

ПРИНЯТО  
На Педагогическом совете  
Протокол № 6 от 31 июля 2020 года

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 341»  
От 31.07.2020 года № 117

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 341»  
(МБДОУ «Детский сад № 341»)**

Разработчик:  
Инструктор по ФИЗО: Хухрянкина Т.Г.

**Автозаводский район,  
город Нижний Новгород  
2020 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ (обязательной и формируемой части)**

- 1.1. Нормативные документы
- 1.2. Пояснительная записка
- 1.3. Цели, задачи реализации Программы
- 1.4. Принципы и подходы в организации образовательного процесса
- 1.5. Значимые характеристики (возрастные особенности) детей
- 1.6. Планируемые результаты освоения Программы.

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (обязательной и формируемой части)**

- 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка
- 2.2. Календарно – тематическое планирование
- 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей Программы
- 2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ (условия реализации программы)**

- 3.1. Описание материально-технического обеспечения
- 3.2. Организация образовательной деятельности по обучению физической культуре
- 3.3. Образовательная нагрузка в группах
- 3.4. Перечень оборудования по физическому развитию в музыкально-спортивном зале
- 3.5. Перечень учебных изданий, используемых в образовательном процессе, при реализации Основной образовательной программы

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

### 1.1. Нормативные документы

Рабочая программа инструктора по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 341» (Далее - Программа) является нормативно-управленческим документом и определяет объем, содержание, планируемые результаты (целевые ориентиры дошкольного образования) и организацию образовательной деятельности в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 341» (Далее - Учреждение) и обеспечивает построение целостного педагогического процесса, направленного на полноценное всестороннее развитие ребенка: физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Обязательная часть Программы обеспечивается комплексной программой «Истоки» / Научн. рук. Л.А.Парамонова, - 5-е изд. перераб. - М.: ТЦ Сфера , 2015г.

### 1.2. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана инструкторами по физической культуре Хухрянкиной Т.Г. Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса дошкольного образования. Кроме того, учтены концептуальные положения используемой в МБДОУ «Детский сад № 341» комплексной программой «Истоки» / Научн. рук. Л.А.Парамонова, - 5-е изд. перераб. - М.: ТЦ Сфера , 2015г. Программа сформирована как программа педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

### 1.3. Цели и задачи реализации Программы:

- обеспечение полноценного, разностороннего развития каждого ребенка;
- формирование у ребенка базового доверия к миру и универсальных, в том числе, творческих

способностей до уровня, соответствующего возрастной специфике и требованиям современного общества;

- создание равных условий для развития детей, имеющих разные возможности.
- всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности.
- развитие инициативы, самостоятельности в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- интерес и любовь к спорту.

#### **1.4. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.**

1. ***От общего к частному***, специфика принципа заключается в том, что всякое частное должно выступать перед ребенком как проявление чего-то общего, т.е. не само по себе, а в системе других объектов или явлений, на основе чего познаются разные их свойства, взаимозависимости. В результате дети в старшем дошкольном возрасте овладевают умением «встраивать» новые для них объекты в уже сложившиеся у них системы и пользоваться этим умением как средством познания. Все это позволяет детям выходить за пределы конкретики, которая сама по себе часто для ребенка не имеет смысла, делать обобщения, выводы, прогнозировать некоторые результаты и находить творческие решения. Это обеспечивает системный подход к организации содержания.

2. ***Интегрированный принцип*** организации освоения предлагаемого содержания, который, с одной стороны, не нарушает целостность каждой из областей знаний (природа, родной язык, рисование и др.), а с другой — существенно их взаимообогащает, способствует их смысловому углублению, расширяет ассоциативное информационное поле детей. Это активизирует у детей собственную интерпретацию разных явлений как вербальными, так и невербальными средствами. У детей развиваются широкие смысловые связи на основе «единства аффекта и интеллекта» (Л.С. Выготский).

3. ***Создание проблемных ситуаций***, характеризующихся определенным уровнем трудности, связанных с отсутствием у ребенка готовых способов их разрешения и необходимостью их самостоятельного поиска. В результате у детей развивается поисковая деятельность, направленность на достижение цели, а найденные ими способы обобщаются и свободно используются в новых ситуациях, что говорит о развитии их мышления и воображения.

4. ***Наглядное моделирование***, демонстрирующее детям некоторые скрытые зависимости и отношения, например, математические (часть-целое, одна вторая, одна четвертая и т.п.), что способствует началу формирования общих категорий, становлению логического мышления.

5. Создание условий для ***практического экспериментирования*** с разными материалами: как самостоятельного, до предъявления взрослым какой-либо задачи, так и диктуемого условиями задачи, предложенной педагогом. Широкая ориентировка в свойствах материала существенно активизирует

поисковую деятельность детей, направленную на нахождение разных вариантов решений, что является одним из показателей креативности.

6. **Учет индивидуальных особенностей**, как личностных (лидерство, инициативность, уверенность, решительность и т.п.), так и различий в возможностях и в темпе выполнения заданий и др. Это способствует успешному развитию каждого ребенка и его эмоциональному благополучию.

7. **Учет основных стилей восприятия**: одни дети лучше усваивают содержание с опорой на зрительное восприятие (визуальное), другие — на слуховое (аудиальное), а третьи — на двигательное и тактильное (кинестетическое). И очень важно, когда одно и то же содержание и рассказывается, и показывается, и проигрывается детьми через движения. В этом случае дети смогут, во-первых, лучше вникнуть в материал и усвоить его, а во-вторых, у всех детей постепенно будут развиваться более слабые для них типы восприятия.

8. **Учет специфики в развитии мальчиков и девочек**. Так девочки более успешны в маленьком пространстве и поэтому им легко удаются мелкие работы в отличие от мальчиков; при восприятии текстов на слух девочки реагируют на то, как это сказано (эмоционально или нет), а мальчики — на смысл; в движении девочки более выразительны, а мальчики — более выносливы и др.

(Т.П.Хризман). Сложившийся в нынешнем дошкольном образовании акцент на организацию продуктивных действия детей, ориентированных на результат, существенно обедняет сам результат. В связи с этим необходим баланс в организации процесса восприятия и продуктивных действий.

9. **Учет этнокультурной ситуации развития детей**, который предполагает приобщение к традициям и обычаям родной культуры, формирование первоначальных представлений о народах, населяющих нашу страну, овладение элементарными навыками межкультурной коммуникации. Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

### **1.5.Значимые характеристики (возрастные особенности) детей**

В учреждении 6 групп , из них 5 групп общеразвивающей направленности и 1 группа компенсирующей направленности.

