

ПРИНЯТО
На педагогическом
совете МБДОУ

Протокол № 1
от 28.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 33»

Г.Г. Шалашова
Приказ № 13 от 28.08.2020



Доможирова
№ 100 от 30.08.20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
Тусиной Екатерины Николаевны

г. Нижний Новгород, 2020г.

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Актуальность программы
 - 1.2. Цели и задачи
 - 1.3. Характеристика возраста
 - 1.4. Целевые ориентиры

2. Содержание программы
 - 2.1. Учебно – тематический план
 - 2.2. Перспективное планирование
 - 2.3. Режим двигательной активности
 - 2.4. Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ
 - 2.5. Рекомендации для детей с разным уровнем физической подготовленности
 - 2.6. Индивидуальные карты развития

3. Совместная работа детского сада и семьи

4. Материально – техническое оснащение

5. Список литературы

6. Интернет - ресурсы

1. Пояснительная записка

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка- детского сада № 33 г. составлена в соответствии нормативно - правовыми документами:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка- детского сада № 33;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» от 15.05.2013;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Основной общеобразовательной программой ДООУ.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы дошкольного образования и разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» /Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: «Издательство «Детство –Пресс», 2014г.

1.1. Данная программа предполагает 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.).

1.2. Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоциональное благополучие).

Задачи программы:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

1.3. Характеристика возраста детей 5 – 6 лет

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться *культурно-гигиенические навыки*: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО:

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Критерии диагностики педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Диагностика педагогического процесса в подготовительной к школе группе дошкольной образовательной организации, автор – составитель: Верещагина Н.В., - СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс»2015г.):

- знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать;
- называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных 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 шеренги после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении;
- умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч.

2. Содержание программы

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, приобщению к здоровому образу жизни и гармоничное физическое развитие.

Занятия физической культурой в ДОУ проводятся 4 раза в неделю:

2 занятия в неделю – бассейн;

1 занятие в неделю – спортивный зал;

1 занятие в неделю – спортивная площадка на улице.

Задачи работы с детьми 6-7 лет.

- Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
- Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).
- Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

- Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
- Целенаправленно развивать ловкость движений.

2.1. Учебно - тематический план физкультурных занятий (подготовительная группа)

Месяц	Неделя	Тема	Количество занятий	Содержание занятия
Сентябрь	1	«Цирковое представление»	1	Ходьба по канату боковым приставным шагом, ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках. Бег на время
		«Осенняя прогулка»	1	
	2	«Меткий спецназ»	1	Прыжки в длину с места, броски мешочков в обруч, махом снизу. Бег на скорость
		«Быстрые ребята»	1	
	3	Диагностика	1	Диагностика силы
			1	Скорость (улица)
	4	Диагностика	1	Диагностика гибкости
			1	Челночный бег (улица)
Октябрь	1	«Веселые мячики» Традиционная структура занятия	1	Броски мяча вверх и ловля его на месте, отбивание о пол и ловля двумя руками, броски мяча снизу о стену и ловля его двумя руками. Метание мешочков правой и левой рукой в корзину удобным способом.
	2	«Лесные жители» Традиционная	1	Прыжки через косички на двух ногах, мяч в согнутых руках; прокатывание мяча головой на средних четвереньках; ходьба по скамейке на носках, мяч к

		структура занятия	1	верху. Передача мяча в колонне: -справа -слева -сверху -снизу.
	3	«Догони мяч»	1	Упражнение с мячом «собачка»; прокатывание мяча из разных и.п. в воротики.
		Традиционная структура занятия	1	Челночный бег.
	4	«Карлики и великаны»	1	Подлезание под дугу прямо и боком.
		«Мы веселые ребята»	1	Бег «змейкой» между конусами.
Ноябрь	1	«Лягушата»	2	Прыжки по прямой: 2 прыжка на правой ноге, 2 на левой и т.д. Перепрыгивание через шнур прямо и боком.
	2	« Поход в горы»	2	Подтягивание с помощью рук по наклонной скамейке, перейти на два пролета приставным шагом и спуститься не пропуская реек.
	3	«Скалолазы»	2	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Ползание между кеглями, проталкивая перед собой головой мяч.
	4	«Быстрый мяч»	1	Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы в парах. Отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед.
		На основе подвижных игр	1	«Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Мы веселые ребята», «Караси и

