  | Укреплять мышечный корсет.<br>Развивать быстроту, силу.<br>Воспитывать волевые качества.  |
| Февраль | 1 – 2 занятие.<br>Формирование интереса к спортивным упражнениям.      | Ведение мяча клюшкой.<br>Подвижная игра «Весёлый хоккей»   | Познакомить со спортивной игрой хоккей.<br>Обучить держать клюшку и вести мяч по прямой.<br>Воспитывать привычку к ЗОЖ.   |
|         | 3 – 4 занятие.<br>Развитие силы.                                       | Ходьба, бег со сменой направления.<br><br>ОРУ с мячом.<br>Бросание мяча о стену и через сетку.<br>Перетягивание каната.<br>Подвижная игра «Ловишка с мячом». | Совершенствовать умение ориентировки в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость.<br>Укреплять мышечный корсет.<br>Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх.<br>Воспитывать волевые качества. |
|         | 5 – 6 занятие.<br>Формирование умения работать в парах.                | Ходьба, бег парами.<br><br>ОРУ парами.<br>Школа мяча – парами.<br><br>Подвижная игра «Бездомный заяц».   | Учить взаимодействовать с другими детьми<br>Укреплять мышечный корсет.<br>Закрепить навык ловли и броска из разных положений.<br>Развивать быстроту, внимание, ловкость.<br>Воспитывать дружелюбие.             |
|         | 7 -8 занятие.<br>Развитие быстроты                                     | Соревнования – эстафеты.<br>Кто быстрее?<br>Чья команда быстрее?<br>Перетягивание каната.  | Прививать интерес к командным играм.<br>Развивать быстроту, внимание, ловкость, силу.<br>Воспитывать самостоятельность.   |

|      |  |  |   |
|------|--|--|---|
| Март | 1 – 2 занятие.<br>Формирование навыка метания.             | Ходьба и бег с мячом, с заданием для рук и ног, змейкой.<br>ОРУ с мячом.<br>Ловля мяча через сетку.<br>Подвижная игра «Жмурки»   | Развивать ловкость, внимание, гибкость.<br>Укреплять мышцы рук и ног.<br><br>Совершенствовать навык ловли мяча двумя руками.  |
|      | 3 – 4 занятие.<br>Формирование представлений о гимнастике. | Ходьба со сменой направления на зрительный сигнал.<br><br>Бег медленный чередуя с бегом змейкой.<br>ОРУ с элементами акробатики.<br>Ходьба по гимнастической скамье.<br>Прыжки в длину с места.<br>Лазанье по гимнастической лестнице.<br>Подвижная игра «Мышки в норках». | Развивать внимание, ловкость выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, силу, быстроту<br>Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, навык равновесия.<br><br>Воспитывать волевые качества. |
|      | 5 – 6 занятие.<br>Развитие гибкости.                       | Ходьба и бег с гимнастической палкой.<br>ОРУ с гимнастической палкой.<br>Прыжок в глубину.<br><br>Лазанье произвольно<br>Подвижная игра «Бездомный заяц».  | Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание, ловкость.<br><br>Формировать мышечный корсет.<br><br>Учить лазать произвольно.<br><br>Воспитывать волевые качества.                           |
|      | 7 -8 занятие.<br>Выполнение правил в подвижных играх.      | Подвижные игры Салют.<br>Подбрось и поймай.<br>Бездомный заяц.<br>Хоккей.  | Учить действовать строго по правилам.<br>Воспитывать честность.   |

|        |   |  |   |
|--------|---|--|---|
| Апрель | 1 – 2 занятие.<br>Совершенствование навыка метания.       | ОРУ с колечком.<br>Прыжки в высоту с разбега.<br>Подвижная игра «С кочки на кочку».  | Совершенствовать навык метания.<br>Укреплять мышечный корсет.<br>Развивать скоростно – силовые качества.<br>Воспитывать самостоятельность.                        |
|        | 3 – 4 занятие.<br>Развитие выносливости.                  | Бег медленный.<br>ОРУ с малым мячом.<br>Ловля малого мяча.<br>Бег на скорость.<br>Подвижная игра «Найди себе пару»                       | Развивать выносливость, гибкость, мелкую моторику кистей рук, быстроту, ловкость.<br>Воспитывать дружелюбие.  |
|        | 5 – 6 занятие.<br>Совершенствование навыка метания.       | Ходьба и бег с мячом.<br>Подвижная игра «Мяч через сетку»  | Совершенствовать навык метания.<br>Воспитывать самостоятельность.   |
|        | 7 - 8 занятие.<br>Формирование интереса к подвижной игре. | Подвижные игры<br>Мы – весёлые ребята.<br>У медведя во бору.<br>Угадай, кто ушёл.<br>С кочки на кочку.<br>Бездомный заяц.<br>Школа мяча. | Учить соблюдать правила в играх.<br>Развивать интерес к народным играм.<br>Содействовать развитию речи.<br>Упражнять в метании.<br>Воспитывать самостоятельность. |
| Май    | 1 – 2 занятие.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.     | Бег медленный.<br>ОРУ с лентами.<br>Прыжки со скакалкой.<br>Подвижная игра «Охотники и зайцы».   | Развивать выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества.<br>Воспитывать чувство коллективизма.   |
|        | 3-4-Формирование представлений о спорте и спортсменах.    | Соревнования по бегу на скорость.<br>В беге на ловкость.<br>В метании.<br>В прыжках.   | Учить стремлению к самосовершенствованию.<br>Формировать привычку к ЗОЖ.<br>Воспитывать волевые качества.   |

