ПРИНЯТА:
Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказ № 135 - ос от 31.08.2021 г.
И. о. заведующего МАДОУ № 23
_____ И. В. Тимкова

Шмавонянц Наталья Владимировна

Подписан: Шмавонянц Наталья Владимировна
DN: C=RU, OU=МАДОУ № 23, O=МАДОУ № 23, CN=Шмавонянц Наталья Владимировна, E=umka-madou23@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.09.10 21:57:45+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 23 НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

РАЗРАБОТЧИК:

инструктор по физической культуре
Филипенко О.Н.

Армавир, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Аналитический отчет за 2020-2021 учебный год	6
1.1.2	Цели и задачи программы	7
1.1.3	Принципы и подходы к формированию программы	9
1.1.4	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 2-7 лет	10
1.2	Срок реализации рабочей программы	14
1.3	Планируемый результат освоения Программы	15
1.4	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	34
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1	Содержание образовательной работы с детьми	34
2.1.1	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	35
2.1.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Оздоровительная работа.	38
2.2	Взаимодействие со специалистами	39
2.3	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (в общеразвивающих группах)	40
2.4	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	42
2.5	Планирование работы с родителями на 2020-2021 учебный год	44
III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1.	Система физкультурно-оздоровительной работы	45
3.2	Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 2-7 лет	53
3.3	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	54
3.4	Создание развивающей предметно- пространственной среды	55
3.5	Программно-методическое обеспечение образовательной деятельности	57
IV. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ		
4.1.	Краткая презентация Программы	59
	Приложение	63

1.	Циклограмма работы инструктора по физической культуре	64
2	План работы с воспитателями на 2021-2022 учебный год	67
3.	Перечень оборудования спортивного зала	82
4.	Список литературы	85

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образования МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 23 (далее Программа) определяет содержание и особенности организации образовательной деятельности. В детском саду функционируют группы общеразвивающей и компенсирующей направленности:

- с осуществлением квалифицированной коррекции задержки психического развития;
- с осуществлением квалифицированной коррекции тяжелого нарушения речи (ОНР).
- с осуществлением квалифицированной коррекции детей со сложными дефектами.

Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. №30384);
- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г.
- №996-р;

  СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2013г. №30038);
- Законом Краснодарского края от 16 июля 2013 года №2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»;
- Уставом МАДОУ № 23 г. Армавира.

Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы обеспечивает развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях. Для составления обязательной части использовались *следующие программы:*

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.«МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2014

Часть Программы формируемая участниками образовательных отношений учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, разработана с учетом парциальных программ. Для составления *части, формируемой участниками образовательных отношений, использовались следующие авторские программы:*

1. Программа спортивно-ориентированного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста «Вечное движение»/ Под. Ред. Е.В. Демидовой- Краснодар: Экоинвенст, 2011.- 246 с.

Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

Обязательная часть

Программа формируется как программа психолого-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).

ООП ДО для детей дошкольного возраста направлена:

- на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

В содержание ООП ДО включены вопросы коррекции, развития личности, мотивации и способностей детей в разных видах деятельности и направлениях развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие и художественно-эстетическое развитие.

ООП ДО реализуется:

- в организованной образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, где ребенок осваивает, закрепляет и апробирует полученные умения;
- в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равноправных позициях, решать проблемные ситуации и др.;
- во взаимодействии с семьями воспитанников.

Срок реализации программы — 1 год.

ООП ДО реализуется в течение всего времени пребывания в учреждении**.** В работе учреждения выделяются 2 периода:

1 период - с 1 сентября по 29 мая (для него характерно преобладание образовательной деятельности, связанный с открытиями детьми новых знаний и овладениями новыми видами и способами деятельности.

2 период – с 1 июня по 31 августа (для этого периода характерно преобладание культурно-досуговой деятельности, мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности, деятельностью по выбору детей.

Для групп компенсирующей направленности выделяется 3 период-диагностический, в который осуществляется углубленная психолого-педагогическая диагностика специалистами учреждения, создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности всестороннее развитие психологических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Структура программы

Программа составлена в соответствии с направлениями развития и образования детей. Каждая образовательная область включает пояснительную записку, задачи и методы работы в разных возрастных группах и инструментарий.

ООП ДО для детей раннего и дошкольного возраста может корректироваться в связи с изменениями:

— нормативно-правовой базы дошкольного образования;
— набором детей и их заболеваниями;
— образовательным и лечебным запросом родителей.

1.1.1 Аналитический отчет за 2020-2021 учебный год

По итогам мониторинга по физической культуре за 2020-2021 учебный год отмечается рост количества детей с высоким уровнем физической подготовленности. Это можно объяснить тем, что в данном направлении наряду с инструктором работают воспитатели, прослеживается преемственность в содержании обучения, формах, методах и приемах работы. Ребята с удовольствием занимаются физическими упражнениями, участвуют в подвижных играх. Движения детей стали более мотивированными, упорядоченными, дети научились понимать связь между характером движений и их целью – выполнение определенных задач. Дети отличаются высокой работоспособностью, они стали более сильными, выносливыми, ловкими, гибкими. Мониторинг проводился по нескольким показателям, так в средних группах № 1,8 их было семь. Наиболее высокие результаты показаны детьми по статическому равновесию, метанию мешочка вдаль, бегу на 10 м. Несколько ниже результаты по метанию мешочка в цель. По остальным показателям дети показали средний уровень развития (мониторинг прилагается).