				щука», «Горячая картошка».
Декабрь	1	«Зимушка-зима»	2	Метание в горизонтальную цель мешочка. Подлезание под шнур на предплечьях и коленях. Метание снежков
	2	«Полоса препятствий»	2	Х. по гимнастической скамейке с мешочком на голове, прыжки из обруча в обруч, подлезание в обруч, метание мешочка в горизонтальную цель.
	3	«Школа мяча»	2	Броски и ловля мяча в парах. Перекидывание мяча через сетку. Ведение мяча одной рукой.
	4	«Новогодние забавы» (на основе подвижных игр)	2	«Два Мороза», «Зевака», «Северный и южный ветер», «Снежки»
Январь	2	«Путешествие к Снежной королеве»	1	Х. по гимнастической скамейке с подлезанием в обруч правым и левым боком. Прыжки через высокие модули .
	3	«Коляда, коляда, отвори ворота»	2	Броски мяча в баскетбольную корзину из-за головы. Прыжки в длину с разбега. Х. по канату носками, пятками.
	4	«Школа мяча»	2	Перебрасывание мяча в парах И.п.: стоя, сидя, способом от груди, из-за головы, от плеча. Перебрасывание мяча через сетку.
Февраль	1	«Прогулка в зимний лес»	1	Х. по наклонной доске прямо и боком.

		На основе подвижных игр	1	Броски мяча в баскетбольную корзину. «Шире шаг», «Ловишки-елочки», «Снайперы».
	2	«Партизаны»	2	Прыжки через раскачивающуюся скакалку. Ползание по пластунски змейкой между предметами.
	3	«Школа молодого бойца»	2	Закрепление полученных умений и навыков
	4	«Юные защитники Отечества» На основе подвижных игр	1 1	Бег змейкой между кеглями Прыжки на двух ногах между кубиками. Броски мяча в кольцо. «Попляши и покружись, самым ловким окажись», «Хитрая лиса», «Отгадай чей голосок»
Март	1	«Мамин день» На основе игровых упражнений	1 1	Броски и ловля мяча в парах. Челночный бег. «Мяч водящему», «Мяч над головой в колонне»
	2	«Весенняя прогулка»	2	Х. по гимнастической скамейке, на середине выпад вперед правой ногой, руки вверх. Прыжки из обруча в обруч. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
	3	«Футболисты»	2	Ведение мяча в парах. Ведение мяча ногой, обойти товарища. Передать мяч ногой, толкнуть его по прямой, остановить мяч ногой. Подвижные игры с мячом
	4	Традиционная	2	Закрепление пройденного

		структура занятия		материала
Апрель	1	«Сильные ребята» Традиционная структура занятия	1	Перетягивание каната. Х.по гимнастической скамейке с перешагиванием через кегли. Передача мяча: над головой, боком, снизу. Перешагивание через дуги.
			1	
	2	«Мы – космонавты»	2	Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.
	3	«Цветущий луг» «Зайцы на полянке»	1	Челночный бег с кубиками. Прыжковые упражнения через кегли: на двух ногах змейкой; на одной ноге по 3 кегли змейкой; на двух ногах через кегли.
			1	
	4	На основе подвижных игр	2	«Воробьи-вороны», «Море волнуется», «Цапли и лягушки», «Затейники»
Май	1	Диагностика	1	Диагностика силы
			1	Скорость (улицы)
	2	Диагностика	1	Диагностика гибкости
			1	Челночный бег (улица)
	3	«Олимпийцы»	2	Прыжки в длину с разбега. Передача мяча через сетку.
	4	На основе подвижных игр	2	«Волк во рву», «Удочка», «Воробьи и вороны», «Лягушки и цапли».
Июнь	1	На основе подвижных игр и знакомых упражнений	2	Прыжки через короткую скакалку. Перебрасывание мяча друг другу. Игры на ориентир в пространстве. Подвижные игры: «Третий лишний», «Охотники и зайцы», «Удочка», «Летает – не летает», «Мы веселые ребята»,
	2			
	3			