|      |  |   |   |
|------|--|---|---|
| Июнь | 1 – 2 занятие.<br>Развитие общей выносливости  | Ходьба с заданием для ног, с остановкой на сигнал.<br><br>Бег в среднем темпе.<br><br>ОРУ с кольцом.<br><br>Прокатывание кольца.<br><br>Подвижная игра «Найди свой цвет». | Формировать свод стопы, развивать быстроту реакции, мышечный корсет, координацию.<br>Обучать навыку метания<br>Развивать ловкость, выносливость. Закрепить знание цвета.<br>Воспитывать волевые качества. |
|      | 3 – 4 занятие.<br>Формирование навыка метания. | Ходьба и бег с мячом, с заданием для рук и ног, змейкой.<br>ОРУ с мячом.<br>Ловля мяча через сетку.<br>Подвижная игра «Жмурки»  | Развивать ловкость, внимание, гибкость.<br>Укреплять мышцы рук и ног.<br><br>Совершенствовать навык ловли мяча двумя руками.  |

### Старшая группа.

| Месяц | Занятие/цель | Содержание (физ.упражнения, подвижные игры) | Задачи |
|-------|--------------|---|--------|
|-------|--------------|---|--------|

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
| Сентябрь | 1 – 2 занятие.<br>Развитие общей выносливости.        | <p>Ходьба с изменением темпа, с остановкой на зрительный сигнал.<br/>Бег в колонне по одному с изменением темпа.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье.<br/>Прыжки в длину с места.<br/>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> | <p>Формировать правильную осанку.<br/>Осуществлять профилактику плоскостопия.<br/>Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества.</p> <p>Учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировке в пространстве, равновесие.</p> <p>Воспитывать положительные эмоции.</p> |
|          | 3 – 4 занятие.<br>Развитие скоростно-силовых качеств. | <p>Повороты.<br/>Ходьба с заданием для ног и рук.<br/>Бег медленный со сменой направления.<br/>ОРУ с гимнастической палкой.<br/>Прыжки вверх с места.<br/>Подвижная игра «Ловишки».</p>                                   | <p>Развивать координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание.<br/>Формировать мышечный корсет.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям.</p>   |

|         |  |  |  |
|---------|--|--|--|
| Октябрь | 1 – 2 занятие.<br>Развитие навыка метания. | <p>Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук.<br/>Бег змейкой.<br/>ОРУ с мячом.</p> <p>Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча.<br/>Подвижная игра «Мяч водящему».</p> | <p>Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию.</p> <p>Развивать ловкость.</p> <p>Обучать навыку метания.<br/>Воспитывать интерес к своим результатам.</p>  |
|         | 3 – 4 занятие.<br>Развитие гибкости.       | <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Ловля мяча у стены.<br/>Бросок мяча в кольцо.<br/>Подвижная игра «Кто самый меткий».</p>                        | <p>Учить следить за положением тела в упражнениях.<br/>Развивать гибкость, скоростно – силовые качества, навык метания, быстроту, внимание.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка.<br/>Учить ловить кистями рук.</p> <p>Воспитывать эстетические чувства.</p> |
|         | 5 – 6 занятие.<br>Обучение лазанью.        | <p>Лазанье по канату.<br/>Прыжки на скакалке.</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице.<br/>Подвижная игра «Ловишка с лентами».</p>  | <p>Укреплять свод стопы, мышцы ног.<br/>Формировать мышечный корсет<br/>Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание.<br/>Обучить технике лазанья.<br/>Воспитывать эстетические чувства.</p>                              |

|        |   |   |   |
|--------|---|---|---|
|        | 7 -8 занятие.<br>Развитие ловкости.                         | Повороты.<br>Ходьба с заданиями для рук и ног.<br>Бег с препятствиями.<br>Прокатывание обруча в парах.<br>Подлезание в движущуюся цель.<br>Подвижная игра «Охотник и зайцы» | Учить ловкости.<br>Укреплять мышцы рук и ног.<br>Развивать ловкость.<br><br>Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.          |
| Ноябрь | 1 – 2 занятие.<br>Формировать знания о родном городе и ПДД. | Построение парами.<br>Ходьба и бег со сменой направления и остановкой на сигнал.<br>ОРУ в парах.<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Подвижная игра «Пешеходы и автомобили».    | Учить двигаться парами, быстро реагировать на сигнал.<br><br>Развивать гибкость, быстроту, внимание.<br><br>Воспитывать чувство товарищества. |
|        | 3 – 4 занятие.<br>Развитие быстроты.                        | Бег с ускорением.<br>Ходьба с заданиями для рук и ног.<br>Подвижная игра «Мы весёлые ребята».   | Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма.<br>Воспитывать честность, справедливость.                         |
|        | 5 – 6 занятие.<br>Формирование интереса к спортивным играм. | Спортивные игры<br>Школа мяча.<br>Хоккей.<br>Баскетбол.<br>Городки.   | Учить соблюдать правила в играх.<br>Развивать интерес к спортивным играм.<br>Упражнять в метании.<br>Воспитывать самостоятельность.           |