В старших группах № 3,7 результаты тестировались по девяти параметрам. Наиболее высокие результаты показаны детьми по метанию мешочка вдаль, статическому равновесию, подбрасыванию и ловле мяча и бегу на 10 и 30 м. Несколько ниже результаты по метанию мешочка в цель, подъему из положения лежа на спине. Низкий уровень развития физических качеств показан детьми с ОВЗ, ввиду физиологических особенностей в развитии.
В подготовительной группе №2 результаты тестировались так же по девяти параметрам. Наиболее высокие результаты показаны детьми по метанию мешочков вдаль и прыжкам вверх с места. Несколько ниже результаты по статическому равновесию, подбрасыванию и ловле мяча.
Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность. Владеют главными элементами техники большинства движений. Способны самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Увлечены процессом, но не всегда обращают внимание на результат. Дети уверенно, с небольшой помощью выполняют основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдают направление, основную форму и последовательность действий, действуют в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включаются и осваивают новые разнообразные движения, соблюдают правила в подвижных играх.
Причины недостаточного усвоения программы некоторыми детьми вижу в:
- диагностируемых заболеваниях детей (ограничения по здоровью);
- пропусках детьми занятий в течение учебного года.
Для роста физической подготовленности детей в будущем году необходимо:
- пополнение инвентаря и спортивных снарядов;
- активизация работы с родителями, воспитателями и медицинскими сестрами;
- планомерное и всестороннее проведение физкультурной работы, включая праздники, информационную работу и т.п.

1.1.2 Цели и задачи Программы

- реализация содержания основной программы в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников, создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.
- формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, готовность к выполнению физических нагрузок, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- общеразвивающие упражнения
- упражнения в равновесии
- броски, ловля, метание

II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки
- совершенствование и автоматизация основных видов движений
- выполнение имитационных движений

- выполнение упражнений на образное перевоплощение
- выполнение статических поз

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- развивающие подвижные игры
- подвижные игры с правилами и сигналами
- ориентировка в пространстве
- движения под музыку

Задачи, поставленные нашим дошкольным учреждением в 2020-2021 учебном году, и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:

1. Работа с детьми: построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;
- обновление содержания учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями, ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;
- воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;
- использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни, приемов интеграции разных видов деятельности;
- оптимальное функционирование организма;
- осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт

2. Работа с педагогами: повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

- реорганизация деятельности методической службы, направленной на построение целостного педагогического процесса ДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;
- обеспечение использования в работе методической службы ДОУ эффективных форм организации;
- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3. Работа с родителями: осуществление преемственности ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

- формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

4. Работа с социумом: организация на базе ДОУ консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей:

- развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни;
- привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях;
- определение новых направлений работы с социальными институтами детства;
- расширение спектра форм работы ДОУ по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДОУ в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

5. Коррекционно-оздоровительная работа:

- обеспечение деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную систему, а также коррекцию нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата (профилактика нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия), психосоматического состояния
- выработать систему эффективных форм и методов коррекционно-оздоровительной и образовательной работы с воспитанниками, обеспечивающей индивидуально-дифференцированный подход.

6. Развивающая предметно-пространственная среда:

- организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

Программа предусматривает решение программных задач в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей, не только в рамках основной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

1.1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников.

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами

(сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой, связь физической культуры с жизнью;
- принцип систематичности и последовательности
- принцип наглядности и доступности
- принцип индивидуализации
- принцип оздоровительной направленности

Способы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.1.4 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 2-7 лет

Возрастные особенности детей раннего возраста (2-3 года)

В раннем возрасте дети активно овладевают собственным телом, имеют достижения в психическом и физическом развитии, которые сопровождаются чувством удовлетворенности собой, своими достижениями. Раннее детство - период бурного речевого развития. Интенсивно развиваются активный и пассивный словари. К двум годам дети понимают почти все слова, которые произносят взрослые, называя предметы своего окружающего мира. К двум годам количество слов у детей достигает - до 200-300, а к трём - до 1500 слов. В развитии психических функций детей 2-3 лет доминирует восприятие. Дети этого возраста максимально связаны с наличной ситуацией, всё их поведение импульсивно. В этом возрасте малыш еще не может управлять собой по собственному желанию, его поведение носит большей частью непроизвольный характер. Он очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь, переключить с одного эмоционального состояния на другое Мышление у детей 2-3 лет - наглядно действенное. Дети этого возраста интеллектуально развиваются при условии наглядности предметной деятельности. Во взаимодействии с взрослыми дети усваивают способы действий с разнообразными предметами. У детей 2-3 лет развиты ощущения, восприятие, внимание, память, мышление (действенное, практическое), элементы воображения, которые развиты за счёт предметной деятельности. Примерно к 2 годам у детей начинается первичная форма самосознания. Признаком этого самосознания является узнавание себя в зеркале. Далее дети называют себя по имени, а ближе к трём годам появляется местоимение «Я». Игровая деятельность для детей 2-3 лет имеет существенное значение для развития, определяя их продвижение в когнитивном, личностном и социальном развитии. В сюжетно-ролевой игре дети 2-3 лет копируют многообразные виды обращения людей с предметами в различных социальных ситуациях, усваивают предметные действия, формы и нормы общения, а также ролевое поведение. Дети с помощью сюжетно-ролевых игр подготавливаются к участию в общественной жизни. Окружающая ребенка среда должна быть простроена таким образом, чтобы поощрять стремление ребенка к самовыражению, игровой деятельности.

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

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

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4–5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями

первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.
Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5 – 8 лет)

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.
На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.
Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.
Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.
Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.
Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.
Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.
У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.
При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.
Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.
В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.
У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.
Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.
Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.
Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

1.2 Срок реализации рабочей программы

2021-2022 учебный год (1 сентября 2021–31 августа 2022 учебного года)

1.3 Целевые ориентиры освоения воспитанниками групп образовательной программы (по физическому развитию)

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социальные и психологические характеристики личности ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок проявляет *инициативность* и *самостоятельность* в разных видах деятельности – игре, общении, двигательной активности. Способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать;
- ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело.
- ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены;

- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

В соответствии с ФГОС ДО, оценку индивидуального развития и достижений ребенка проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспектив развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Планируемые результаты

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

К 3 годам: проявляет интерес к физическим упражнениям, у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику).