	4		2	«Вышибалы», «Чай – чай, выручай», «Паук и мухи», «Запрещенное движение», «Караси и щуки»
Июль	1	На основе подвижных игр и знакомых упражнений	2	Прокатывание обруча в паре. Прыжки через короткую скакалку.
	2		2	Техника ведения мяча. Игры – эстафеты. Развитие скоростных качеств.
	3		2	Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки», «Ловишки с ленточками»,
	4		2	«Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Голова и хвост», «Городки», «Жмурки», «Собачка»
Август	1	На основе подвижных игр и знакомых упражнений	2	Прыжки через кубики. Пионербол. Футбол. Бег с преодолением препятствий.
	2		2	Метание вдаль правой и левой рукой. Прыжки с места в длину. Подлезание боком в обруч. Подвижные игры: «Волк во рву»,
	3		2	«Охотники и зайцы», «Запрещенное движение»,
	4		2	«Краски», «Бадминтон», «Разведчики», «Ручейки».

2.2. Перспективное планирование

СЕНТЯБРЬ

Упражнять:

- в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора;
- в ходьбе и беге между предметами змейкой;
- в прыжках на двух ногах.

Развивать:

- ловкость в беге 3*10 метров;
- силу при бросании набивного мяча.

Повторить упражнения:

- ползание на средних и высоких четвереньках;
- броски и ловля мяча на месте.

ОКТАБРЬ

Закреплять:

- умение детей в подлезание под дугой правым и левым боком;
- умение подбрасывать и отбивать мяч.

Упражнять:

- в мягком приземлении на полусогнутые ноги, мягко на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах;
- в ведении мяча и передаче его друг другу.

Развивать:

- ловкость в прокатывание мяча головой, продвигаясь на средних четвереньках.

НОЯБРЬ

Учить:

- ползать разными способами: на ладонях и коленях; ступнях и ладонях; на животе подтягиваясь двумя руками;
- ведению мяча правой и левой рукой на месте и в движении;
- отбивать мяч в движении чередуя руки;
- лазать по гимнастической стенке одноименным способом.

Упражнять:

- в беге с перешагиванием через предметы;
- в метании на дальность;
- в прыжках на одной ноге.

Закреплять:

- умение подлезать в обруч боком.

ДЕКАБРЬ

Закреплять:

- умение метать в даль.

Развивать:

- ловкость, выносливость, координацию движений,

Упражнять:

- в умении бегать из положения стоя спиной к направлению движения;
- в х. с перекатом с пятки на носок,
- в передаче мяча в парах

Учить:

- в подлезание под шнур опираясь на предплечья и колени.

ЯНВАРЬ

Учить:

- прыжкам в длину с места

Закреплять:

- подлезание в обруч правым и левым боком;
- лазание по гимнастической стенке.

Упражнять:

- в х. широким шагом по гимнастической скамейке;
- в ползание;

- в х. с опорой на колени и локти;
- в забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

ФЕВРАЛЬ

Упражнять:

- в ползание на четвереньках по наклонной доске;
- в прокатывание мяча;
- в спортивной ходьбе;
- в ползании на четвереньках, в прокатывание мяча впереди себя головой.

Закреплять:

- прыжки вверх с доставанием предмета;
- технику ведения мяча руками;
- лазание по гимнастической стенке.

Развивать:

- координацию, выносливость.

МАРТ

Закреплять:

- технику челночного бега;
- броски в вертикальную цель

Упражнять:

- в перестроение из одной колонны в 2, 3, 4.

Развивать:

- ориентировку в пространстве.

Учить:

- технике ведения мяча ногой.

АПРЕЛЬ

Учить:

- технике прыжков в длину с разбега;
- перешагивать через барьеры

Закреплять:

- передаче мяча;
- метание мяча в вертикальную и движущуюся цель

Повторить:

- прыжки с продвижением вперёд;

Упражнять:

- в перетягивании каната.