|         |  |  |   |
|---------|--|--|---|
| Декабрь | 1 – 2 занятие.<br>Развитие ловкости.             | <p>Построение в звенья.<br/>Ходьба и бег приставным шагом, змейкой.<br/>ОРУ с малым мячом.<br/>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием.<br/>Подвижная игра «Два мороза».</p> | <p>Закрепить навык построения.<br/>Развивать ловкость, выносливость.<br/>Формировать мышечный корсет<br/>Развивать скоростно-силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</p> |
|         | 3 – 4 занятие.<br>Развитие выносливости.         | <p>Ходьба с заданием для ног и рук.<br/>Бег в среднем темпе.<br/>Прыжки в высоту с разбега.<br/>Подвижная игра «Жмурки».</p>   | <p>Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, быстроту, внимание, ловкость.<br/>Формировать мышечный корсет<br/>Совершенствовать технику прыжка<br/>Воспитывать волевые качества.</p>  |
|         | 5 – 6 занятие.<br>Развитие координации движений. | <p>Ходьба спиной вперёд.<br/>Бег с ускорением.<br/>ОРУ без предметов.<br/>Прыжок в высоту с разбега.<br/>Лазанье.<br/>Подвижная игра «Рыбак и рыбки».</p>  | <p>Развивать координацию движений, быстроту, внимание.<br/>Воспитывать настойчивость, решительность.</p>  |

|         |   |   |   |
|---------|---|---|---|
|         | 7 -8 занятие.<br>Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений. | Эстафеты.<br>Любимые спортивные и подвижные игры.   | Прививать интерес к командным играм.<br>Учить действовать в команде.<br>Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость.<br>Воспитывать чувство коллективизма.   |
| Январь  | 1 – 2 занятие.<br>Развитие быстроты.  | Эстафеты.<br>спортивные и подвижные игры: хоккей, футбол.<br>Два мороза.<br>Выжигалы.   | Развивать быстроту, силу, общую выносливость.<br>Воспитывать чувство коллективизма.   |
|         | 3 – 4 занятие.<br>Формирование интереса к физической культуре и спорту                  | ОРУ с флажками.<br>Подвижная игра «Ловишки, ноги от земли».<br>Эстафета.  | Укреплять мышечный корсет.<br>Развивать быстроту, силу.<br>Воспитывать волевые качества.  |
| Февраль | 1 – 2 занятие.<br>Формирование интереса к спортивным упражнениям.                       | Ведение мяча клюшкой.<br>Подвижная игра «Весёлый хоккей».<br>Эстафета.  | Совершенствовать навыки игры в хоккей.<br>Закрепить умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами.<br>Воспитывать привычку к ЗОЖ.  |
|         | 3 – 4 занятие.<br>Развитие навыка метания.  | Повороты, ходьба, бег с мячом.<br><br>ОРУ с мячом.<br><br>Бросание мяча о стену и через сетку.<br>Подвижная игра «Мяч скорей бери». | Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве.<br>Развивать внимание, силу, ловкость.<br>Укреплять мышечный корсет.<br>Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх.<br>Воспитывать волевые качества. |

|      |   |  |  |
|------|---|--|--|
|      | 5 – 6 занятие.<br>Формирование мышечного корсета. | Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой.<br>Прыжок в высоту с разбега.<br>Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».   | Развивать гибкость, координацию движений, ловкость.<br>Совершенствовать технику прыжка<br>Воспитывать интерес к своим результатам.                                       |
|      | 7 -8 занятие.<br>Развитие быстроты                | Соревнования – эстафеты.<br>Кто быстрее?<br>Чья команда быстрее?<br>Перетягивание каната.<br>Подвижная игра «Стоп».  | Прививать интерес к командным играм.<br>Развивать быстроту, внимание, ловкость.<br>Воспитывать самостоятельность.  |
| Март | 1 – 2 занятие.<br>Развитие гибкости.              | Бег медленный.<br>ОРУ с кольцом.<br>Кувырок вперед.<br>Ходьба по скамье боком.<br>Подвижная игра «Мышеловка».  | Развивать выносливость, гибкость, ловкость<br>Совершенствовать равновесие.<br>Воспитывать эстетические чувства.  |
|      | 3 – 4 занятие.<br>Формирование навыка метания.    | Бег в среднем темпе. ОРУ с элементами акробатики.<br>Ходьба по гимнастической скамье.<br>Лазанье по гимнастической лестнице.<br>Прокатывание обруча в парах.<br>Подвижная игра «Кто ловкий?» | Развивать ловкость выносливость, гибкость, силу.<br>Совершенствовать навык равновесия.<br>Закреплять технику прокатывания.<br>Воспитывать активность, самостоятельность. |