К 4 годам: проявляет интерес к физическим упражнениям, у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья

(здоровьесберегающая модель поведения). С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику. Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

К 5 годам: выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни: рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков, у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

К 6 годам: проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения. Самостоятельно выполняет основные культурно – гигиенические процессы, владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки. Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться, освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать. Располагает некоторыми сведениями об организме, назначении отдельных органов, условиях их нормального функционирования .

К 7 годам: у ребѐнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность физических качеств ребенка:

-физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками,

-сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности,

-самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Требования к физической подготовленности детей 2-3 лет
(программный минимум)

Возрастная группа	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая младшая группа (2-3 года)	1.Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. 2.Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. 3.Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. 4.Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). 5.Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.	1.Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. 2.Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). 3.Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Требования к физической подготовленности детей 3-4лет
(программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных движениях			
Упражнения в ходьбе	***Упражнения в равновесии***	***Упражнения в беге***	***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.***
1.Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. 2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разные направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки. 3.Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.	Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше.	Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.
Упражнения в ползании и лазанье	***Упражнения в прыжках***	***Построения и перестроения***	***Музыкально-ритмические упражнения***
Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между	Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет,	Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками,

расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезать через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).	подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.	построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.	султанчиками) в соответствии с характером музыки.
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса	***Упражнения для туловища***	***Упражнения для ног***	***Исходные положения***
Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные:	Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять	Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях;	Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.

вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.	предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.	делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.	

Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей	Игры на ориентировку в пространстве

«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь»	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка»	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки»	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч»	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано»

Планируемые результаты: Средняя группа

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет
(программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	***Упражнения в равновесии***	***Упражнения в беге***	***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании***
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с	Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по	Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой	Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками;

заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой».Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см).	доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.	ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).	бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.
Упражнения в ползании и лазанье	***Упражнения в прыжках***	***Построения и перестроения***	***Музыкально-ритмические упражнения***
Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической	Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо,влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых	Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.	Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

стенке (высота 2 м), перелезать с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.	рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в дину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.		
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса	***Упражнения для туловища***	***Упражнения для ног***	***Исходные положения***
Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.	Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.	Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).

Подвижные игры

Игры с бегом	***Игры с прыжками***	***Игры с подлезанием и лазаньем***	***Игры с бросанием и ловлей:***	***Игры на ориентировку в пространстве***
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц»,	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши вкладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень»	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота»	««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы»

«Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой»	умывается», «Лягушки»			

Планируемые результаты: Старшая группа

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет
(программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	***Упражнения в равновесии***	***Упражнения в беге***	***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании***
Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м). Ходьба с перешагиванием	Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами,, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см),	Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со	Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на

через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.	шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.	сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.	месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м.
Упражнения в ползании и лазанье	***Упражнения в прыжках***	***Построения и перестроения***	***Музыкально-ритмические упражнения***
Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической	Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90	Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием	Аэробика

стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.	см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.	и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.	
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса	***Упражнения для туловища***	***Упражнения для ног***	***Положения и движения головы***
Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистейрук (8-10 раз).	Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги	Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно.	Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).

	в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).	Подскоки на месте – 40х3=120.	

Подвижные игры				
Игры с бегом	***Игры с прыжками***	***Игры с ползанием и лазаньем***	***Игры с бросанием и ловлей:***	***Игры с элементами соревнования***
«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». *Игры-эстафеты.* «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Заброс мяч в кольцо», «Веселые соревнования».	«Кто быстрее?», «Кто выше?»,«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» *Народные подвижные игры* «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».

Игры с элементами спорта			
Городки	***Баскетбол***	***Бадминтон***	***Футбол***
Знать 3-фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч вести правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой,	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную стороу. Играть в паре с воспитателем.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и

	забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.		левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.

Планируемые результаты: Подготовительная группа

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет
(программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	***Упражнения в равновесии***	***Упражнения в беге***	***Упражнения в бросании, ловле, метании***
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в	Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке: Остановиться по середине и	Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление.	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг. Бросать в цель из разных исходных

различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.	перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше. Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.	Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость – 30м.	положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6–8 раз). Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м.

Упражнения в ползании и лазанье	*Упражнения в прыжках*	*Построения и перестроения*	*Танцевальные упражнения*
Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений	Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см). Бегать со скакалкой.	Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз. Рассчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.	Аэробика

рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.	Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Пробегать через большой обруч как через скакалку.		

Общеразвивающие упражнения		
Упражнения для рук и плечевого пояса	***Упражнения для туловища***	***Упражнения для ног***
Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить	Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре	Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги

локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки пред собой и сбоку.	сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки),стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.	ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Подвижные игры

Игры с бегом	***Игры с прыжками***	***Игры с подлезанием и лазаньем***	***Игры с бросанием и ловлей***	***Игры с элементами соревнования***
«Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля»,	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении»,	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом»,	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к

скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель»	«Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Переправа».	«Школа мяча». *Игры-эстафеты:* «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования»	флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». *Народные подвижные игры:* «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник»
Игры с элементами спорта				
Городки	***Баскетбол***	***Бадминтон***	***Футбол***	***Хоккей***
Знать до5 фигур. Бросать биту сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно	Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди,над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.)	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

строить фигуры.	и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.	с воспитателем.		