<b>Возраст</b>	<b>Возрастные особенности</b>
2-3	«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 24-25, стр. 47)
3-4	«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 48-49, 50-52)
4-5	«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 48-49, 50-52,92-93)
5-6	«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 49-50, 52-53, 137-139)
6-7	«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 49-50, 52-53,137-139)

## **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

Целевые ориентиры образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте (см. стр. 19-20)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (см. стр. 20-22\*). (Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155)).

### **Ранний дошкольный возраст 2-3 года**

#### **Физическое развитие**

- Имеет глубокий сон и активен во время бодрствования
- Имеет хороший аппетит
- Получает удовольствие от участия в двигательной деятельности
- Уверенно ходит в разных направлениях
- Может во время ходьбы перешагивать через предметы (высотой 10 см)
- Прыгает на месте и с продвижением вперед
- Может бежать непрерывно в течение 30-40 с
- Может пробежать к указанной цели
- Правильно воспроизводит простые движения по показу взрослого

### **Младший дошкольный возраст 3-4 года**

#### **Физическое развитие**

- Прыгает в длину с места на 40 см и более
- Может влезть по гимнастической стенке на 4—5 перекладин удобным способом и спускаться обратно
- Метает мяч на дальность правой и левой руками (расстояние 2 м и более)
- Пробегает 10 м хода за 3,5 с и быстрее
- Может бегать непрерывно в течение 1 мин
- Удерживает равнение при ходьбе в колонне, по кругу, парами
- Подбрасывает мяч и ловит его двумя руками; ловит мяч после удара его об пол (2—3 раза подряд)
- Прыгает через линии, невысокие предметы
- Проявляет интерес к коллективным формам организации двигательной активности
- Использует приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности

### **Средний дошкольный возраст 4-5 лет**

#### **Физическое развитие**

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыгает в длину с места не менее 70 см</li> <li>– Пробегает 30 м со старта за 8,5 с и быстрее</li> <li>– Может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м</li> <li>– Бросает набивной мяч (0,5кг), стоя из-за головы на 1 м</li> <li>– Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы</li> <li>– Уверенно ходит по бревну (гимнастической скамейке), удерживая равновесие</li> <li>– Умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами</li> <li>– Бросает мяч (другие предметы) вверх, вдаль, через сетку</li> <li>– Может ловить мяч кистями рук, многократно стучать об пол (не менее пяти раз)</li> <li>– Активен, с интересом участвует в подвижных играх</li> </ul>
--

### Старший дошкольный возраст 5-6 лет

<b>Физическое развитие</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Характеризуется адаптивным поведением, обладает эмоционально-волевыми качествами</li> <li>– Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку</li> <li>– Может бежать непрерывно в медленном темпе 2 мин</li> <li>– Пробегает 3 x 10 м (челночный бег) быстрее 11,2 с</li> <li>– Прыгает в длину с места на 80 см и более</li> <li>– Отбивает мяч на месте и в ходьбе</li> <li>– Бросает мяч на дальность удобной рукой на 5 м и более</li> <li>– Метает в цель с расстояния 3 м</li> <li>– Умеет прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах (30 сек.)</li> <li>– Поднимает туловище в сед за 30 сек</li> <li>– С удовольствием участвует в подвижных и спортивных играх; спортивных праздниках и соревнованиях</li> <li>– Охотно осуществляет элементарные оздоровительно – закаливающие процедуры</li> </ul>

### Подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет

<b>Физическое развитие</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Соответствие антропометрических показателей возрастной норме</li> <li>– Проявление эмоциональных состояний в движении (признаки психомоторного благополучия преобладают над признаками психомоторного неблагополучия)</li> </ul> <p style="margin-left: 20px;"><u>Развитие движений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекладывание двумя пальцами по одному предмету из группы мелких вещей (бусинок, спичек) в коробку</li> <li>• Сохранение статического равновесия, стоя на линии</li> <li>• Бег с преодолением препятствий</li> <li>• Подбрасывание и ловля мяча</li> <li>• Прыжок в длину с места</li> </ul>

## 1.7. Система оценки результатов освоения Программы

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся. Программой предусмотрена система оценки обучающихся, основанной на методе наблюдения. 1 раз в год проводится педагогическая диагностика (мониторинг) в соответствии с «Системой оценки качества образовательной работы и индивидуального развития детей» представленного в Программе «Истоки» (науч. рук. – доктор педагогических наук Л.А. Парамонова). Результаты наблюдения отражаются в «Картах педагогической диагностики ребенка» на конец учебного года ( на конец соответствующего возраста.) . ( Л.А.Парамонова, Е.В. Трифонова «Система оценки качества образовательной работы и индивидуального развития детей» - М.: ТЦ Сфера,2015 . стр. 32-57.) (далее - Карта), где также указываются рекомендации по выстраиванию индивидуальной траектории развития каждого ребенка по всем возрастным группам. Оценка результатов освоения образовательной программы проводится педагогами (воспитателями, музыкальным руководителем) ежегодно в конце года (май). Процесс проведения оценки индивидуального развития обучающихся ДОО регламентируется «Положением об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися Основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 341»

#### **Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у дошкольников**

Виды движений	Возраст детей (годы)							
	4 года		5 лет		6 лет		7 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
Бег 30 м. (сек.)	10.7-8.7	10.5-8.8	9.8-8.3	9.2-7.9	7.8-7.5	7.8-7.0	7.2-6.1	7.2-6.0
Челночный бег 10м.х3			12.9-11.1с	12.8-11.1	11.3-10.0	11.2-9.9	10.0-9.9	9.8-9.5
Прыжки через скакалку			2-5раз	1-3	3-20	3-15	15-45	7-21
Прыжок в длину с места (см.)	60-88	64-92	77-103	82-107	92-121	95-132	97-129	112-140
Бросок набивного мяча (1кг)	110-190 см	125-205	140-230	165-260	175-300	215-300	220-350	270-400
Метание теннисного мяча (м)	2-6	3-7	4-9	5-9	6-10	7-12	8-11	11-15
Наклон туловища вперед на скамейке	3-7	1-4	4-8	2-7	4-8	3-6	4-8	3-7



Подъем из положения лежа на спине (раз)	4-14	6-15	10-15	11-17	11-20	12-25	14-28	15-30
Бег без учета времени (м)	100	100	200	200	300	300	1000	1000
Равновесие Стойка на одной ноге (сек)	5.2-8.1	3.3-5.1	15-28	12-20	30-40	25-35	45-60	35-42

Данные, приведенные в таблице, сводные и взяты из методических рекомендаций «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» под редакцией Т.А.Тарасовой ТЦ «Сфера» М – 2006.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическая культура»

- развитие основных движений детей;
- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- воспитание физических и личностных качеств.
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических, личностных и интеллектуальных, качеств.
- формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности;
- формирования основ экологического сознания (безопасности окружающего мира);
- развитие личностных и интеллектуальных качеств.