|        |  |  |  |
|--------|--|--|--|
|        | 5 – 6 занятие.<br>Развитие ловкости.                           | Ходьба и бег змейкой.<br><br>Метание в горизонтальную цель.<br>Подвижная игра «Охотники и зайцы».  | Развивать ловкость, гибкость, меткость.<br>Совершенствовать технику метания<br><br>Воспитывать волевые качества.               |
|        | 7 -8 занятие.<br>Формирование знаний об олимпийцах.            | Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию. Показ детьми достигнутых результатов.  | Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.  |
| Апрель | 1 – 2 занятие.<br>Совершенствование скоростно-силовых качеств. | Ходьба с заданием для рук и ног.<br>Бег в разном темпе.<br>ОРУ без предметов.<br>Лазанье.<br>Прыжки в высоту с разбега.<br>Подвижная игра «Перелеты птиц». | Совершенствовать скоростно-силовые качества.<br>Развивать гибкость, быстроту, внимание<br><br>Воспитывать дружелюбие.          |
|        | 3 – 4 занятие.<br>Развитие выносливости.                       | Бег медленный.<br>ОРУ с гимнастической палкой.<br>Прыжки в длину с разбега.<br><br>Бег на скорость.<br>Подвижная игра «Кто самый быстрый?».                | Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества, общую выносливость.<br>Воспитывать волевые качества. |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     | 5 – 6 занятие.<br>Развитие гибкости.   | Аэробика.<br>Элементы<br>спортивных игр:<br>теннис.  | Развивать гибкость.<br>Следить за осанкой.<br>Воспитывать эстетические<br>чувства.   |
|     | 7 - 8 занятие.<br>Формирование<br>интереса к подвижным<br>и спортивным играм.      | Подвижные игры<br>Мы – весёлые<br>ребята.<br>У медведя во<br>бору.<br>Угадай, кто ушёл.<br>Сбей кегли.<br>Бездомный заяц.<br>Школа мяча.<br>спортивные игры:<br>городки,<br>бадминтон. | Учить соблюдать правила в<br>играх.<br>Развивать интерес к<br>народным играм.<br>Содействовать развитию<br>речи.<br>Упражнять в метании.<br>и самостоятельность. |
| Май | 1 – 2 занятие.<br>Формирование<br>потребности<br>заниматься<br>спортивными играми. | Футбол.<br>Хоккей.<br>Городки.<br>Бадминтон.   | Учить соблюдать правила в<br>играх.<br>Развивать интерес к<br>спортивным играм.<br>Воспитывать выдержку.   |
|     | Формирование<br>представлений о<br>спорте и спортсменах.                           | Соревнования по<br>бегу на скорость.<br>В беге на<br>ловкость.<br>В метании.<br>В прыжках.   | Учить стремлению к<br>самосовершенствованию.<br>Формировать привычку к<br>ЗОЖ.<br>Воспитывать волевые<br>качества.   |

|      |  |   |  |
|------|--|---|--|
| Июнь | <p>1 – занятие.</p> <p>Формировать знания о родном городе и ПДД.</p>   | <p>Построение парами.</p> <p>Ходьба и бег со сменой направления и остановкой на сигнал.</p> <p>ОРУ в парах.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Подвижная игра «Пешеходы и автомобили».</p> | <p>Учить двигаться парами, быстро реагировать на сигнал.</p> <p>Развивать гибкость, быстроту, внимание.</p> <p>Воспитывать чувство товарищества.</p>   |
|      | <p>2 – занятие.</p> <p>Развитие быстроты.</p>                          | <p>Бег с ускорением.</p> <p>Ходьба с заданиями для рук и ног.</p> <p>Подвижная игра «Мы весёлые ребята».</p>  | <p>Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма.</p> <p>Воспитывать честность, справедливость.</p>                       |
|      | <p>3 –4 -занятие.</p> <p>Формирование интереса к спортивным играм.</p> | <p>Спортивные игры</p> <p>Школа мяча.</p> <p>Хоккей.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Городки.</p>  | <p>Учить соблюдать правила в играх.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм.</p> <p>Упражнять в метании.</p> <p>Воспитывать самостоятельность.</p> |