1.4 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Инструментарий

Программа спортивно-ориентированного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста «Вечное движение»/ Под редакцией Е.В.Демидовой - Краснодар.: Экоинвест, 2011.- 246 с.

Целью программы является обеспечение условий формирования нравственного, физического и духовного здоровья, стремление ребенка к саморазвитию и самосовершенствованию, здоровому стилю жизни на основе освоения ценностного потенциала физической и спортивной культуры.

Оздоровительные задачи учебно-воспитательного процесса: |

- создание условий, способствующих формированию и укреплению здоровья воспитанников, успешному освоению ими ценностей физической и спортивной культуры, здорового стиля жизни;
- улучшение качества процесса физического воспитания и образования за счет активизации самостоятельной двигательной деятельности детей, использования средств физического воспитания спортивной направленности в контексте становления личности ребенка, повышения уровня его физического, функционального, двигательного и психического развития;
- формирование фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, позволяющих детям самостоятельно организовывать двигательную деятельность со сверстниками, развивать физические качества.

Образовательные задачи учебно-воспитательного процесса:

- освоение детьми физкультурно-спортивных знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющих базу физической и спортивной культуры;
- формирование умений и навыков контроля и самоконтроля своих физических возможностей;
- обеспечение непрерывности физического воспитания и образования детей на всех этапах их жизнедеятельности.

Социально-психологические задачи учебно-воспитательного процесса:

- формирование у детей устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом на основе деятельностного отношения к творческому освоению ценностей здоровья;
- развитие массовой физической культуры спортивно-ориентированной направленности за счет вовлечения различных возрастных групп детей, педагогов, родителей в активные занятия физической культурой и спортом;
- обеспечение творческого взаимодействия детей, педколлектива, родителей, общественных организаций для дальнейшего сотрудничества и реализации идеи здорового образа жизни

II.Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Для групп младшего дошкольного возраста, для групп среднего дошкольного возраста, для групп старшего дошкольного возраста ***(Приложение 1)***

2.1.1 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном 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 наносящем ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (фитболах): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в

горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице, скалодрому).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища **(**наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета;лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов ***физического развития*** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей *младенческого и раннего возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и

управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»

Цели:

- ✓ формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- ✓ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- ✓

Режимные моменты	**Совместная деятельность с педагогом**	**Самостоятельная деятельность детей**	**Совместная деятельность с семьёй**
Интегрированная детская деятельность	Утренняя гимнастика		Утренняя гимнастика
Игры	Подвижные игры	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения	Совместные физкультурные досуги и праздники
Игровые упражнения	Физкультминутки. Подвижные и спортивные игры и упражнения. Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги. Физкультурные праздники Дни здоровья. Индивидуальные занятия с ребёнком.	Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Совместные занятия спортом. Семейный туризм

Модель двигательного режима детей предусмотренного с учётом возрастных особенностей (Приложение 2)

2.1.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Программа спортивно-ориентированного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста «Вечное движение»/ Под редакцией Е.В.Демидовой - Краснодар.: Экоинвест, 2011.- 246 с.
В методическом пособии представлена авторская программа «Вечное движение!» и технология ее реализации. Программа построена на теории, программных задачах, путях реализации, подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия.
Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.
  Спортивные игры: баскетбол, футбол, городки, классики, прыжки через «резиночку», настольный теннис, бадминтон.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.
Способы поддержки инициативы детей:
- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.
Направления поддержки детской инициативы:
- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.2 Взаимодействие со специалистами

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя (Приложение 3)

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

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание, формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Социально-коммуникативное развитие» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности, помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности
4. Осуществляется медико-педагогический контроль за физкультурными занятиями

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. На эмоции детей;
2. Создает у них хорошее настроение;
3. Помогает активировать умственную деятельность;
4. Способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5. Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.3 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.
При составлении мониторинга опирались на:
ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования»);
Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).
примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
Обследование проходит по методике: Степаненковой Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка
Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой (тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)
По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп	Август Май

4 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Работа с родителями

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.

- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).

- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации, семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (игры, футбол, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях

детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, футбола, роликов и пр.).

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (городе).

2.5. Планирование работы с родителями на 2021-2022 учебный год

№	Содержание работы	Срок	Ответственные
1.	Информационный листок для родителей «Требование к физкультурной форме на занятиях». Комплексы упражнений для коррекции свода стопы (памятки) Анкетирование «Роль физического воспитания в семье» Консультация «Правильная осанка-гарант здоровья ваших детей» Личные беседы и консультации родителей по вопросам физического развития детей	Сентябрь	Ст. воспитатель, инструктор по ФК
2.	Анкетирование родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье?» День здоровья Материал «Игры на свежем воздухе» Материал «Игры-состязания вместе с родителями» Личные беседы и консультации родителей по вопросам физического развития детей	Октябрь	Инструктор по ФК, воспитатели, ст. мед.сестра
3.	Консультация «Много движения, много радости» Материал «Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников: что нужно знать родителям» Консультация «Мир детства через спорт» Личные беседы и консультации родителей по вопросам физического развития детей	Ноябрь	Инструктор по ФК
4	Мастер-класс для родителей по проведению утренней гимнастики в домашних условиях «Просыпалочка». Дидактический материал «5 причин научить ребенка играть в баскетбол» Рекомендации родителям « Укрепление здоровья детей» Личные беседы и консультации родителей по вопросам физического развития детей	Декабрь	Инструктор по ФК, воспитатели
5.	Консультация «Зрение и здоровье», «Спорт для детей» День здоровья Раздача памяток по теме «Предупреждение сколиоза»	Январь	Инструктор по ФК, воспитатели, ст. мед.сестра