### 2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми 3-7 лет

#### Ранний дошкольный возраст 2-3 года

В раннем возрасте ребенок при помощи взрослого усваивает основные способы использования предметов. У него начинает активно развиваться предметная деятельность. Продолжается развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Ребенок становится более подвижным и самостоятельным («Я сам»). Это требует от взрослого особого внимания к обеспечению его безопасности. Расширяется круг общения за счет менее знакомых взрослых и сверстников. Общение, овладение предметными действиями приводит ребенка к активному освоению языка, подготавливает его к игре. Под влиянием предметной деятельности, общения и игры в раннем возрасте развиваются восприятие, мышление, память и другие познавательные процессы.

#### **Основные движения.**

**Ходьба:** ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

**Бег:** бегать за воспитателем, убежать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с

другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

**Игры:** «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

**Прыжки:** прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см). Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

**Ползание:** проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротики», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

**Катание, бросание и ловля:** скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитательно; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расст. 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

**Упражнения для туловища:** из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.

**Упражнения для ног:** ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полуприседать с опорой; сгибать и разгибать стопы.

**Ритмические (танцевальные) движения:** воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие (музыка)».

**Упражнения в организационных действиях:** построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

**Начальные упражнения в перемещениях со скольжением:** прокатывание детей по ледяной дорожке, держа их за руки; скатывание с невысокой ледяной горочки в положении сидя на ледянке.

**Катание на санках:** катание ребенка взрослым; скатывание с горки, сидя на санках; везение санок за веревочку; катание кукол на санках.

**Ходьба на лыжах:** ознакомление с лыжами; попытки стоять, сохраняя равновесие; переступание.

**Езда на велосипеде:** посадка на трехколесный велосипед и сходжение с него с поддержкой и без поддержки взрослого; попытки продвижения, управление рулем.

### Младший дошкольный возраст 3-4 года

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в силу чего недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов. Происходит дальнейшее расширение круга общения ребенка с миром взрослых людей и детей. Взрослый воспринимается им как образец, он берет с него пример, хочет быть во всем похожим на него. В результате возникает противоречие между желаниями ребенка и его возможностями. Разрешение этого противоречия происходит в игре, прежде всего в сюжетно-ролевой, где ребенок начинает осваивать систему человеческих отношений, учится ориентироваться в

смыслах человеческой деятельности. Возникает и развивается новая форма общения со взрослым — общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную со взрослым познавательную деятельность. На основе совместной деятельности — в первую очередь игры — формируется детское общество.

### **Основные упражнения.**

**Ходьба:** в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

**Бег:** в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

**Ползание, лазание:** ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

**Прыжки:** на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

**Катание, бросание и ловля, метание:** катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

### **Общеразвивающие упражнения.**

**Для рук и плечевого пояса:** поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой; — **Для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

**Для ног:** движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

**Упражнения в построении и перестроении:** в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

**Ритмические (танцевальные) движения:** инструктор использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

**Катание на санках.** Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.

**Скольжение по ледяной дорожке.** Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия

**Игры:** «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

### **Средний дошкольный возраст 4-5 лет**

Возраст от четырех до пяти лет - этот период очень важный в жизни ребенка. Это этап интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Ребенок, по мере взросления, находит общий язык со своими сверстниками. Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся более уверенными. При

этом сохраняются постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими дошкольниками.

### **Основные упражнения.**

**Ходьба:** в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

**Бег:** в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2— 3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

**Ползание, лазание:** проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

**Прыжки:** с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

**Катание, бросание и ловля, метание:** ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

### **Общеразвивающие упражнения.**

**Для рук и плечевого пояса:** попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

**Для туловища:** наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

**Для ног:** поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

**Упражнения в построении и перестроении:** самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звеня.

**Ритмические (танцевальные) движения** использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

**Катание на санках:** поднятие на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми

**Скольжение по ледяным дорожкам:** скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

**Игры:** «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до

флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

### **Старший дошкольный возраст 5-6 лет**

Старший дошкольный возраст (5-6 лет) является важным возрастом в развитии познавательной, интеллектуальной и личностной сферы ребенка. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные качества, формируется образ «Я». Дети старшего возраста уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т. д.

#### **Основные упражнения.**

**Ходьба:** в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

**Бег:** в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием. **Прыжки:** подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

**Бросание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше. **Ползание и лазание:** ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

**Для рук и плечевого пояса:** поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

**Для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как

при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

**Для ног:** многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов.

Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей 115 разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

**Упражнения в построении и перестроении.** Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах.

Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

**Катание на санках:** катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны.

**Игры:** : «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции)

### **Подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет**

В этом возрасте игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

#### **Основные упражнения.**

**Ходьба:** в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

**Бег:** выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в

чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5x10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием. **Прыжки:** подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

**Ползание и лазание:** ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

**Для рук и плечевого пояса:** выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях. — для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

**Для ног:** удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

**Упражнения в построении и перестроении.** Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

**Катание на санках:** катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.

**Скольжение по ледяным дорожкам:** скольжение после разбега стоя

**Игры:** «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал — садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

### **2.3. Календарно – тематическое планирование**

Образовательные задачи	Содержание образовательной работы	Методическое обеспечение
------------------------	-----------------------------------	--------------------------

