

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 94"

Принята на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 94»
Протокол от 27.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
от 01.09.2020 № 105



Рабочая программа инструктора по физкультуре

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

**Инструктор по физкультуре:
Ильина Татьяна Юрьевна**

Нижний Новгород
2020

Содержание

- I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Задачи программы
 - 1.3. Принципы
 - 1.4. Особенности физического развития детей
 - 1.4.1. Возрастные особенности физического развития детей от трех до четырех лет
 - 1.4.2. Возрастные особенности физического развития детей пятого года жизни
 - 1.4.3. Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста
 - 1.5. Планируемые результаты

- II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
 - 2.1. Содержание образовательной работы с детьми пятого года жизни
 - 2.2. Содержание образовательной работы с детьми шестого года жизни
 - 2.3. Содержание образовательной работы с детьми седьмого года жизни
 - 2.4. Формы, способы, методы и средства физического развития детей
 - 2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

- III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
 - 3.1 Материально – техническое обеспечение образовательного процесса
 - 3.1.1 Перечень спортивного оборудования физкультурного зала
 - 3.1.2 Перечень методической литературы
 - 3.2. Двигательный режим
 - 3.3. Учебный план
 - 3.4. Проектирование образовательного процесса по физическому развитию детей
 - 3.5. Комплексно – тематическое планирование на год

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст — яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство — время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка.

Сущность общеразвивающей и педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижение данной цели вносит физическое воспитание детей. Средства физического воспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Рабочая программа по физическому развитию детей муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №94» (далее – Программа) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДООУ:

- ✓ Закон Российской Федерации «Об образовании» (ст. 32, п.67);
- ✓ Конституция Российской Федерации ст. 43, 72;
- ✓ Письмо Минобрнауки от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- ✓ СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- ✓ ФГОС ДО, утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации;
- ✓ Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад № 94».

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет. Срок освоения содержания Программы – 3 года.

Программа включает в себя содержание программы «Детство: Комплексной образовательной программы дошкольного образования» Т.И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой и др. 2017г. и ориентирована на:

- ➔ охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ➔ обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса и психофизиологических особенностей.
- ➔ обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- ➔ создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и

- творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- ➔ объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
 - ➔ формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
 - ➔ обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей детей;
 - ➔ формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
 - ➔ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2 Задачи программы:

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Задачи данной программы заключаются в следующем:

- укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры
- развитие физической компетентности через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создание условия для развития физкультурно-силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физической деятельности;
- знакомство с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

В основу Программы положена концепция психологического возраста как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой.

В связи с этим подходом, в Программе психологический возраст дошкольное детство, состоит из двух фаз — младший дошкольный возраст (от трех до пяти лет) и старший дошкольный возраст (от пяти до семи лет). Такая возрастная периодизация позволяет видеть индивидуальную перспективу развития каждого ребенка.

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

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

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

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

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

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

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

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

Принципиальные особенности работы по Программе:

- *Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
- *Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
- *Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- *Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
- *Принцип сотрудничества с семьей.
- *Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- *Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- *Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- *Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются *специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:*

*Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

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

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

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

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

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

1.4. Особенности физического развития детей

1.4.1. Возрастные особенности физического развития детей пятого года жизни.

Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как - мальчикам.

Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? Зачем? Для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера.

Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая прическа»). Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей:

*Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

*Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

-уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

-соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

-самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

-умению ориентироваться в пространстве;

-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;

-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

*Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

*Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

1.4.2. .Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Старший дошкольный возраст (5-6 лет)* отличается стремлением ребенка познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к

движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: знают элементарные правила безопасности, имеют сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

1.5. Планируемые результаты

1.5.1. Средняя группа (4-5 лет)

- Знает о значении УГГ, соблюдении режима, закаливания.
- Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности.
- Умеет самостоятельно одеваться, раздеваться, убирать одежду и обувь.

- Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол.
- Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг.
- Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки.

1.5.2. Старшая группа (5-6 лет)

- Знает о вредных и важных факторах для здоровья, о значении УТГ, соблюдении режима, закаливанию.
- Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности.
- Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться.
- Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.
- Умеет перестраиваться в колонну по 3-е, по 4-о, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне.
- Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч.