	Личные беседы и консультации родителей по вопросам физического развития детей		
6.	Участие родителей в физкультурном празднике «День защитника Отечества» Материал «Режим для дошкольника в выходные и праздничные дни» Консультация «Хорошо быть здоровым» Личные беседы и консультации родителей по вопросам физического развития детей	Февраль	Инструктор по ФК
7.	Консультация «Мир спорта глазами детей» Выставка рисунков «Мир спорта глазами детей» Организация презентации совместно родители- дети «Моя спортивная семья» Личные беседы и консультации родителей по вопросам физического развития детей	Март	Инструктор по ФК, воспитатели
8.	Участие родителей в изготовлении: - нетрадиционного оборудования для развития мелкой моторики; - пособий для дыхательных упражнений. День здоровья Личные беседы и консультации родителей по вопросам физического развития детей	Апрель	Инструктор по ФК, воспитатели, ст. мед.сестра
9.	Консультация «Спортивные игры» Совместное развлечение по теме программы «Вечное движение»: «Я учусь ездить на роликовых коньках – наши достижения!» Личные беседы и консультации родителей по вопросам физического развития детей	Май	Инструктор по ФК, воспитатели

III. Организационный раздел

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2021-2022 учебный год

№	Содержание работы	Возрастная группа	Время проведения	Ответственные за исполнение
Организация двигательного режима				
1.	Утренняя гимнастика Второй период-на свежем воздухе	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФК, воспитатели
2.	Организованная образовательная	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по ФК, воспитатели

	деятельность по физической культуре			
	Гимнастика пробуждения	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
3.	Оздоровительная ходьба на развитие выносливости	Мл.гр., ср.гр.,ст.гр.	Согласно перспективного плана	Инструктор по ФК, воспитатели
4.	Физкультурно-оздоровительные походы, экскурсии	Ст.гр.	По плану	Ст.воспитатель, Инструктор по ФК Воспитатели
5.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в квартал	Ст.воспитатель, Инструктор по ФК Воспитатели медсестра
6.	Игры с мячом, развитие умения действовать с предметами	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФК Воспитатели
7.	Метание мяча в цель	Ср.гр., ст.гр	Еженедельно	Инструктор по ФК Воспитатели
8.	Прыжки через скакалку разными способами	Ср.гр., ст.гр	По плану	Инструктор по ФК Воспитатели
9.	Прыжки в длину с места	Ст.гр.	По плану	Инструктор по ФК Воспитатели

10.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФК Воспитатели
11.	Обучение по программе Демидовой Е.В. «Вечное движение» катанию на роликах, прыжкам разными способами через резиночку, игра в «классики»	Ст.гр.	По плану	Инструктор по ФК Воспитатели
12.	Спортивные праздники и досуги	Все группы	По плану	Ст.воспитатель, Инструктор по ФК Воспитатели
13.	Участие в городской велогонке	Ст.гр.	Июнь	Инструктор по ФК Воспитатели медсестра
Оздоровительная работа				
1.	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе	Все группы	В течение года	Инструктор по ФК Воспитатели медсестра
2.	Создание условий для оптимальной двигательной активности	Все группы	В течение дня	Все педагоги
3.	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми (на прогулке)	Все группы	В течение дня	Инструктор по ФК
4.	С – витаминизация	Все группы	По графику	Ст. медсестра
5.	Включение в меню свежих овощей и фруктов	Все группы	Ежедневно	Ст. медсестра

6.	Осуществление закаливания: - контрастные воздушные ванны - ходьба босиком - мытье рук и лица прохладной водой - сон с доступом свежего воздуха - «Дорожки здоровья» - облегченная одежда детей	Все группы	По плану	Инструктор по ФК Воспитатели медсестра
7.	Оздоровительный бег	Ст.гр.	По плану	Воспитатели, Инструктор по ФК
8.	Психогимнастика, логоритмика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по ФК
9.	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения на развитие ОМР и ММР	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по ФК
10.	Работа с часто болеющими детьми		По плану	Инструктор по ФК
Лечебно-профилактическая работа				
1.	Осмотры детей узкими специалистами	Все группы	По плану поликлиники	Медсестра
2.	Антропометрия детей (в период проведения мониторинга физ. развития: август 2020 года, май 2021 года)	Все группы	По плану	Медсестра Инструктор по ФК
3.	Просветительская работа с сотрудниками а) Консультации для работников пищеблока: - личная гигиена сотрудников;	Все группы	По плану	Медсестра

	- хранение скоропортящихся продуктов; - профилактика инфекционных заболеваний. б) Консультации для обслуживающего персонала: - соблюдение санэпидрежима; - профилактика кишечных заболеваний; - питание детей ДОУ			
4.	Контролировать проведение профилактических прививок	Все группы	По плану	Медсестра
5.	Профилактика ОРВИ и гриппа Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	По плану в период эпидемии	Медсестра
6.	Производственные совещания: а) выполнение санэпидрежима в ДОУ б) организация питания в ДОУ, выполнение натуральных норм в) система оздоровительной работы с дошкольниками г) создание комфортных условий для организации труда работников ДОУ д) лето в ДОУ		1 раз в 2 месяца	Заведующий, Ст.воспитатель, медсестра
7.	Инструктажи с сотрудниками		По графику	Ст. воспитатель, Медсестра
Коррекционная работа				
1.	Корригирующая гимнастика	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Упражнения по профилактике нарушения осанки	Все группы	1-2 раза в неделю	Инструктор по ФК, Воспитатели