МАЙ

Упражнять:

- в прыжках в длину с разбега;
- в метании мяча на дальность

Отрабатывать:

- челночный бег

Развивать:

- выносливость, быстроту, ловкость;
- умение играть в командные игры.

2.3. Режим двигательной активности

<i>Вид занятий</i>	<i>Продолжительность</i>
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10мин.
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между организованной деятельностью в различных образовательных областях 7 мин.
Физкультминутка	Ежедневно при организации статической образовательной деятельности по мере необходимости 5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на прогулке 12 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 10 мин.
Организованная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю 25мин.
Подвижные игры на вечерней прогулке	Ежедневно 12 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц 30-40 мин.
Физкультурный праздник	2 раза в год 45-60 мин.

2.4. Система физкультурно- оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом	Все группы Все	Ежедневно Ежедневно	Воспитатели, медперсонал, педагоги

	возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата в группе	группы Все группы	Ежедневно	
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели Инструктор ФИЗО
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ФИЗО
2.2.	Занятия по физическому развитию - в бассейне - в зале - на улице	Со ср.гр. Все группы Со ст.гр.	½ раза в неделю 3/1 раз в неделю 1 раз в нед.	Воспитатели Инструктор ФИЗО Инструктор по плаванию
2.3.	Элементы спортивных игр	Ст. и подг. группы	2 раза в неделю	Воспитатели Инструктор ФИЗО
2.4.	Физкультминутки, гимнастика после сна, пробежки	Все группы	Ежедневно	Воспитатели Инструктор ФИЗО
2.5.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели Инструктор ФИЗО
2.6.	Спортивные развлечения	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели Инструктор ФИЗО
2.7.	Спортивные праздники	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	Витаминотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В сезон повышения заболеваем.	Воспитатели
3.2.	Проветривание помещений (при повышении заболеваемости - каждый час)	Все группы	Постоянно При повышении заболеваем.	Воспитатели, медперсонал
3.3.	Кварцевание	Все группы	Постоянно	Воспитатели
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все	Ежедневно	Воспитатели

		группы	после дневного сна	
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	В процессе гимнастики после сна, летом – при хорошей погоде	Воспитатели
4.3.	Облегченная одежда детей	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
4.4.	Водные процедуры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели

2.5. Рекомендации для детей с разным уровнем физической подготовленности

По характеру физической подготовленности дошкольников условно можно разделить на три группы - дети с высокими, средними и низкими показателями основных видов движений, физических и волевых качеств.

Дети **первой** группы, имеющие высокие показатели физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнения и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения .

Детей **второй** группы, имеющих средние показатели физической подготовленности, характеризуют неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разноплановость двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имеют низкие показатели ловкости и допускают много ошибок в технике сложных видов движений (прыжки, лазанье и т.н.). Часть детей этой группы даже при постоянном побуждении педагога упражнение выполняют некачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения, однако есть и такие, которые проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций педагога, но при неудачах или допускаемых ошибках снижают активность действий и не обращают внимания на то, качественно или нет они выполняют задание.

Дети с **низкими показателями** физической подготовленности (в большинстве случаев имеющие низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений) в отличие от других детей почти не прилагают усилий,

чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения.

Коррекционная работа с детьми выделенных групп должна строиться с учетом индивидуальных особенностей их двигательного развития. Группе детей, отличающихся высокими показателями физической подготовленности, полезны задания, направленные на совершенствование их двигательных умений и навыков. Этому способствует выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (упражнения в парах), из необычных исходных положений (прыжки в длину с места из низкого приседа, бег из исходного положения лежа и т.п.), в необычных условиях (на спортивных снарядах, тренажерах). Возможно использование доступных детям элементов акробатики и художественной гимнастики.