1.5.3. Подготовительная группа (6-7 лет)

- Знает о принципах ЗОЖ и старается их выполнять.
- Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе п/игр с правилами
- Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног.
- Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2-е шеренги после пересчёта, соблюдает интервалы в передвижении.
- Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной программы с детьми 5-го года жизни

Задачи образовательной деятельности

* Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

* Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

* Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

* Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего,

самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. *Общеразвивающие упражнения.* Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты. *Основные движения:* Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники:

в беге - активного толчка и выноса маховой ноги;

в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед — вверх;

в метании - исходного положения, замаха;

в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек,

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (впрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуёлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах. Самостоятельное катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.

2.2. Содержание образовательной программы с детьми 6-го года жизни

Задачи образовательной деятельности

- *Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- *Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- *Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- *Развивать творчества в двигательной деятельности;
- * Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- *Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- *Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- *Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- *Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- *Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги

вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. *Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. *Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). *Прыжки.* На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), запрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. *Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. *Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату свободным способом. *Подвижные игры* с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

2.3. Содержание образовательной программы с детьми 7-го года жизни

Задачи образовательной деятельности

*Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности

*Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

*Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

*Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.

*Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту

*Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

*Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. *Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. *Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. *Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. *Упражнения в равновесии.* Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. *Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия высотой 10 -15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2 - 3 минут. Пробегать 2 - 4 отрезка по 100 - 150 м в чередовании с

ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3 - 4 раза перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м. *Прыжки*. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30 -40 прыжков 3 - 4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5 - 6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170 - 180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. *Метание*. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. *Лазанье*. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под шнуром, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату способом «в три приема». *Подвижные игры*. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

2.4. Формы, способы, методы и средства физического развития детей

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

2. *К словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. *К практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

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

*Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

*Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для

самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; изучают опыт использования физической культуры в семье.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Формы	Тематика мероприятий
Дни открытых дверей Консультации Родительские собрания Анкетирование Информационные стенды Совместные физкультурные досуги	«Физическая культура вашего ребёнка». «Физическое развитие ребенка в семье». «Физкультурный уголок дома». «Путь к здоровью, силе, бодрости». «Совместный спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества». «Семейные традиции и досуг в семье». «День семьи». «Мама, папа, я – спортивная семья». «День спорта» «Растем здоровыми». «Закаливание ребенка дома». «Оздоровление детей в домашних условиях». «О здоровье всерьез». «Как организовать отдых ребенка в городе». Спортивно-музыкальный досуг «Путешествие в страну

	Дорожных знаков». «Как вести себя на природе».
--	--

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

3.1.1. Перечень спортивного оборудования физкультурного зала

Название оборудования	Количество
Обручи D=60	26
Обручи D=60 метал.	20
Скакалки	24
Веревочки плетеные	23
Ленточки короткие	45
Кубики (5 см)	52
Эспандер детский	12
Ролик гимнастический	2
Гантели	42
Подставки под обручи	5
Булава	22
Фишки для ориентира	10
Фишки треугольные	14
Конусы	4
Ведро на веревочке	2
Кубы разного размера	3
Мостик для ходьбы	1
Игрушки мягкие (собака и бегемот)	2
Лавка гимнастическая	5
Мячи D=10	35
Мячи-фитболы	8
Мячи пластик D=10	20
Мячи D=20	40
Палки гимнастические	48
Палки гимнастические (пластик)	9
Дуги для подлезания	7
Подставки-держатели для оборудования	2
Мешочки с камушками	4
Кочки – бревнышки	4
Зрительный ориентир «божья коровка»	4
Кегли осюжеченные мухоморов	4
Баночки обвязанные для Ходьбы	4
Кочки с колючками полукруглые	15
Кольцеброс «Колобок» (набор в мешке)	1
Кольцеброс пластмассовый (набор)	2
Кегли	18
Массажная дорожка в чехле	2
Перчатки с пуговками	3
Пособие для перешагивания (2 бутылка + веревка)	2
Массажер для ног дерев.	1