<b>2-3 года</b>		
<p>«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонов а. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 43)</p>	<p>1.«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 43-44)</p>	<p><b>Физическое развитие</b> Оздоровительная гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений./Л.И.Пензулаева . Младшая группа №1(стр.95), №2(стр.96),№3(стр.97),№4(стр.97),№5(стр.98), №6(стр.98), №7(стр.100), №8(стр.100), №9(стр.101), №10(стр.101), №11(стр.102), №12(стр.102) №13(стр.103), №14(стр.104), №15(стр.104), №16(стр.105), №17(стр.106), №18(стр.106), №19(стр.107), №20(стр.107) , №21(стр.108), №22(стр.109), №23(стр.109), №24(стр.110) №25(стр.111), №26(стр.111), №27(стр.112), №28(стр.113),№29(стр.113), №30(стр.114), №31(стр.114),№32(стр.115), №33(стр.116), №34, (стр.117)</p> <p><b>Физическое развитие</b> -Малоподвижные игры и игровые упражнения/М.М.Борисова (стр.5-8) -Сборник подвижных игр/Э.Я.Степаненкова(стр.42-49)</p> <p><b>Сентябрь:</b> №1(стр.23), №2(стр.24), №3(стр.25), №4(стр.26),</p> <p><b>Октябрь:</b> №5(стр.28), №6(стр.29), №7(стр.30), №8(стр.31),</p> <p><b>Ноябрь:</b> №9(стр.33), №10(стр.34), №11(стр.35), №12(стр.37)</p> <p><b>Декабрь:</b> №13(стр.38), №14(стр.40), №15(стр.41),</p> <p><b>Январь:</b> №16(стр. 42),№17(стр.43), №18(стр.45),</p> <p><b>Февраль:</b> №19(стр.46), №20(стр.47),№21(стр.50), №22(стр.51),</p> <p><b>Март:</b>№23(стр.52),№24(стр.53)№25(стр.54),№26(стр.56),</p> <p><b>Апрель:</b> №27(стр.57), №28(стр.58),№29(стр.60), №30(стр.61),</p> <p><b>Май:</b> №31(стр.62), №32(стр.63),№33(стр.65), №34(стр.66),</p> <p><b>Физическое развитие</b> «Развивающие занятия с детьми 2-3 лет»/под ред. Л.А.Парамоновой. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.</p> <p><b>Сентябрь:</b> №1- №2 (стр.12); №3 - №4 (стр.24); №5 - №6 (стр.37) , №7 - №8 (стр.50);</p> <p><b>Октябрь:</b> №9-№10 (стр.64), №11-№12 (стр. 78); №13- №14 (стр.91) №15 - №16 (стр.104)</p> <p><b>Ноябрь:</b> №17-№18 (стр.117), №19-№20 (стр.131), №21- №22(стр.145), №23- №24(стр.157)</p> <p><b>Декабрь:</b> №25- №26(стр.172); №27-№28 (стр.186),№29- №30(стр.201),№31- №32(стр.214)</p> <p><b>Январь:</b> №33 - № 34 (стр.228) ; №35-№36 (стр.242);</p>



		<p>№37 -№38 (стр.256) ;  <b>Февраль:</b> №39-№40 (стр.271),№41-№42 (стр.285),№44-№44(стр.300), №45-№46(стр.313)  <b>Март:</b> №47-№48 (стр.327);№49-№50 (стр.342) ,№51-№52 (стр.361); №53 - №54(стр. 378);  <b>Апрель:</b> №55-№56 (стр.396), №57-№58(стр.410), №59-№60(стр.426); №61-№62 (стр.440)  <b>Май:</b> №63- №64 (стр.456) ; №65- №66 (стр.471); №67-№68 (стр.485) ;</p>
<b>3-4 года</b>		
<p>«Истоки»  комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук.  Л.А.Парамонов а. – 5-е изд.  Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 84)</p>	<p>«Истоки»  комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук.  Л.А.Парамонова. – 5-е изд.  Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 84-86)</p>	<p>Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСВО-ПРЕСС, 2017(стр. - 8-35)  4. Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСВО-ПРЕСС, 2017(стр. - 8-35)  Л.А.Пензулаева. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет». – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ,2014 Младшая группа ( стр. 32- 61)  №1(стр.95),  №2(стр.96),№3(стр.97),№4(стр.97),№5(стр.98),№6(стр.98), №7(стр.100), №8(стр.100), №9(стр.101), №10(стр.101), №11(стр.102), №12(стр.102), №13(стр.103), №14(стр.104), №15(стр.104), №16(стр.105) , №17(стр.106), №18(стр.106), №19(стр.107), №20(стр.107), №21(стр.108), №22(стр.109), №23(стр.109), №24(стр.110), №25(стр.111), №26(стр.111), №27(стр.112), №28(стр.113),№29(стр.113), №30(стр.114), №31(стр.114), №32(стр.115), №33(стр.116), №34, (стр.117)  <b>Физическое развитие</b> -Малоподвижные игры и игровые упражнения/М.М.Борисова (стр.5-8) -Сборник подвижных игр/Э.Я.Степаненкова(стр.42-49)  <b>Сентябрь:</b> №1(стр.23), №2(стр.24), №3(стр.25), №4(стр.26),  <b>Октябрь:</b> №5(стр.28), №6(стр.29), №7(стр.30), №8(стр.31),  <b>Ноябрь:</b> №9(стр.33), №10(стр.34), №11(стр.35), №12(стр.37)  <b>Декабрь:</b> №13(стр.38), №14(стр.40), №15(стр.41),  <b>Январь:</b> №16(стр. 42),№17(стр.43), №18(стр.45),  <b>Февраль:</b> №19(стр.46), №20(стр.47),№21(стр.50), №22(стр.51),  <b>Март:</b>№23(стр.52),№24(стр.53)№25(стр.54),№26(стр.56),  <b>Апрель:</b> №27(стр.57), №28(стр.58),№29(стр.60), №30(стр.61),</p>

		<p><b>Май:</b> №31(стр.62), №32(стр.63),№33(стр.65), №34(стр.66),</p> <p><b>Физическое развитие</b> Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду: Младшая группа." - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.</p> <p><b>Сентябрь:</b> №1(стр.23); №1 (стр.23); №2 (стр.24); №2 (стр.24) ; №3 (стр.25); №3 (стр.25); №3 (стр.25), №4 (стр.26); №4 (стр.26);</p> <p><b>Октябрь:</b> №5 (стр.28), №5 (стр.28), №6 (стр.29); №6 (стр.29) ; №7 (стр.30); №7 (стр. 30) ; №8 (стр.31); №8 (стр.31) ;</p> <p><b>Ноябрь:</b> №9 (стр.33); №9 (стр.33) ; №10 (стр.34); №10 (стр.34) ; №11 (стр.35 ) ; №11 (стр.35) ; №12 (стр.37); №12 (стр.37) ;</p> <p><b>Декабрь:</b> №13 (стр.38); №13 (стр.38) ; №14 (стр.40); №14 (стр.40), №15 (стр.41); №15 (стр.41) ; №16 (стр.42) ; №16 (стр.42) ;</p> <p><b>Январь:</b> №17 (стр.43); № 17 (стр.43) ; №18 (стр.45) ; №18 (стр.45) ; №19 (стр.46); №19 (стр.46) ;</p> <p><b>Февраль:</b> №20 (стр.47); №20 (стр.47);№21 (стр.50); №21 (стр.50) ; №22 (стр.51) ; №22 (стр.51) ;№23 (стр.52); №23 (стр.52) ;</p> <p><b>Март:</b>№24 (стр.53); №24 (стр.53) , №25 (стр.54); №25 (стр.54) ; №26 (стр.56); №26 (стр.56) ; №27 (стр.57) ; №27 (стр.57) ;</p> <p><b>Апрель:</b>№28 (стр.58); №28 (стр.58) ; №29 (стр. 60) ; №29 (стр.60) ; № 30 (стр.61); №30 (стр.61) ; №31 (стр.62); №31 (стр.62) ;</p> <p><b>Май:</b> №32 (стр.63); №32 (стр.63) ;№33 (стр.65); №33 (стр.65) ; №34 (стр.66); №34 (стр.66) ;</p>
<b>4-5 лет</b>		
<p>«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонов</p>	<p>«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова.</p>	<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b> - Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.</p> <p><b>Физическое развитие</b> - Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду. Средняя группа." - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г</p>