Этот материал может быть использован и в работе с детьми, имеющими средний уровень физической подготовленности, но наряду с совершенствованием техники основных видов движений дошкольникам можно предлагать специальные задания, направленные на развитие у них волевых и физических качеств. Развитию ловкости может способствовать выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (упражнения в парах, игры с постоянно изменяющимися игровыми ситуациями).

Задания по развитию силы включают динамическое напряжение при прыжковых упражнениях, лазании по щиту, канату, общеразвивающих упражнениях, выполняемых из исходного положения, лежа (на спине, животе).

Для развития быстроты необходимо использовать знакомые детям упражнения, включающие движение ног, рук, туловища, т.е. упражнения для развития частоты движений и быстроты мышечных сокращений (бег, плавание, подвижные и спортивные игры). Для формирования необходимых навыков особо эффективными могут стать игровые конкурсы-задания: догони обруч, кто больше соберет и др.

Дошкольникам с низкими показателями физической подготовленности необходимы доступные задания, способствующие их общему физическому развитию. Этому могут служить знакомые детям физические упражнения, подвижные и спортивные игры, рекомендуемые программой воспитания. Особое внимание следует уделять развитию всех основных видов движений. Следует чаще проводить игры, во время которых все дети выполняют одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение. При подборе методов, обеспечивающих наглядности обучения, необходимо руководствоваться сложившимися у детей умениями воспринимать пространственные, временные и количественные признаки и отношения, существующие между предметами и явлениями окружающего мира. Чем

ниже двигательные способности детей, тем конкретнее и полнее должна быть представлена наглядность. Так, если детям с **высоким** уровнем физической подготовленности для создания точных представлений о выполнении движения достаточно демонстрации его в нормальном темпе, то для детей со **средним и низким** уровнем физических возможностей необходим замедленный показ с указанием, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения нужно демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя их показ в процессе занятия. Замечено, что упражнение лучше усваивается детьми, если его демонстрацию осуществляет ребенок. Педагог при этом разъясняет детали движения.

Метод сенсорного ориентирования, включающий в себя применение зрительных ориентиров (предметы, игрушки, разметка и детали обстановки), также требует соблюдения определенных условий его применения: для детей с **высоким** уровнем физической подготовленности ориентиры должны располагаться на расстоянии их предельных двигательных возможностей, для детей, имеющих низкий уровень, на расстоянии, преодолеваемом ребенком без дополнительных усилий. Это способствует мобилизации физических возможностей первых и созданию уверенности, чувства удовлетворения и самоутверждения при достижении намеченной цели - у вторых.

Осознанному выполнению детьми движения способствуют такие приемы, как объяснение, анализ, оценка. Подробное и последовательное изложение техники выполнения упражнения с демонстрацией каждого его элемента необходимо детям, имеющим низкий уровень физической подготовленности.

Для детей **среднего и высокого** уровня подготовленности в объяснении важно подчеркнуть особенности выполнения наиболее сложных элементов движения. Объяснение можно давать в сжатой форме, ссылаясь на уже известные элементы движений. Эти дети могут представить и описать упражнение, которое они только начинают разучивать, что недоступно детям, имеющим низкий уровень физической подготовленности.

Среди практических методов особое значение необходимо придавать повторению упражнений и игровым двигательным заданиям, однако в группе детей, имеющих **высокий** уровень физической подготовленности, наиболее эффективным является вариативное повторение, при котором характер упражнения вносятся изменения. Это вызывает повышенный интерес к упражнению, способствует более качественному его выполнению.

2.6. Индивидуальная карта развития ребенка

Физическое развитие

Показатели развития	6 - 7 лет		
	Не сформировано	Частично	Сформировано
1.1. Группа здоровья, диагноз			
1.2. Прыжки в длину с места (см.)			
1.3. Быстрота (бег-10 м., бег-30 м.)			
1.4. Выносливость (бег 60, 90, 120 м)			
1.5. Гибкость			
1.6. Ловкость (3 x10 м.)			
1.7. Равновесие, координация движений			

3. Совместная работа детского сада и семьи

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
4. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы организации:

- Родительские собрания;
- Лекции;
- Консультации;
- Беседы;
- Семинары – практикумы;

- Тренинги;
- Оформление информационных стендов;
- Совместные занятия, праздники, развлечения;
- Дни открытых дверей;

Предполагаемый результат:

- Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.
- У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

4. Материально – техническое оснащение

Опись имущества физкультурного зала

№п/п.	Наименование имущества	Количество
1.	Пианино	1
2.	Индивидуальные коврики для детей	2
3.	Шкафы для спортивного оборудования	2
4.	Жалюзи	3

Перечень оборудования физкультурного зала.