Мешочки с наполнителями для релаксации	7
Ведерки цветные метал.	4
Тоннель для подлезания (в чехле)	2
Пособие для упражнения на дыхание (Шляпка)	1
Кочка-балансир	24
Канат	2
Батут	1
Набор для игры в «городок» (дерев.бревнышки)+ схема фигур	1
Султанчики с ленточками в ведре	42
Растяжки «финиш» и «старт»	2
Щетка для керлинга	1
Лыжи короткие	3 пары
Ключки	8
Велотренажер	1
Автодидактические Дорожки	5
Цветы из ткани	4
Рыбки самод. тканевые	22
Мешочки для метания	57
Мячики массажные	25
Обручи для игры "Попади в гнездышко"	2
Маты	3
Змея	1
Флажки	109
Картотека подвижных игр	1
Бубен	2
Санки	2
Лыжи	10 пар
Бадминтон	15
Шайбы	6
Валанчики	24
Картотека подвижных игр (3-7 лет)	1
Картотека считалок	1
Картотека схем выполнения основных движений	1
Картотека схем круговых тренировок	1
Картотека исходных положений	1
Бум-бревно	1
Лабиринт	1
Ворота + баскетбольный щит	2
Лестница для лазания	1

Стационарное оборудование:

- 1.Магнитно-маркерная доска – 1 шт
- 2.Фортетьяно – 1 шт
- 3.Шведская стенка – 4 пролета

3.1.2. Методическая и справочная литература.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с комплексной программой:

«Детство: Примерной образовательной программы дошкольного образования» Т.И.Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О.В.Солнцевой и др. 2014г.

Анисимова М.С., Хабарова Т.В.	Двигательная деятельность детей 5-7 лет-СП: ООО "Издательство Детство-пресс", 2017
Анисимова М.С., Хабарова Т.В.	Двигательная деятельность детей 3-5 лет-СП: ООО "Издательство Детство-пресс", 2017
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2017
Чеменева А.А.	Педагогическая коммуникация на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста. - Н.Новгород: Университетская книга, 2003

3.2. Двигательный режим.

Двигательный режим на холодный период

Формы работы	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность		
	Средняя (4 – 5 л.)	Старшая (5 – 6 л.)	Подготовительная (6 – 7 л.)
Занятия по двигательной деятельности	3 раза в неделю со всей группой, 20 мин.	3 раза в неделю /2 – в физкультурном зале, 1 – на улице/ со всей группой, 25 мин.	3 раза в неделю /2 – в физкультурном зале, 1 – на улице/ со всей группой, 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:			
Утренняя гимнастика	е ж е д н е в н о		
	7 мин.	9 мин.	10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно на дневной прогулке подгруппами с учетом уровня двигательной активности		
	15-20 мин.	20-22 мин.	22-25 мин
	В дни проведения занятий по двигательной деятельности		
	8-10 мин.	10-12 мин.	12-15 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-12 мин.	10-13 мин.	13-15 мин.
Двигательная разминка	Ежедневно, во время перерыва между занятиями /с преобладанием статических поз/		
	5 – 7 минут	7 – 10 минут	7 – 10 минут
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно после сна		
	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин
Спортивные игры	Ежедневно на прогулке		
	5-10 мин.	10-15 мин.	15-18 мин
Активный отдых с участием родителей			
Физкультурный досуг	1 раз в месяц		
	20 мин.	30 мин.	40 мин
Физкультурный праздник	1 раз в квартал		
	45 мин.	60 мин.	60 мин.
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя: характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей двигательной активности детей		
Самостоятельные игры	Ежедневно под руководством воспитателя: характер и		

Формы работы	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность		
	Средняя (4 – 5 л.)	Старшая (5 – 6 л.)	Подготовительная (6 – 7 л.)
Образовательная двигательная деятельность в режимных моментах			
Утренняя гимнастика	Ежедневно на прогулке		
	7 мин.	9 мин.	10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно на дневной прогулке подгруппами с учетом уровня двигательной активности		
	15-20 мин.	20-22 мин.	22-25 мин.
	В дни проведения занятий по двигательной деятельности		
	8-10 мин.	10-12 мин.	12-15 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-12 мин.	10-13 мин.	13-15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно после сна		
	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
Спортивные игры	Ежедневно на прогулке		
	5-10 мин.	10-15 мин.	15-18 мин.
Музыкально-спортивные развлечения	2 раза в неделю со всеми детьми одновременно на прогулке 20 мин.	2 раза в неделю со всеми детьми одновременно на прогулке 25 мин.	2 раза в неделю со всеми детьми одновременно на прогулке 30 мин.
Занятие по двигательной деятельности	3 раза в неделю со всей группой, 20 мин.	3 раза в неделю на прогулке 25 мин.	3 раза в неделю на прогулке 30 мин.
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя: характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей двигательной активности детей		

Двигательный режим на теплый период

3.3. Учебный план.