<p>а. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 86)</p>	<p>– 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 86- 88)</p>	<p>из расчета 12 в месяц -108 в год: <b>Сентябрь:</b>№1(стр.19), №2(стр.20), №3(стр.21), №4(стр.21), №5(стр.23), №6(стр.23), №7(стр.24),№8(стр.26), №9(стр.26), №10(стр.26), №11(стр.28), №12(стр.29) <b>Октябрь:</b>№13(стр.30), №14(стр.32), №15(стр.32), №16(стр.33), №17(стр.34), №18(стр.34), №19(стр.35), №20(стр.35), №21(стр.36), №22(стр.36), №23(стр.37), №24(стр.38), <b>Ноябрь:</b>№25(стр.39), №26(стр.40), №27(стр.40), №28(стр.41), №29(стр.42), №30(стр.43), №31(стр.43), №32(стр.44), №33(стр.45), №34(стр.45), №35(стр.46), №36(стр.46) <b>Декабрь:</b> №1(стр.48), №2(стр.49), №3(стр.48), №4(стр.50), №5(стр.51), №6(стр.50), №7(стр.52), №8(стр.54), №9(стр.52), №10(стр.54), №11(стр.56), №12(стр.54), <b>Январь:</b>№13(стр.57), №14(стр.58), №15(стр.57), №16(стр.59), №17(стр.60), №18(стр.59), №19(стр.61), №20(стр.62), №21(стр.61), №22(стр.63), №23(стр.64), №24(стр.63) <b>Февраль:</b> №25(стр.65), №26(стр.66), №27(стр.65-з), №28(стр.67), №29(стр.68), №30(стр.67), №31(стр.69), №32(стр.70), №33(стр.69-з), №34(стр.70), №35(стр.71), №36(стр.70) <b>Март:</b>№1(стр.72), №2(стр.73), №3(стр.73), №4(стр.74), №5(стр.75), №6(стр.76), №7(стр.76), №8(стр.77), №9(стр.77),№10(стр.78), №11(стр.79), №12(стр.79), <b>Апрель:</b>№13(стр.80), №14(стр.81), №15(стр.82), №16(стр.82), №17(стр.83), №18(стр.84), №19(стр.84), №20(стр.85), №21(стр.85), №22(стр.86), №23(стр.87), №24(стр.87), <b>Май:</b>№25(стр.88), №26(стр.89), №27(стр.89), №28(стр.89), №29(стр.90), №30(стр.90), №31(стр.91), №32(стр.92), №33(стр.92), №34(стр.92), №35(стр.93), №36(стр.93) - М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. (стр.5- 22) Э.Я. Степаненкова . «Сборник подвижных игр» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г (стр.50-70) Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСВО- ПРЕСС, 2017(стр. – 36-72)</p>
<b>5-6 лет</b>		
<p>«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного</p>	<p>«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного</p>	<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b> Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСВО- ПРЕСС, 2017(стр. – 36-72)</p>

<p>образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонов а. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 128</p>	<p>образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г. (стр. 128- 131)</p>	<p>Л.А.Пензулаева. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет». – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ,2014 ( стр. 62-94) ( №1 стр.62 2 63, №3 63, №4 стр.65, №5 стр.65, №6 стр.66, №7 стр.66, №8 стр.67, №9 стр.68, №10 стр.69, №11 стр.69, №12 стр.70, №13 стр.71, №14 стр.71,№15 стр.72,№16 стр.73,№17 стр.74, №18 стр.74, №19 стр.75, №20 стр.75,№21 стр.76,№22 стр.76, №23 стр.77, №24 стр.78, №25 стр.78, №26 стр.79,№27 стр.80, №28 стр.80, №29 стр.81,№30 стр. 82, №31 стр.83, №32 стр.83, №33 стр.84,№34 стр.85,№35 стр.85,№36 стр.86,№37 стр.86, №38 стр.87,№39 стр.87,№40 стр.88,№41 стр.89,№42 стр.89, №43 стр.90, № 44 стр.90, №45 стр.91, №46 стр.91, №47 стр.93 , №48 стр.93)</p> <p><b>Физическое развитие</b> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» - М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2014 год.</p> <p><b>Сентябрь</b> <u>Группа:</u> №1 (стр.15), №2 (стр.17), №4 (стр.19), №5 (стр.20), №7 (стр.21), №8(стр.23), №10 (стр.24), №11 (стр.26) <u>Улица:</u> №3 (стр.17), №6 (стр.20), №9 (стр.24), №12 (стр.26)</p> <p><b>Октябрь</b> <u>Группа:</u> №13 (стр.28), №14 (стр.29), №16 (стр.30), №17 (стр.32), №19 (стр.33), №20 (стр.34), №22 (стр.35), №23 (стр.37), <u>Улица:</u> №15 (стр.29), №18 (стр.32), №21 (стр.35), №24 (стр.37)</p> <p><b>Ноябрь</b> <u>Группа:</u> №25 (стр.39), №26 (стр.41), №28 (стр.42), №29 (стр.43), №31 (стр.44), №32 (стр.45), №34 (стр.46), №35 (стр.47); <u>Улица:</u> №27 (стр.41), №30 (стр.43), №33 (стр.45), №36 (стр.47);</p> <p><b>Декабрь</b> <u>Группа:</u> №1 (стр.48),№2 (стр.49), №4 (стр.51); №5 (стр.52); №7 (стр.53); №8 (стр.54); №10 (стр.55); №11 (стр.57); <u>Улица:</u> №3 (стр.50);№6 (стр.52); №9 (стр.54); №12 (стр.57);</p>
---	--	---