Тип оборудования	Наименование	Размер масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	Длина – 400 см. Ширина – 23 см. Высота – 20 см.	2 шт.
	Гимнастическая скамейка	Длина – 300 см. Ширина – 23 см. Высота – 20 см.	2 шт.
	Доска гладкая с зацепами	Длина – 250 см. Ширина – 20 см.	1 шт.
	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 150 см. Ширина – 20 см.	1 шт.
	Дорожка – змейка (канат)	Длина – 250 см. Диаметр – 2 см.	1 шт.
	Дорожка- змейка (канат)	Длина- 200 см Диаметр- 2 см	1 шт.

Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина – 30 см. Ширина – 30 см. Вес – 480 гр.	3 шт.
	Параллелепипед деревянный средний	Длина – 30 см. Ширина – 17 см. Высота – 30 см.	2 шт.
	Параллелепипед деревянный большой	Длина – 40 см. Ширина – 22 см. Высота – 40 см.	1 шт.
	Коврик со следочками «Беговая дорожка» для профилактики плоскостопия	Длина – 200 см. Ширина – 150 см.	1 шт.
			1 шт.
Для прыжков	Батут детский	Диаметр – 100 см.	2 шт.
	Цилиндр большой	Диаметр – 6 см. Высота – 15 см.	4 шт.
	Цилиндр малый	Диаметр – 3 см. Высота – 10 см.	6 шт.
	Косички	Длина – 60 см.	12 шт.
	Скакалки	Длина – 200 см.	14 шт.
	Кубы большие	Ребро – 30 см.	1 шт.
	Кубы малые	Ребро – 20 см.	4 шт.
	Стойки	Высота – 120 см.	2 шт.
	Игровые «Подушки»	Длина – 30 см. Высота – 7 см. Вес – 245 гр.	2 шт.
	Маты гимнастические	Длина – 160 см. Ширина – 80 см. Высота – 10 см.	2 шт.
	Гимнастический мяч	Диаметр – 55 см.	1 шт.
	Гимнастический мяч	Диаметр – 44 см.	3 шт.
Гимнастический мяч	Диаметр – 40 см.	2 шт.	
Для катания, бросания, ловли.	Кегли (набор)		2 шт.
	Кольцеброс		4 шт.
	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 гр.	25 шт.
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса – 1000 гр.	2 шт.
	Мячи большие	Диаметр – 25 см.	12 шт.
	Мячи средние	Диаметр – 15 см.	15 шт.
	Мяч для волейбола		1 шт.

	Мяч для футбола		1 шт.
	Мяч для баскетбола		1 шт.
	Мишени для метания настенные		4 шт.
	Мишень для метания «Жираф»		1 шт.
Для катания, бросания, ловли.	Кольцо		1 шт.
Для ползания и лазания	Стенка гимнастическая деревянная	Высота – 280 см. Ширина пролета – 73 см.	4 шт.
	Канат гладкий	Длина – 300 см.	2 шт.
	Дуга большая	Высота – 50 см.	2 шт.
	Дуга средняя	Высота – 45 см.	3 шт.
	Дуга малая	Высота – 30 см.	1 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Флажки		24 шт.
	Кубики	Ребро – 4 см.	20 шт.
	Ленточки	Длина – 25 см.	25 шт.
	Платочки		20 шт.
	Гимнастические палки	Длина – 100 см.	24 шт.
	Гимнастические палки	Длина – 55 см.	15 шт.
	Кегли		30 шт.
	Теннисные шарики		15 шт.
	Мячи с шипами (массажные)	Диаметр – 5 см.	12 шт.
	Обручи малые	Диаметр – 54 см.	10 шт.
Степ доски	Выс.- 8 см, шир.- 25см, дл.-40 см	20 шт.	
«Полоса препятствий» из мягких модулей	Мат	180×60×7	1 шт.
	Модуль опорный многофункциональный	60×60×20	2 шт.
	Модуль «Балка» большая	120×30×30	2 шт.
	Модуль «Трапеция»	60×60×30	1 шт.
	Модуль «Цилиндр»	Дл.-120, диам.-30	1 шт.
	Мостик полуовал с вырезом	60×30×30	2 шт.
	Мостик прямоугольный	60×30×20	2 шт.
	Модуль «Туннель»	80×30×10	1 шт.
Подвижные игры	Шапочки		10 шт.
	Ленточки		20 шт.