Программа обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет - 20 минут, для детей от 5 до 6 лет 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - 30 минут.

Организация образовательной деятельности

Вид деятельности	Количество образовательных ситуаций			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Двигательная деятельность	3 занятия физической культуры	3 занятия физической культуры	3 занятия физической культуры, 1 из которых проводится на открытом воздухе	3 занятия физической культуры, 1 из которых проводится на открытом воздухе

Организация совместной образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности в режимных моментах	Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>Игровая деятельность, игры с правилами и другие виды игр</i>			
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
Подвижные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.4. Проектирование образовательного процесса по физическому развитию детей.

Система закаливающих мероприятий на холодный период учебного года

Наименование мероприятия	Возрастная группа	Периодичность проведения мероприятия
Элементы закаливания в повседневной жизни		
Умывание прохладной водой	дети с 4 до 7 лет	ежедневно
Прогулка	дети с 4 до 7 лет	ежедневно
Физические упражнения на воздухе	дети с 4 до 7 лет	ежедневно
Специальные мероприятия		
<i>Воздушные</i>		
Дневной сон (обнаженный торс)	дети с 5 до 7 лет	ежедневно
Воздушные ванны во время гимнастики после сна	дети с 4 до 7 лет	ежедневно
<i>Водные</i>		
Расширенное умывание	с 4 до 7 лет	ежедневно после дневного сна

Система закаливающих мероприятий на теплый период учебного года

Наименование мероприятия	Технология проведения	Возраст воспитанников	Индивидуально-дифференцированный подход
Виды закаливающих мероприятий в повседневной жизни			
1. Широкая односторонняя аэрация всех помещений в присутствии детей	При благоприятных метеорологических условиях	от 4 до 7 лет	Медицинских отводов от данного мероприятия не имеется
2. Прогулка	Осуществляется в соответствии с утвержденным режимом дня. Во время утренней прогулки (при благоприятных метеорологических условиях) проводится утренняя гимнастика. В содержание дневной и вечерней прогулок включается организованная (игры, занятия /для групп старшего дошкольного возраста/), совместная и самостоятельная двигательная деятельность, осуществляется принятие солнечных ванн	от 4 до 7 лет	Медицинских отводов от данного мероприятия не имеется
3. Физические упражнения на свежем воздухе	Включаются в утреннюю гимнастику, прогулку, занятия по физическому развитию /для групп старшего дошкольного возраста/)	от 4 до 7 лет	Медицинских отводов от данного мероприятия не имеется, осуществляется учет возраста детей, физической нагрузки
4. Дневной сон	Дети спят с обнаженным торсом	от 4 до 7 лет	Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительные

			заболевания дыхательных путей на 14 дней
Виды специальных закаливающих мероприятий			
Воздушные			
5. Воздушные ванны во время гимнастики после сна	Гимнастика после сна проводится в соответствии с комплексами, включающими упражнения на дыхание, профилактику плоскостопия, нарушений в развитии осанки при односторонней аэрации помещения. Дети находятся без верхней одежды и обуви	от 4 до 7 лет	Дети, перенесшие заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительные заболевания дыхательных путей занимаются в обуви
Водные			
6. Расширенное умывание	Проводится, начиная со старшего дошкольного возраста, после дневного сна. * Намочить водой из крана правую ладонь, провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки. Повторяется левой рукой. (4 раза). * Намочить ладони водой из крана, провести поглаживание шеи, начиная от седьмого шейного позвонка к подбородку (3 раза). * Намочить ладонь водой из крана, совершать круговые движения по верхней части груди (3-5 секунд). * Умыть лицо. * Вытереться насухо.	с 5 до 7 лет	Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 14 дней.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1.	Задачи	1. Сохранение и укрепление физического здоровья детей. 2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. 3. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации). 4. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). 5. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. 6. Становление у дошкольников направленности к самореализации, развитие уверенности в своих силах.	в течение года
2.	Развитие физических качеств	Формирование правильной осанки и воспитание умения сохранять ее в различных видах деятельности. Упражнение детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков, лазанье; добиваться точности и легкости выполнения движений. Развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, творчество, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной деятельности.	в течение года
3.	Организационно-педагогическая работа	1. Составление перспективного плана работы. 2. Мониторинг физического развития детей. 3. Работа с документацией 4. Работа по оформлению физкультурной площадки в зимнее время.	август сентябрь, в течение года декабрь
4.	Работа с детьми	1. Занятия, режимные моменты, совместная деятельность 2. Праздники «Вредные и полезные привычки» - ст.,подгот. "Малыши- крепыши" ср.гр "Вместе с папой" ст, подгот. "Зимние забавы" ср.гр "Космическое путешествие"- ст, подгот гр "Ребята и зверята" – ср.гр «Слева лето, справа лето»- ст., подг. гр «В гостях у сказки»- ср. гр 3.Развлечения: «День Туризма» «Зимние забавы»	В течение года ноябрь февраль апрель июнь октябрь декабрь