		<p><b>Январь</b>  <u>Группа:</u>  №13 (стр.59); №14 (стр.60); №16 (стр.61); №17 (стр.63);  №19 (стр.63); №20 (стр.64); №22 (стр.65); №23 (стр.66)  <u>Улица:</u>  №15 (стр.61), №18 (стр.63); №21 (стр.65); №24 (стр.66);</p> <p><b>Февраль</b>  <u>Группа:</u>  №25 (стр.68); №26(стр.69), №28 (стр.70); №29 (стр.71);  №31 (стр.71); №32 (стр.72); №34 (стр.73); №35 (стр.74);  <u>Улица:</u>  №27 (стр.69), №30 (стр.71); №33 (стр.73); №36 (стр.75);</p> <p><b>Март</b>  <u>Группа:</u>  №1 (стр.76), №2 (стр.77); №4 (стр.79); №5 (стр.80);  №7 (стр.81); №8 (стр.82), №10 (стр.83); №11 (стр.84);  <u>Улица:</u>  №3 (стр.78), №6 (стр.80); №9 (стр.83); №12 (стр.85);</p> <p><b>Апрель</b>  <u>Группа:</u>  №13 (стр.86); №14 (стр.87); №16 (стр.88); №17 (стр.89);  №19 (стр.89); №20 (стр.91); №22 (стр.91); №23 (стр.93);  <u>Улица:</u>  №15 (стр.87), №18 (стр.89); №21 (стр.91); №24 (стр.93);</p> <p><b>Май</b>  <u>Группа:</u>  №25 (стр.94); №26 (стр.95); №28 (стр.96); №29 (стр.97);  №31 (стр.98); №32 (стр.99); №34 (стр.100); №35  (стр.101);  <u>Улица:</u>  №27 (стр.96), №30 (стр.97); №33 (стр.99); №36  (стр.101);  - М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые  упражнения» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. (стр.  7 – 36).  - Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - М.:  МОЗАИКА-СИНТЕЗ (стр.71 -119)</p>
<b>6-7 лет</b>		
<p>«Истоки»  комплексная  образовательна  я программа  дошкольного  образования/  науч. Рук.  Л.А.Парамонов  а. – 5-е изд.  Перераб. – М.:  ТЦ Сфера ,  2015г. (стр.  131)</p>	<p>«Истоки»  комплексная  образовательная  программа  дошкольного  образования/  науч. Рук.  Л.А.Парамонова.  – 5-е изд.  Перераб. – М.:  ТЦ Сфера ,  2015г. (стр. 131-  133)</p>	<p><b>Формирование начальных представлений о  здоровом образе жизни</b>  Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду.  Подготовительная группа» - М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ,  2014 год.  Л.А.Пензулаева. «Оздоровительная гимнастика.  Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет».  – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ,2014 ( стр. 95- 125)  Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для  дошкольников. СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСВО-  ПРЕСС, 2017(стр. – 36-72)  <b>Физическое развитие</b> - Л.И.Пензулаева «Физическая  культура в детском саду. Подготовительная группа» -  М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2014 год.</p>

		<p><b>Сентябрь:</b> №1(стр.9), №2(стр.10), №3(стр.11), №4(стр.11), №5(стр.13), №6(стр.14), №7(стр.15), №8(стр.16), №9(стр.16), №10(стр.16), №11(стр.18), №12(стр.18)</p> <p><b>Октябрь:</b> №13(стр.20), №14(стр.21), №15(стр.22), №16(стр.22), №17(стр.23), №18(стр.24), №19(стр.24), №20(стр.26), №21(стр.26), №22(стр.27), №23(стр.28), №24(стр.28)</p> <p><b>Ноябрь:</b> №25(стр.29), №26(стр.32), №27(стр.32), №28(стр.32), №29(стр.34), №30(стр.34), №31(стр.34), №32(стр.36), №33(стр.36), №34(стр.37), №35(стр.38), №36(стр.39)</p> <p><b>Декабрь:</b> №1(стр.40), №2(стр.41), №3(стр.41), №4(стр.42), №5(стр.43), №6(стр.43), №7(стр.45), №8(стр.46), №9(стр.46), №10(стр.47), №11(стр.48), №12(стр.48)</p> <p><b>Январь:</b> №13(стр.49), №14(стр.51), №15(стр.51), №16(стр.52), №17(стр.53), №18(стр.54), №19(стр.54), №20(стр.56), №21(стр.56), №22(стр.57), №23(стр.58), №24(стр.58)</p> <p><b>Февраль:</b> №25(стр.59), №26(стр.60), №27(стр.60), №28(стр.61), №29(стр.62), №30(стр.62), №31(стр.63), №32(стр.64), №33(стр.64), №34(стр.65), №35(стр.66), №36(стр.66)</p> <p><b>Март:</b> №1(стр.72), №2(стр.73), №3(стр.73), №4(стр.74), №5(стр.75), №6(стр.75), №7(стр.76), №8(стр.78), №9(стр.78), №10(стр.76), №11(стр.80), №12(стр.80)</p> <p><b>Апрель:</b> №13(стр.81), №14(стр.82), №15(стр.82), №16(стр.83), №17(стр.84), №18(стр.84), №19(стр.84), №20(стр.86), №21(стр.86), №22(стр.87), №23(стр.88), №24(стр.88)</p> <p><b>Май:</b> №25(стр.88), №26(стр.89), №27(стр.90), №28(стр.90), №29(стр.91), №30(стр.92), №31(стр.92), №32(стр.93), №33(стр.93), №34(стр.95), №35(стр.96), №36(стр.96)</p> <p>М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. (стр.15-43) –</p> <p>Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. (стр.120)</p>
--	--	--

#### **2.4.Формы, способы, методы и средства реализации рабочей Программы**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Возр	Формы	Способы	Методы	Средства
------	-------	---------	--------	----------