**Подготовительная группа.**

| Месяц    | Занятие/цель  | Содержание<br>(физ.упражнения,<br>подвижные игры)   | Задачи   |
|----------|---|---|--|
| Сентябрь | 1 – 2 занятие.<br>Развитие интереса<br>к командным<br>играм | Эстафеты  | Воспитывать<br>коллективизм, волю к<br>победе, дружелюбие,<br>честность.   |
|          | 3 – 4 занятие.<br>Развитие общей<br>выносливости.           | Расчёт по порядку.<br>Ходьба с заданием для<br>ног и рук, змейкой.<br>Бег медленный.<br><br>ОРУ с гимнастической<br>палкой.<br>Прыжки в длину с места.<br>Лазанье по<br>гимнастической лестнице<br>Ходьба по поверхности с<br>ограниченной площадью<br>опоры.<br>Подвижная игра<br>«Ловишки». | Учить расчёту.<br><br>Развивать<br>координацию,<br>выносливость,<br>скоростно – силовые<br>качества, ловкость.<br>Укреплять мышечный<br>корсет.<br><br>Совершенствовать<br>равновесие.<br><br>Воспитывать интерес<br>к занятиям. |
| Октябрь  | 1 – 2 занятие.<br>Развитие навыка<br>метания.               | Ходьба с мячом, с<br>заданием для ног и рук.<br>Бег змейкой.<br>ОРУ с мячом.<br><br>Работа с мячом в парах.<br>Набивание и ведение<br>мяча.<br>Подвижная игра<br>«Мяч через сетку».   | Формировать свод<br>стопы, мышечный<br>корсет, координацию.<br>Развивать ловкость.<br>Обучать навыку<br>метания.<br>Развивать ловкость,<br>Воспитывать интерес<br>к своим результатам.   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>3 – 4 занятие.<br/>Развитие<br/>быстроты.</p> | <p>Ходьба разными<br/>способами<br/>ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжки в высоту с<br/>разбега.</p> <p>Ловля мяча у стены.<br/>Бросок мяча в кольцо.<br/>Подвижная игра<br/>«Мяч скорей бери».</p>        | <p>Учить следить за<br/>положением тела в<br/>упражнениях.<br/>Развивать гибкость,<br/>скоростно-силовые<br/>качества, навык<br/>метания, быстроту,<br/>внимание</p> <p>Совершенствовать<br/>технику прыжка.<br/>Учить ловить кистями<br/>рук.</p> <p>Воспитывать<br/>выдержку,<br/>настойчивость.</p> |
|  | <p>5 – 6 занятие.<br/>Развитие<br/>гибкости.</p> | <p>Лазанье по канату.<br/>Прыжки на скакалке.</p> <p>Упражнения на<br/>гимнастической лестнице.<br/>Подвижная игра<br/>«Ловишка с лентами».</p>  | <p>Укреплять свод<br/>стопы, мышцы ног.<br/>Формировать<br/>мышечный корсет<br/>Развивать гибкость,<br/>координацию<br/>движений, силу мышц<br/>ног и рук, быстроту,<br/>внимание<br/>Обучить технике<br/>лазанья.</p> <p>Воспитывать<br/>эстетические чувства.</p>                                    |
|  | <p>7 -8 занятие.<br/>Развитие<br/>ловкости.</p>  | <p>Повороты.<br/>Ходьба с заданиями для<br/>рук и ног.<br/>Бег с препятствиями.<br/>Прокатывание обруча в<br/>парах.<br/>Подлезание в<br/>движущуюся цель.<br/>Подвижная игра<br/>«Охотник и утки»</p> | <p>Учить ловкости.<br/>Укрепление мышц<br/>рук и ног<br/>Развивать ловкость.</p> <p>Воспитывать<br/>привычку к<br/>ежедневным занятиям<br/>физкультурой.</p>   |

|                |   |   |   |
|----------------|---|---|---|
| <p>Ноябрь</p>  | <p>1 – 2 занятие.<br/>Формировать знания о коренном народе – хакасах.</p>     | <p>Построение четвѐрками.<br/>Ходьба и бег с расхождением в два круга.<br/>ОРУ четвѐрками.<br/>Прыжок в длину с разбега.<br/>Школа мяча.<br/><br/>Подвижная игра «Кузнечики».</p>   | <p>Учить двигаться четвѐрками, быстро реагировать на сигнал.<br/>Развивать гибкость, быстроту, внимание<br/><br/>Закрепить навык метания.<br/><br/>Воспитывать чувство товарищества.</p>  |
|                | <p>3 – 4 занятие.<br/>Развитие навыка метания.</p>                            | <p>Бег медленный.<br/><br/>ОРУ с палками<br/>Метание вдаль.<br/><br/>Подвижная игра «Третий лишний».</p>  | <p>Развивать ловкость и общую выносливость, чувство ритма, навык метания, быстроту, ловкость, внимание.<br/>Воспитывать честность, справедливость.</p>  |
|                | <p>5 – 6 занятие.<br/>Формирование интереса к спортивным играм.</p>           | <p>Спортивные игры<br/>Школа мяча.<br/>Хоккей.<br/>Баскетбол.<br/>Городки.<br/>Футбол.</p>  | <p>Учить соблюдать правила в играх.<br/>Развивать интерес к спортивным играм.<br/>Упражнять в метании.<br/>Воспитывать самостоятельность.</p>   |
| <p>Декабрь</p> | <p>1 – 2 занятие.<br/>Формирование знаний о спортсменах и их достижениях.</p> | <p>Бег в среднем темпе.<br/><br/>ОРУ с малым мячом.<br/>Вольная гимнастика: ходьба по скамье с выполнением «ласточки», кувырок вперѐд и назад.<br/>Прыжки в длину с места.<br/>Спортивная игра «элементы баскетбола».</p> | <p>Развивать выносливость, гибкость, равновесие, скоростно-силовые качества.<br/><br/>Учить группировке.<br/><br/>Совершенствовать технику броска.<br/>Воспитывать интерес к результатам своих занятий и достижениям спортсменов.</p> |