9.	Упражнения по профилактике плоскостопия	Все группы	1-2 раза в неделю	Инструктор по ФК, Воспитатели
Контроль и руководство за оздоровительной работой				
1.	Выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей		Постоянно	Заведующий, Ст. воспитатель
2.	Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня		Постоянно	Медсестра
3.	Организация питания		Постоянно	Медсестра, Заведующий
4.	Выполнение режима дня		Постоянно	Ст. воспитатель, Медсестра
5.	Выполнение санэпидрежима		Постоянно	Медсестра
6.	Организация двигательной активности в течение дня		Ежедневно	Ст. воспитатель
7.	Организация закаливания		По плану	Ст. воспитатель, медсестра
8.	Организация работы по профилактике детского дорожно - транспортного травматизма		По плану	Ст. воспитатель
9.	Проведение физкультурных досугов, развлечений		По плану	Ст. воспитатель
10	Тематический контроль «Эффективность реализации здоровьесберегающих технологий , психологический комфорт детей в учреждении»		Март	Ст. воспитатель
Методическая работа				
1.	Тренинг личностного роста	Все педагоги	По плану 2021-2022г.	Педагог-психолог Дружинина С.Н.
2.	Консультации для воспитателей «Роль	Все педагоги	Сентябрь	Инструктор по ФК

	воспитателя на физкультурных занятиях» «Организация и проведение физкультминуток» «Содержание коррекционной работы в группах ЗПР» «Специфика здоровьесберегающей среды» «Зимние игры на свежем воздухе» «Развитие ориентации координации дошкольников»		Октябрь Ноябрь Февраль Апрель	
3.	Практикум «Методика освоения ОВД» «Использование народных игр в физическом воспитании дошкольников»	Все педагоги	Сентябрь Февраль	Все педагоги
4.	Тренинг «Подвижные игры и игровые упражнения для совместной деятельности детей и взрослых» «Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников»	Все педагоги	Октябрь Март	Ст.воспитатель, Инструктор по ФК
5.	Диагностика знаний детей о культуре принятия пищи	Ср.гр., ст.гр.	Март	Ст.воспитатель
7.	Обмен опытом «Лето красное-для здоровья время прекрасное»	Все педагоги	Июнь	Ст.воспитатель, Воспитатели групп
8.	Смотр-конкурс «Подготовка к летней оздоровительной работе»	Все педагоги	Июнь	Заведующий, Ст.воспитатель
Работа с родителями				
1.	Выпуск газеты «Умка», сайт ДОУ, скайп - общение		1 раз в квартал, постоянно	Ст.воспитатель

2.	Выставка работ «Я и моя семья – спортивные успехи»	Ср.гр., ст.гр.	Март	Воспитатели Инструктор по ФК
3.	Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье »		Октябрь, март	Ст.воспитатель
4.	Памятка для родителей «Двигательная активность детей вне детского сада»		Октябрь	Инструктор по ФК
5.	Оформление наглядной агитации для родителей: - «Если ребенок часто болеет» - «Обучение дошкольников правилам дорожного движения» - «Солнце воздух и вода» - «Здоровый образ жизни в семье» - «Здоровое питание»		По плану	Инструктор по ФК, воспитатели
6.	Консультации: - «Как одеть ребенка на физкультурное занятие» - «Как закаливать малыша» - «Внимание – грипп!» - «Летний период – время оздоровления и развития» - «Зрение-здоровье» - «Комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста»		По плану	Инструктор по ФК, Воспитатели
7.	Круглый стол «Летний отдых в стенах ДОУ»		Май	Ст.воспитатель

8.	Личные беседы о состоянии здоровья детей	Все группы	Постоянно	Инструктор по ФК
Материально-техническая работа				
1.	Оснащение территории ДОУ новым спортивным инвентарем		Май - июнь	Заведующий, Ст.воспитатель
2.	Текущий ремонт спортивного и игрового оборудования на участках		По мере необходимости	Заведующий, Ст.воспитатель
3.	Озеленение территории ДОУ		Апрель-май	Заместитель по АХР
4.	Приобретение игрового инвентаря для игр на свежем воздухе		Апрель -май	Заместитель по АХР
5.	Установка спортивно-игрового комплекса на спортивной площадке ДОУ		Май-июнь	Заместитель по АХР

3.2 Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	**Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)**	**Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)**	**Самостоятельная игровая деятельность детей**	**Прогулка**	**Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования**
2-3	1ч. 40 мин.	2ч. 10 мин.	2ч. 45 мин.	3ч. 00 мин.	1ч. 45 мин.
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.

4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40мин.	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин.

3.3 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)
(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Группы	**Продолжительность одного занятия по физическому развитию**	**Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю**
Первая младшая группа	10 мин	2
Средняя группа	20 мин	3
Старшая группа	25 мин	3
Подготовительная группа	30 мин	3

Образовательная область "Физическое развитие"
Планирование организованной образовательной деятельности
«Физическая культура»
на 2021 - 2022 учебный год

День недели	Группа	Время
Понедельник	1. Занятие в группе № 2 2. Занятие в группе № 1 3. Занятие в группе № 3 4. Занятие в группе № 7 5. Занятие в группе № 4	9.10 -9.25 9.30-9.50 11.50-12.20 16.00-16.30 16.35-17.00
Вторник	1. Занятие в группе № 4 2. Занятие в группе №8	9.35-10.00 11.50-12.15
Среда	1. Занятие в группе № 2 2. Занятие в группе № 1 3. Занятие в группе № 3 3. Занятие в группе № 7	9.10-9.25 9.30-9.50 11.50-12.20 15.50-16.20
Четверг	1. Занятие в группе № 2 2. Занятие в группе № 8 3. Занятие в группе № 7(на воздухе) 4. Занятие в группе № 4(на воздухе)	9.10-9.25 9.35-10.00 11.40-12.10 11.45-12.10
Пятница	1. Занятие в группе № 1 2. Занятие в группе №8(на воздухе) 3. Занятие в группе № 3(на воздухе)	9.30-9.50 11.45-12.10 11.40-12.10