агст				
2-3 года	<p>- Непосредственно-образовательная деятельность «Физическое развитие» в помещении;</p> <p>- утренняя гимнастика;</p> <p>- гимнастика после сна;</p> <p>- совместная деятельность;</p> <p>- самостоятельная деятельность;</p> <p>физкультминутки;</p> <p>- двигательная активность в течение дня</p>	<p>подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>развитие движений; - подвижные игры и упражнения;</p> <p>- дидактические игры с элементами движений; - беседы; - рассматривание иллюстраций; - ситуативный разговор; - рассказ воспитателя;</p> <p>- игровая проблемная ситуация</p>	<p>Мячи резиновые</p> <p>Обручи пластмассовые</p> <p>Коврик массажный со следочками-</p> <p>Коврик массажный с пуговицами-Кегли-</p> <p>Мячи пластмассовые -</p> <p>Ленточки с кольцом -</p> <p>Кольцеброс</p> <p>Мячи-ежи-</p> <p>Мини -мат</p> <p>Ворота (для прокатывания мяча)-</p> <p>Набивные мешочки, сумки с песком;</p> <p>Дид. кукла «Спортсменка»</p> <p>Флажки –</p> <p>Массажные варежки</p> <p>Кегли самодельные .</p> <p>Физ. оборудование лестница для лазания</p> <p>-</p> <p>Маски для п/игр : «Медведь», «заяц», «Волк», «Лиса», «Собака»</p> <p>Медали с изображен. животных</p> <p>Медали</p> <p>Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, флажки, платочки, кубики, погремушки, шишки, шары, палки, ленты ,машинка с веревочкой, Каталка «уточка».</p> <p>Игрушка-качалка</p> <p>Гимнастическая скамейка, бревно</p>
3-4 года	<p>Непосредственно-образовательная деятельность «Физическое развитие» в помещении;</p> <p>- утренняя гимнастика;</p> <p>- гимнастика после сна;</p> <p>- совместная деятельность;</p> <p>- самостоятельная деятельность;</p> <p>физкультминутки;</p>	<p>Групповая, подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>развитие движений; - подвижные игры и упражнения;</p> <p>- дидактические игры с элементами движений; - беседы; - рассматривание иллюстраций; - ситуативный разговор; - рассказ воспитателя;</p>	<p>Комплекты оборудования для общеразвивающих упражнений</p> <p>Мягкий мяч</p> <p>Оборудование для подлезания</p> <p>Набор пластмассовых мячей для метания</p> <p>Набор мягких мячей для метания</p> <p>Массажные коврики и дорожки</p> <p>Балансиры мячи на резинке</p> <p>кегли</p> <p>скакалки</p> <p>веревочные змеи</p> <p>«Веселое солнышко»</p> <p>Резиновые массажные мячи</p>

	- двигательная активность в течение дня		- игровая проблемная ситуация	
4-5 лет	- Непосредстве нно- образовательн ая деятельность «Физическое развитие» в помещении; - утренняя гимнастика; - гимнастика после сна;- совместная деятельность; самостоятель ная деятельность; физкультмину тки;- двигательная активность в течение дня	Группова я, подгрупп овая, индивиду альная	развитие движений; - подвижные игры и упражнения; - дидактическ ие игры с элементами движений; - беседы; - рассматрива ние иллюстраци й; - ситуативны й разговор; - рассказ воспитателя ; - игровая проблемная ситуация	Комплекты оборудования для общеразвивающих упражнений Набор пластмассовых мячей для метания Набор мягких мячей для метания Палатка Туннель Дартс Кольцеброс Массажные коврики и дорожки Балансиры мячи на резинке кегли скакалки веревочные змеи Резиновые массажные мячи
5-6 лет	- Непосредстве нно- образовательн ая деятельность «Физическое развитие» в помещении; - утренняя гимнастика; - гимнастика после сна;- совместная деятельность; самостоятель ная деятельность; физкультмину тки;-	Группова я, подгрупп овая, индивиду альная	- развитие движений; - подвижные и спортивные игры и упражнения; с элементами движений; - беседы; - рассматрива ние иллюстраци й; - показ презентации ;	Мячи средние Мячи малые Шипованный мяч массажный резиновый Мат «Тропики» Кольцеброс «Зайчики» - Махалки Ростомер «Тачки» Вожжи Маски животных Ленточки Мешочки с песком (200 г.) Теннисные ракетки – 1 комплект Палки гимнастические Д/и – пазлы «Спортсмены» Д/и «Виды спорта» Д/и «Спортивный инвентарь» Д/и «Сделай так» Массажные коврики: «Змейка» «Палочки» «Туннель для подлезания»



	двигательная активность в течение дня		- ситуативный разговор; - рассказ воспитателя; - игровая проблемная ситуация	Горизонтальная цель с шариком на липучке Обручи Летающие тарелки Скакалки Скакалки с мешочком Кегли средние Кегли малые Следы массажные Кружки массажные «Цветы» для перешагивания
6-7 лет	- Непосредственно-образовательная деятельность «Физическое развитие» в помещении; - утренняя гимнастика; - гимнастика после сна;- совместная деятельность; самостоятельная деятельность; физкультминутки;- двигательная активность в течение дня	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	- развитие движений; - подвижные и спортивные игры и упражнения; с элементами движений; - беседы; - рассматривание иллюстраций; - показ презентации; - ситуативный разговор; - рассказ воспитателя; - игровая проблемная ситуация	Дартс Мишени для метания Шарики теннисные на липучках Мяч резиновый малый d=11 Мяч резиновый малый d=8 Мяч мягкий Мяч пластмассовый малый d=10 Дуга Тоннель Гантели 0,5 кг Гантели лёгкие пластмассовые Ленты на кольцах Цветные метелки Мат гимнастический Мяч средний d=18 Мяч средний d=16 Палка гимнастическая Утяжелитель на руки Эспандер самодельный Коврики, дорожки массажные Шнур короткий (плетеный) Следы Палочки для перешагивания Обруч Кегли малые Кегли большие Кольцеброс Серсо из пластиковых бутылок Мешочек с малым грузом 200 гр. Мешочек с большим грузом 400 гр. Массажер Мочалка-массажер варежка Массажер для ног деревянный Тапочки «Гномики» (массажные) Мотальщики Массажные коврики Кегли (набор) Серсо Медальки

## 2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад - те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:

- знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование, консультации, дни открытых дверей;
- родительские собрания, беседы, стенды, буклеты.
- совместная деятельность: конкурсы, семейные праздники, проектная деятельность

#### **Формы работы с родителями.**

Месяц	Содержание работы	Формы работы
Сентябрь	Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»	Консультация (все группы)
Октябрь	«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»	Консультация (все группы)
Ноябрь	"Домашние игры или чем занять ребенка дома»	Консультация по возрасту (все группы)
Декабрь	«Как играть с ребенком зимой»	Консультация
Январь	"Зимние виды спорта»	Папки-передвижки, информационные стенды в группах (все группы)
Февраль	"День здоровья» "Мы за ЗОЖ»	Анкетирование (все группы) Фотовыставка в группах (все группы)
Март	"Масленица»	Совместное спортивное развлечение с родителями
Апрель	«Осторожно, детский травматизм!»	Консультация (все группы)
Май	"Игры в песочнице» Велопробег «Веселый гонки»	Консультация (младшие группы) Совместное спортивное завлечение с родителями (старшая, подготовительная группы)

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Музыкально - спортивный зал расположен на втором этаже здания.  
(добавить наличие оборудования)

##### **Проектирование воспитательно-образовательного процесса**

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода интегрировать образовательную деятельность.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период — 2–3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учета особенностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период.