|        |   |  |  |
|--------|---|--|--|
|        | 3 – 4 занятие.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.                                   | Ходьба с заданием для ног и рук.<br><br>Бег в среднем темпе с препятствием.<br><br>ОРУ с мячом<br>Прыжки в высоту с разбега.<br><br>Подвижная игра «Волки во рву». | Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, интерес к народным играм. Определять толчковую ногу. Формировать мышечный корсет, чувство ритма. Совершенствовать технику прыжка<br><br>Воспитывать чувство товарищества.. |
|        | 5 – 6 занятие.<br>Развитие гибкости.  | Ходьба спиной вперед.<br>Бег с ускорением.<br>Элементы тенниса.  | Развивать координацию движений, быстроту, гибкость, красоту движений, мелкую моторику рук, глазомер.<br>Воспитывать эстетические чувства..   |
|        | 7 -8 занятие.<br>Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений. | Эстафеты.<br>Любимые спортивные и подвижные игры.  | Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде.<br>Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость.<br>Воспитывать чувство коллективизма.   |
| Январь | 1 – 2 занятие.<br>Развитие быстроты.  | Эстафеты.<br>спортивные и подвижные игры:<br>хоккей, футбол.<br>Два мороза.<br>Выжигалы.   | Развивать быстроту, силу, общую выносливость.<br>Воспитывать чувство коллективизма.  |

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
|         | 3 – 4 занятие.<br>Формирование интереса к физической культуре и спорту | ОРУ с флажками.<br>Подвижная игра «Салют».<br>Эстафета.   | Укреплять мышечный корсет.<br>Развивать быстроту, силу.<br>Воспитывать волевые качества.   |
| Февраль | 1 – 2 занятие.<br>Формирование интереса к спортивным упражнениям.      | Ведение мяча клюшкой.<br>Подвижная игра «Весёлый хоккей».<br>Эстафеты.  | Совершенствовать навыки игры в хоккей.<br>Закреплять умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами.<br>Воспитывать привычку к ЗОЖ.  |
|         | 3 – 4 занятие.<br>Развитие навыка метания.                             | Повороты, ходьба, бег с мячом.<br><br>ОРУ с мячом.<br>Бросание мяча о стену и через сетку.<br>Подвижная игра «Мяч скорей бери». | Совершенствовать умения ориентироваться в пространстве.<br>Развивать внимание, сил, ловкость.<br>Укреплять мышечный корсет.<br>Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх.<br>Воспитывать волевые качества. |
|         | 5 – 6 занятие.<br>Формирование мышечного корсета.                      | Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой.<br>Прыжок в высоту с разбега.<br>Подвижная игра «День и ночь».            | Развивать гибкость.<br>Совершенствовать технику прыжка.<br>Развивать координацию движений, ловкость.<br>Воспитывать интерес к своим результатам.   |

|      |   |  |   |
|------|---|--|---|
|      | 7 -8 занятие.<br>Развитие<br>быстроты                     | Соревнования – эстафеты.<br>Кто быстрее?<br>Чья команда быстрее?<br>Перетягивание каната.<br>Подвижная игра<br>«Краски».   | Прививать интерес к<br>командным играм.<br>Развивать быстроту,<br>внимание, ловкость.<br>Воспитывать<br>самостоятельность.  |
| Март | 1 – 2 занятие.<br>Развитие общей<br>выносливости.         | Бег медленный,<br>чередовать с бегом<br>змейкой.<br>ОРУ с малым мячом.<br>Метание.<br><br>Прыжки в длину с места.<br>Элементы тенниса.<br>Подвижная игра<br>«Мышеловка». | Развивать<br>выносливость,<br>гибкость, скоростно –<br>силовые качества,<br>ловкость.<br><br>Совершенствовать<br>метание.<br><br>Воспитывать<br>смелость,<br>решительность. |
|      | 3 – 4 занятие.<br>Развитие<br>координации<br>движений.    | ОРУ без предметов.<br><br>Прыжки на скакалке.<br><br>Подвижная игра<br>«Городки».  | Развивать гибкость,<br>координацию,<br>обучать прыжкам на<br>двух ногах.<br>Закрепить знание<br>правил игры .<br>Воспитывать<br>активность,<br>самостоятельность.           |
|      | 5 – 6 занятие.<br>Развитие<br>ловкости.                   | Ходьба и бег змейкой.<br>ОРУ с мячом.<br>Лазанье, подлезание,<br>ходьба по скамье парами.<br>Подвижная игра<br>«Кольцеброс».<br>«Городки».                               | Развивать ловкость,<br>гибкость, меткость<br><br>Совершенствовать<br>технику метания.<br><br>Воспитывать волевые<br>качества.   |
|      | 7 -8 занятие.<br>Формирование<br>знаний об<br>олимпийцах. | Соревнования по бегу на<br>скорость, прыжкам,<br>метанию.  | Показ детьми<br>достигнутых<br>результатов.<br>Воспитывать<br>честность, чувство<br>соперничества,<br>умение оказать<br>поддержку.  |