3.4 Создание развивающей предметно- пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	
Физическое развитие	1. Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний, потребностей и способностей, что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеются: модульные тоннели, лабиринты, мягкие модули, тренажеры, мячи, ракетки, обручи. 2. Принцип полифункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды. В ДОУ учитывается этот принцип путем приобретения специфичных материалов для девочек и мальчиков, например: мешочки для выполнения упражнений красного и синего цвета, гимнастические ленты, клюшки для хоккея, булавы. 3. Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вынести на I план ту или иную функцию пространства по ситуации. Нами было отмечено, что педагог в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми имеет возможность изменить пространство зала, мягкие модули. 4. Принцип вариативности, определяющей видам дошкольного	

	образовательного учреждения. Этот принцип выполняется путем приоритетного осуществления деятельности по физическому развитию детей. 5. Принцип информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействии с предметным окружением. Проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Все оборудование ДОУ отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, а также санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста основной формой работы с детьми является игра. При подборе оборудования и определения необходимого количества педагоги учитывают условия своего ДОУ, условия конкретной возрастной группы, условия конкретного помещения, в котором располагается группа детей: количество воспитанников в группах, площадь групповых и подсобных помещений.	

Перечень оборудования спортивного зала *(Приложение № 4)*

3.5 Программно-методическое обеспечение Программы

Наименование образовательной деятельности	***Наименование программ (комплексной, парциальных)***	***Учебно-методический комплект***
Физическое развитие	1.Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО. М.: Мозаика-Синтез, 2014.	1. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014. 2. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Средняя группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014. 3. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Старшая

	2.Нищева Н. В. "Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет". Издание третье, переработанное дополненное в соответствии с ФГОС ДО, 2014. 4.Шевченко С.Г. «Программа коррекционно-развивающей работы в группе детей с задержкой психического развития» - М.: Школьная пресса, 2004. 5. Демидова Е.В. «Программа спортивно-ориентированного физического воспитания «Вечное движение» для детей дошкольного возраста – Краснодар.: Экоинвест, 2011,	группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014. 4. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014. 5. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2016. 6. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2013. 7. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2015. 8. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада. М. Просвещение, 1983. 9. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 10. Бабенкова Е.А., Т.М.Параничева Подвижные игры на прогулке. М.: ТЦ Сфера, 2016 11. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера, 2009 12. Демидова Е.В. Программа спортивно-ориентированного физического воспитания «Вечное движение» для детей дошкольного возраста. Краснодар.: Экоинвест, 2011 13. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Волгоград.: Учитель, 2010 14. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1983. 15. Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет. Развитие моторики. Коррекция координации движений и речи. Волгоград.: Учитель, 2014 16. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Санкт-Петербург.:

		Детство-Пресс, 2013 17. Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст/ авт.сост. О.В.Музыка – Волгоград, Учитель, 2011.-127с.

IV. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Краткая презентация Программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образования МАДОУ № 23 разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года), конвенцией ООН о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989г. Ратифицирована постановлением ВС СССР от 13.06 1990г. №1559-I «О ратификации Конвенции о правах ребенка»), Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 17.11.2013 г., № 1155, постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 г. Москва об «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 РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», законом Краснодарского края от 16 июля 2013 года №2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае», Уставом МАДОУ № 23 г. Армавира.

Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Для составления обязательной части использовались следующие парциальные программы:

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Для составления части, формируемой участниками образовательных отношений, использовались следующие авторские программы:

2. Программа спортивно-ориентированного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста «Вечное движение»/ Под. Ред. Е.В. Демидовой- Краснодар: Экоинвенст, 2011.- 246 с.

Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

Задачи Программы:

1. Обеспечение индивидуально ориентированного психолого-педагогического сопровождения воспитанников с учетом их психофизических и индивидуальных особенностей;
2. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
3. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
4. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
5. Обеспечение эффективного взаимодействия участников образовательного процесса – специалистов, детей и их родителей;
6. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
7. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
8. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
9. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
10. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

В соответствие с ФГОС ДОцелевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от характера программы, форм ее реализации, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры данной Программы базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. Они определены с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования) и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

Направления работы	***Формы Взаимодействия***
Знакомство с семьей	Встречи-знакомства. Тетради взаимосвязи с семьей. Посещение семьи. Анкетирование родителей
Информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательного процесса	Оформление стендов. Организация выставок детского творчества. Создание памяток. Размещение информации на сайте детского сада. Переписка по электронной почте. Дни открытых дверей. Консультации (индивидуальные, групповые). Родительские собрания. Реклама книг, статей из газет, журналов или сайтов по проблемам семейного воспитания (выставляется на 3-5 дней).

	Скайп детского сада
Педагогическое просвещение родителей	Организация «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы). Вечера вопросов и ответов. Заседания «круглого стола». Мастер-классы. Тренинги. Ролевое проигрывание. Родительские конференции. Университет педагогических знаний.
Совместная деятельность	Организация вечеров музыки и поэзии, гостиных, праздников. Конкурсы. Семейные объединения (клуб, студия, секция).

Распорядок дня включает: прием пищи, ежедневные прогулки, дневной сон, самостоятельную деятельность детей, образовательную деятельность, общественно полезный труд, разные формы двигательной активности, закаливание.

Организация работы в ДОУ:

Режим работы с 7.30 до 17.30, выходные дни суббота, воскресенье и праздничные дни.

Образовательная деятельность в организации ведется по годовому и учебному плану, утвержденными Педагогическим Советом ДОУ.

В группе имеется режим дня, который составлен в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049 -13 от 15.05.2013 с учетом возраста детей.