5. Список литературы

Перечень методической литературы по физкультурно-оздоровительной работе.

1. Занятия физической культурой в ДОУ. Горькова Л.Г. Обухова Л.А. Москва 2005 год;
2. Двигательная активность ребенка в д/с. М.А. Рунова Москва 2004 год;
3. Веселая физкультура для детей и их родителей. О.Б. Казина Ярославль 2005 год;
4. Играйте на здоровье. Л.Н.Волошина Москва 2004 год;
5. Игры на свежем воздухе. В.В.Маркевич Минск 2004 год;
6. Физкультурные праздники в д/с. Н.Луконина., Л. Чадова Москва 2004 год;
7. Быть здоровыми хотим. М.Ю. Картушина. Москва 2004 год;
8. Здоровый ребенок. М.Д. Моханева Москва 2004 год;
9. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Т.А. Тарасова Москва 2005 год;
10. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.А. Рунова Москва 2005 год;
11. Двигательный игротренинг для дошкольников. А.А. Потапчук., Т.С. Овчинникова. Санкт- Петербург 2003 год;
12. Здоровый малыш. З.И. Береснева. Москва 2004 год;
13. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. Н.С. Галицына Москва 2004 год;
14. Беседы о здоровье. Т.А. Шорыгина Москва 2004 год;
15. Как обеспечить безопасность дошкольников. К.Ю. Белая., В.Н. Зимонина Москва 2004 год;
16. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет М.Ю. Картушина Москва 2004 год;
17. Физкультурные занятия в д/с. Н.Н. Ермак Ростов на Дону 2004 год;
18. Веселые каникулы. С. Афанасьев Москва 2004 год;
19. Сказочный театр физической культуры. Н.А. Фомина., Г.А. Зайцева Волгоград 2003 год;
20. Растем здоровыми. В.А. Доскин., Л.Г. Голубева Москва 2002 год;
21. Праздники в детском саду. А.Ю. Добришева., В.Н. Куров Ярославль 2000 год;
22. Игры, которые лечат. А.С. Галанов Москва 2004 год;
23. Физкультурная минутка. Е.А. Каралашвили Москва 2003 год;
24. Физкультура для малышей. Е.А. Синкевич., Т.В. Большева. Санкт-Петербург 2003 год;
25. Физкультура – это радость. Л.Н. Сивачева Санкт- Петербург 2003 год;
26. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. М.Ю. Картушина Москва 2005 год;
27. Считалки – дразнилки – мирилки и прочие детские забавы. В.А. Ильина «Учитель АСТ» 2005 год;
28. Занимательная физкультура в детском саду. К.К. Утробина Москва 2004;
29. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с

- дошкольниками. Е.Н. Борисова Панорама. Глобус 2007 год;
30. Конспекты и сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Н.Б. Муллаева С. Петербург. Детство-Пресс 2006 год;
31. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. О.Н. Моргунова. Воронеж 2007 год;
32. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Е.Н. Вареник. Москва 2006 год;
33. Физкульт-привет минуткам и паузам. Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. Санкт-Петербург. Детство-Пресс 2006 год.

6. Интернет - ресурсы

1. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
2. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
3. <http://www.tours.ru/sport/>

Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.

4. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>

Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции.

5. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.