|        |   |   |   |
|--------|---|---|---|
| Апрель | 1 – 2 занятие.<br>Развитие<br>гибкости.   | Ходьба с заданием для<br>рук и ног.<br>Лазанье.<br>Прыжки в высоту с<br>разбега.<br>Подвижная игра<br>«Ловишки с мячом».                                | Развивать<br>координацию,<br>гибкость, ловкость,<br>быстроту, внимание.<br>Воспитывать<br>дружелюбие.   |
|        | 3 – 4 занятие.<br>Развитие<br>выносливости.   | Бег медленный.<br><br>ОРУ с гимнастической<br>палкой.<br>Прыжки в длину с<br>разбега.<br><br>Бег на скорость.<br>Подвижная игра<br>«Кто самый быстрый». | Развивать<br>выносливость,<br>гибкость, ловкость,<br>скоростно – силовые<br>качества<br><br>Воспитывать волевые<br>качества.  |
|        | 5 – 6 занятие.<br>Развитие<br>гибкости.   | Элементы спортивных<br>игр: теннис.   | Развивать гибкость.<br>Формировать<br>правильную осанку.<br>Воспитывать<br>эстетические чувства.  |
|        | 7 - 8 занятие.<br>Формирование<br>интереса к<br>подвижным и<br>спортивным<br>играм.   | Подвижные игры<br>Мы – весёлые ребята.<br>Сбей кегли.<br>Школа мяча.<br>спортивные игры:<br>Городки, Бадминтон.<br>Футбол.<br>Баскетбол.                | Учить соблюдать<br>правила в играх.<br>Развивать интерес к<br>народным играм.<br>Содействовать<br>развитию речи.<br>Упражнять в метании.<br>Воспитывать<br>самостоятельность. |
| Май    | 1 – 2 занятие.<br>Формирование<br>потребности<br>заниматься<br>спортивными<br>играми. | Футбол.<br>Хоккей.<br>Городки.<br>Бадминтон.<br>Пионербол.  | Учить соблюдать<br>правила в играх.<br>Развивать интерес к<br>спортивным играм.<br>Воспитывать<br>выдержку.   |

|      |  |  |   |
|------|--|--|---|
|      | Формирование представлений о спорте и спортсменах. | Соревнования по бегу на скорость.<br>В беге на ловкость.<br>В метании.<br>В прыжках.   | Учить стремлению к самосовершенствованию.<br>Формировать привычку к ЗОЖ.<br>Воспитывать волевые качества.   |
| Июнь | 1 – занятие.<br>Развитие навыка метания.           | Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук.<br>Бег змейкой.<br>ОРУ с мячом.<br><br>Работа с мячом в парах.<br>Набивание и ведение мяча.<br><br>Подвижная игра «Мяч через сетку». | Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию.<br>Развивать ловкость.<br>Обучать навыку метания.<br>Развивать ловкость, воспитывать интерес к своим результатам.   |
|      | 2 – занятие.<br>Развитие быстроты.                 | Ходьба разными способами<br>ОРУ без предметов.<br><br>Прыжки в высоту с разбега.<br><br>Ловля мяча у стены.<br>Бросок мяча в кольцо.<br>Подвижная игра «Мяч скорей бери».      | Учить следить за положением тела в упражнениях.<br>Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание<br><br>Совершенствовать технику прыжка.<br>Учить ловить кистями рук.<br><br>Воспитывать выдержку, настойчивость. |

|  |                                       |  |   |
|--|---------------------------------------|--|---|
|  | 3 – занятие.<br>Развитие<br>гибкости. | Лазанье по канату.<br>Прыжки на скакалке.<br><br>Упражнения на<br>гимнастической лестнице.<br>Подвижная игра<br>«Ловишка с лентами».   | Укреплять свод<br>стопы, мышцы ног.<br>Формировать<br>мышечный корсет<br>Развивать гибкость,<br>координацию<br>движений, силу мышц<br>ног и рук, быстроту,<br>внимание<br>Обучить технике<br>лазанья.<br><br>Воспитывать<br>эстетические чувства. |
|  | 4 - занятие.<br>Развитие<br>ловкости. | Повороты.<br>Ходьба с заданиями для<br>рук и ног.<br>Бег с препятствиями.<br>Прокатывание обруча в<br>парах.<br>Подлезание в<br>движущуюся цель.<br>Подвижная игра<br>«Охотник и утки» | Учить ловкости.<br>Укрепление мышц<br>рук и ног<br>Развивать ловкость.<br><br>Воспитывать<br>привычку к<br>ежедневным занятиям<br>физкультурой.   |

### Формы организации двигательной деятельности

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

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала), игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном

возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз и т. п.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

- организующие команды и приемы. строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд;
- акробатические упражнения. упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки;
- упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи;
- гимнастические упражнения прикладного характера. прыжки со скакалкой;
- передвижение по гимнастической стенке. преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке;
- беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением;
- прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами;

- метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно;
- подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

### 3.8. Физкультурно-массовые мероприятия.

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

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

Праздники проводятся два раза в год: **23 февраля** (зимой); **день России** (летом).