		«В гостях у ёлочки» - все гр «Масленица» -улица, ср, ст, подг гр «Друг Светофор» - все гр	январь март май
5.	Работа с родителями	1. Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения, досуги, праздники «Зимние забавы» - улица, средние группы «Папа, мама, я – спортивная семья»- ст, подг.гр 2. Открытые мероприятия для родителей: занятия по физической культуре, утренняя гимнастика. 3. Консультации, беседы - «Укрепление здоровья часто болеющих детей»; - «Двигательная активность в полноценном развитии детского организма»; 4. Привлечение родителей к пополнению физкультурного зала нестандартным спортивным оборудованием.	январь май в течение года в течение года в течение года
6.	Оборудование и оснащение физкультурного зала	1. Создание предметно-развивающей среды в зале. 2. Пополнение физкультурного зала нестандартным спортивным оборудованием.	в течение года в течение года

3.5.1. Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Период	Средняя группа	Старшая, подготовительная группы
сентябрь		Мой детский сад. Мои друзья	Детский сад. Мы снова вместе
		Азбука безопасности	Азбука безопасности
		Все работы хороши	Мир профессий
		Урожай	Дары осени
октябрь			
		Волшебница осень	Осень золотая
		На лесной опушке	На лесной опушке
ноябрь		Моя семья	Дружат люди всей земли
			Мой город, моя Родина

		Мы на транспорте поедem	
		Народные игрушки	Юный гражданин (мои права). Я в обществе
декабрь		Здравствуй, Зимушка-Зима	Здравствуй, Зимушка-Зима
		Мастерская Деда Мороза	Мастерская Деда Мороза
		Новый год к нам идет	Новый год к нам идет
январь		Мир игры	Мир игры
		Растем здоровыми, крепкими, веселыми	В здоровом теле здоровый дух
февраль			
		Папин праздник	Наши защитники
		Наши мамочки	Женский день
март			
		Весна пришла	Народная культура и традиции
		Птицы прилетели	Весна пришла
		Наши любимые книжки	Книжжина неделя
апрель		Путешествие в космос	Шаг в космос
		Большие и маленькие (животные и их детеныши)	Мир технических чудес
		Мы показываем театр	Идем в музей
		Азбука безопасности	Азбука безопасности
май		День Победы	День победы
		Наш город	

		Путешествие на дачу	Мой мир
июнь		Здравствуй, лето!	Здравствуй, лето!
		Страна Вообразия	Страна Вообразия
		Безопасное лето	Азбука безопасности
		Здоровей-ка	Здоровей-ка
июль		Удивительная природа	Удивительная природа
		Моя семья	Моя семья
		Цветы (луговые, лекарственные)	Цветы (луговые, лекарственные)
		Мир насекомых	Мир насекомых
		Съедобное – несъедобное	Съедобное – несъедобное
август		Хочу все знать	Хочу все знать
		Спорт и физкультура – вот моя микстура	Спорт и физкультура – вот моя микстура
		Мой город, моя Родина	Мой город, моя Родина
		До свидания, Лето!	До свидания, Лето!