##### **Требования к средствам физического развития.**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

##### **Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.**

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм и упражнениям. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;

- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда в соответствии с возрастными особенностями физического развития детей и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

### **Перечень оборудования по физическому развитию в музыкально-спортивном зале**

<b>Наименование</b>	<b>Количество (шт)</b>
Гимнастические скамейки	2
Дорожки массажные	9
Мяч резиновый (средний)	8
Мяч резиновый (большой)	13
Обруч (средний)	7
Обруч (большой)	5
Палка гимнастическая	13
Кегли пластмассовые	4 комплекта
Кубики деревянные маленькие	26
Скакалка	8
Гантели пластмассовые	8
Ленты	10
Шнурки разноцветные	7
Конусы -ориентиры	16
Флажки разноцветные	25
Платочки разноцветные	23
Бадминтон	3 комплекта
Кольцеброс	1
Ворота деревянные	4
Дуга пластмассовая	1
Маты гимнастические	3
Наклонные доски	2
Стенка гимнастическая	4
Мяч резиновый с ручками (большой)	6
Мячи пластмассовые разноцветные (малые)	30
Мяч футбольный	5

### **Оборудование уличной спортивной площадки**

<b>№ п/п</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Кол-во</b>
1.	Спортивный игровой комплекс	

2.	Скамейка	
3.	Скамейка для ходьбы	
4.	Стойки для волейбольной сетки	
5.	Футбольные ворота	
6.	Прыжковая яма	
7.	Корректирующая дорожка	
8.	Летний бассейн	

### *Дидактический материал*

#### 1. Алгоритмы основных видов движений:

- Прыжок в длину с места
- Метание вдаль
- Задания с мячом: броски и ловля, ведения мяча, бросок в баскетбольное кольцо
- Лазание одноименным и разноименным способом
- Прыжки на батуте

#### 2. Алгоритмы общеразвивающих упражнений:

- ОРУ без предметов
- ОРУ с гимнастической палкой
- ОРУ с мешочком с песком
- ОРУ с кеглями
- ОРУ на гимнастической стенке
- Акробатические упражнения

#### 3. Алгоритмы упражнений на развитие физических качеств:

- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения на тренажерах

4. Наглядно – дидактическое пособие «Зимние виды спорта» издательство «Мозаика – Синтез» М., 2003 г.

5. Наглядно-дидактическое пособие «Питание ребенка и его здоровье. Советы родителям», ООО «Детство-Пресс», 2014 год;

6. Тематический словарь в картинках. «Спорт. Летние виды» издательство «Школьная пресса», Москва 2010 год;

7. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром «Спорт», издательство «Маленький Гений-Пресс»;

8. Методическое пособие «Летние виды спорта», издательство «Страна фантазий», 2003 год;

9. Методическое пособие «Зимние виды спорта», издательство «Страна фантазий», 2003 год;

10. Классификация подвижных игр по основным видам движений для каждой возрастной группы.

11. Атрибуты для подвижных игр: маски, медальоны

**Перечень учебных изданий, используемых в образовательном процессе, при реализации рабочей программы инструктора по физической культуре**

Возрастная группа	Перечень учебных изданий
<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>	
Группа раннего возраста	<p>«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г                      «Развивающие занятия с детьми 2-3 лет»/под ред. Л.А.Парамоновой. М.: ОЛ-МА Медиа Групп, 2008.</p> <p>Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014</p>
Младшая группа	<p>«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г                      Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014</p>
Средняя группа	<p>«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г                      Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014</p>
Старшая группа	<p>«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г                      Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014</p>
Подготовительная к школе группа	<p>«Истоки» комплексная образовательная программа дошкольного образования/ науч. Рук. Л.А.Парамонова. – 5-е изд. Перераб. – М.: ТЦ Сфера , 2015г                      Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.</p>

	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014
--	--

### **3.2.Распорядок и организация режимов пребывания детей в ДОО**

#### **Образовательная нагрузка в группах:**

Возрастная группа	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности
Ранний дошкольный возраст 2-3 года	Не более 10 минут
Младший дошкольный возраст 3-4 года	Не более 15 минут
Средний дошкольный возраст 4-5 лет	Не более 20 минут
Старший дошкольный возраст 5-6 лет	Не более 25 минут
Подготовительный дошкольный возраст 6-7 лет	Не более 30 минут

#### **Учебный план**

Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Ранний дошкольный возраст	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	Подготовительный дошкольный возраст
Физическая культура	2 раза в неделю	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице)	3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице)
Спортивный досуг		1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Спортивный праздник			2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
День здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Утренняя зарядка	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

	«Солнышко» (2-3 года) 10мин	«Капельки» (3-4 года) 15мин	«Радуга» (4-5 лет) 20мин	«Подсолнуш- ки» (5-6 лет) 20-25мин	«Ягодка» (6-7 лет) 30мин	«Ручеек» (Логопедия) (6-7 лет) 30 мин
<b>Поне-</b>				Физическое развитие (на прогулке) 12.00 – 12.25	Физическое развитие 9.50 - 10.00	Физическая культура (на прогулке) 11.20 – 11.50
<b>Вторник</b>	Физическое развитие 16.00 – 16.10 1 подгруппа 16.20 – 16.30 2 подгруппа	Физическое развитие 9.15 – 9.30 (1 подгруппа) 9.30 – 9.45 (2 подгруппа)	Физическое развитие 8.50 – 9.10			
<b>Среда</b>		Физическое развитие 9.20 - 9.35	Физическое развитие 8.50 – 9.10	Физическое развитие 9.45 – 10. 10	Физическое развитие (на прогулке) 11.10 – 11.30	Физическая культура 11.50 - 12.20
<b>Четверг</b>				Физическое развитие 16.00 – 16.25 (1 подгруппа) 16.35 -17.00 (2 подгруппа)	Физическое развитие 9.50 – 10.20 (1 подгруппа) Физическое развитие 10.30 -11.00 (2 подгруппа)	Физическая культура 11.50 - 12.20
<b>Пятница</b>	Физическое развитие 11.10 –11.20 1 подгруппа 11.25 – 11.35 2 подгруппа		Физическое развитие 8.50 -9.10 (1 подгруппа) Физическое развитие 9.15 - 9.35 (2 подгруппа)			
	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>



ПРОНУМЕРОВАНО  
ПРОШНУРОВАНО

СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

*Защита*  
цифра *зв* (06)

Заведующий МБ «Юридический сад № 341»

подпись *Сидорова* / О.М. Сидорова /

расшифровка  
№ *31* от *1 июля* 20 *20*