#### План досуговых мероприятий.

| Месяц    | группы                     | Название мероприятия            | Ответственные             | Место проведения  |
|----------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|-------------------|
| сентябрь | Все группы                 | Здравствуй осень                | Инструктор фк воспитатель | Дет сад зал       |
| октябрь  | 2 Младшая, средняя         | Мы любим спорт                  | Инструктор фк воспитатель | Детский сад (зал) |
|          | Старшая и подготовительная | Веселые старты                  | Инструктор фк воспитатель |                   |
| ноябрь   | 2 младшая средняя          | Будем спортом заниматься        | Инструктор фк воспитатель | Детский сад (зал) |
| ноябрь   | Старшая и подготовительная | Путешествие на планета здоровья | Инструктор фк воспитатель | Детский сад (зал) |

|         |                            |                           |                           |                   |
|---------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------|
| декабрь | Средняя подготовительная   | День здоровья             | Инструктор фк воспитатель | Детский сад (зал) |
|         | 2 младшая средняя          | День здоровья             | Инструктор фк воспитатель |                   |
| январь  | Все группы                 | Зимние забавы             | Инструктор фк воспитатель | Детский сад зал   |
| февраль | Все группы                 | Зимние забавы 2           | Инструктор фк воспитатель | Детский сад зал   |
| март    | 1 младшая средняя          | Молодцы удалцы            | Инструктор фк воспитатель | Детский сад зал   |
|         | Старшая подготовительная   | Папа мама я дружная семья | Инструктор фк воспитатель |                   |
| апрель  | 2 младшая группа средняя   | Праздник здоровья         | Инструктор фк воспитатель | Детский сад зал   |
|         | Старшая и подготовительная | Праздник здоровья         | Инструктор фк воспитатель |                   |
| май     | 2 младшая группа средняя   | Мы спортсмены             | Инструктор фк воспитатель | Детский сад (зал) |
|         | Старшая подготовительная   | Мы спортсмены             | Инструктор фк воспитатель |                   |
| июнь    | 2 младшая средняя          | Здравствуй лето           | Инструктор фк воспитатель | Детский сад (зал) |
|         | Старшая подготовительная   | Здравствуй лето           | Инструктор фк воспитатель |                   |

### 3.9. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

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

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

**Взаимодействие руководителя физического воспитания и воспитателя.** Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

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

«Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

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

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и логопеда.**

Задачи взаимосвязи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- умение согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать сообща.

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

- физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- профилактика заболеваний ода, сердечно-сосудистой, дыхательной и
- других систем;
- способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной
- образовательной деятельности.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.**

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Взаимодействие руководителя физического воспитания с педагогом-психологом.**

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

- с чрезмерной утомляемостью;
- непоседливостью;
- вспыльчивостью;
- замкнутостью;
- с невротами;
- и другими нервно-психическими расстройствами.

### **3.10. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьей.**

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

Руководитель физического воспитания активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

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

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников - ознакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях

#### 4.Условия реализации рабочей программы.

##### 4.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала.

| оборудование                       | количество(шт.) |
|------------------------------------|-----------------|
| <i>стандартное</i>                 |                 |
| гимнастические скамейки            | 2               |
| гимнастическая стенка              | 4               |
| наклонная доска                    | 1               |
| маты                               | 3               |
| канаты                             | 2               |
| гимнастическая скакалка            | 1               |
| кегли                              | 13              |
| подвесной канат                    | 1               |
| флажки цветные                     | 12              |
| флажки «россия»                    | 40              |
| гимнастические палки пластмассовые | 18              |
| обручи пластмассовые о 70 см       | 6               |
| обручи пластмассовые о 90 см       | 6               |
| кольца плоские пластмассовые       | 12              |
| мячи резиновые о 20см              | 10              |
| мячи резиновые о 125см             | 15              |
| мячи резиновые о 8см (н-40, с-16)  | 20              |
| мячи пластмассовые                 | 108             |
| набивные мячи                      | 14              |
| конусы                             | 4               |
| набор конструктор                  | 1               |
| магнитофон                         | 1               |
| батут                              | 1               |
| мешочки                            | 18              |
| скакалки                           | 7               |
| туннель                            | 1               |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| баскетбольное кольцо            | 1  |
| платочки                        | 17 |
| клюшки для хоккея               | 12 |
| бубен                           | 1  |
| теннисные ракетки пластмассовые | 9  |
| лестница универсальная          | 1  |
| воланчики                       | 13 |
| барьер                          | 4  |
| шайбы                           | 8  |
| <i>нестандартное</i>            |    |
| мячи массажные                  | 3  |
| мячи «мякиши» о 20см            | 12 |
| блоки массажные                 | 14 |
| ориентиры «круги»               | 21 |
| массажный круг                  | 1  |
| колесо-роллер для фитнеса       | 4  |
| мячи fitball о 55см             | 4  |
| мячи fitball о 75см             | 1  |
| мягкие блоки                    | 8  |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

#### 4.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки.

|                    |   |
|--------------------|---|
| футбольные ворота  | 2 |
| скамейка           | 1 |
| баскетбольные щиты | 2 |

#### 5. Список используемой литературы.

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения.

1. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. (под редакцией Э. Я. Степаненковой - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009);
2. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В. Г. Фролов, Г. П. Юрко – М.: Просвещение, 1983 – 191 с.
3. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э. Я. Степаненкова – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009 – 96 с.
4. Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов. Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Понаморевы – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 656 с.
5. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Л. И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010 – 128 с.
6. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Л. И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 – 80 с.
7. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. Л. И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 – 112 с.
8. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. Л. И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 – 128 с.
9. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе. Л. И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 – 112 с.
10. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. Э. Я. Степаненкова – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013 – 144 с.