С полным содержанием адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования, можно ознакомиться на сайте МАДОУ № 23 http://.umka-madou23.ru в разделе Сведения об образовательной организации: Образование: Наш адрес: 352923, Российская Федерация, город Армавир, улица Черноморская 57,

Наш телефон 8(86137) 5-48-21

Приложение

Приложение 1

Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре Филипенко Ольги Николаевны

на 2021-2022 учебный год

Дни недели	Время	Вид деятельности
Понедельник	8.00–8.30 8.30–9.00 9.00-9.10 9.10-9.25 9.25-9.30 9.30-9.50 9.50-10.20 10.20-10.45 10.20-10.45 10.45-11.45 11.50-12.20 12.20-13.00 13.00-13.30 13.30-14.15 14.15-15.00 15.00-15.05 16.00-16.30 15.30-16.05 16.35-17.00 17.00-17.30	Утренняя зарядка ежедневно по графику. Консультации для родителей. Подготовка к ООД ООД в группе №2 Подготовка к ООД ООД в группе № 1 Подготовка планов, конспектов Подготовка к ООД ООД в группе № 9 Подготовка и индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений, развитию физических качеств (группы: № 8, №10) ООД в группе № 3 Оформление документации по индивидуальной работе Перерыв Методические консультации для воспитателей Изготовление спортивных пособий Подготовка к ООД ООД в группе № 7 Подготовка к ООД (спортивного инвентаря, планов-конспектов) ООД в группе №4 Консультации для родителей.

Вторник	9.00-9.30 9.30-9.35 9.35-10.00 10.05-10.10 10.10-10.30 10.30-11.45 11.45-11.50 11.50-12.15 12.15-13.00 13.00-13.30 13.30-14.30 14.30-15.00 15.00-15.05 15.05-15.35 15.35-15.45 15.45-16.15 16.40-17.10 17.10-17.30	Консультации для родителей. Проветривание спортивного зала. Подготовка к ООД ООД в группе № 4 Подготовка к ООД ООД в группе № 10 Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений, развитию физических качеств (группы: №9, № 3) Подготовка к ООД ООД в группе № 8 Оформление документации по индивидуальной работе Перерыв Взаимодействие с воспитателями групп, муз.руководителями Работа с документацией (картотека, паспорта здоровья, планы) Подготовка к ООД ООД в группе №6 Подготовка в родительские уголки групп материала о физическом воспитании детей Подготовка зала, атрибутов, музыкального сопровождения для проведения спортивных развлечений Спортивное развлечение для детей в соответствии с графиком проведения. Изготовление пособий, нетрадиционного спортивного инвентаря
Среда	8.00–8.30 8.30–9.05 9.05-9.10 9.10-9.25 9.25-9.30 9.30-9.50 9.50-10.15 10.15-10.20 10.30-11.00 10.50-11.45 11.45-11.50 11.50-12.20 12.20-13.00 13.00-13.30 13.30-14.30 14.30-15.00 15.00-15.05 15.50-16.20 16.20-16.45 16.45-16.55 16.55-17.30	Утренняя зарядка ежедневно по графику. Консультации для родителей, показ упражнений, рекомендации Подготовка к ООД ООД в группе № 2 Подготовка к ООД ООД в группе № 1 Изготовление пособий, нетрадиционного спортивного инвентаря Подготовка к ООД ООД в группе № 6 Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений, развитию физических качеств (группы: № 1, № 2, № 7) Подготовка к ООД ООД в группе № 3 Оформление документации по индивидуальной работе Перерыв Методическая работа Взаимодействие с узкими специалистами Подготовка к ООД ООД в группе № 7 Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений, развитию физических качеств (дополнительно, группа № 1) Подготовка к спортивному развлечению в соответствии с графиком проведения (спортивного инвентаря, планов-конспектов) Спортивное развлечение для детей в соответствии с графиком проведения

Четверг	8.00–8.30 8.30–9.05 9.05–9.10 9.10-9.25 9.25-9.35 9.35-10.00 10.00-10.05 10.05-10.25 10.25-11.45 11.45-11.50 11.50-12.20 12.20-13.00 13.00-13.30 13.30-14.00 14.00-14.30	Утренняя зарядка ежедневно по графику. Консультации для родителей, показ упражнений, рекомендации Подготовка к ООД ООД в группе № 2 Подготовка к ООД ООД в группе № 8 Подготовка к ООД ООД в группе №10 Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений, развитию физических качеств (группы: № 5, №4) Подготовка к ООД (на воздухе) с группами согласно графику ООД (на воздухе) с группами согласно графику Оформление документации по индивидуальной работе Подготовка в родительские уголки групп материала о физическом воспитании детей Работа с документами (картотека, паспорта здоровья , планы) Консультации для воспитателей, показ упражнений
Пятница	9.20–9.30 9.30-9.50 9.50-10.00 10.00-10.20 10.20-11.40 11.40-11.45 11.45-12.20 12.20-13.00 13.00-13.30 13.30-14.00 14.00-14.20	Проветривание спортивного зала. Подготовка к ООД ООД в группе № 1 Подготовка к ООД ООД в группе № 10 Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений, развитию физических качеств (группа № 6, №3, №7) Подготовка к ООД (на воздухе) с группами согласно графику ООД (на воздухе) с группами согласно графику Работа с документами (картотека, паспорта здоровья, планы). Консультации для воспитателей групп Подборка материала для консультации для родителей, показ упражнений, рекомендации Изготовление пособий, нетрадиционного спортивного инвентаря.

Приложение 2

План работы с воспитателями на 2021-2022 учебный год

№ п\п	Форма и содержание работы	Сроки выполнения	Возрастные группы, взаимодействия с персоналом ДОУ
1.	Физкультурно-оздоровительный тренинг для сотрудников «Грация»	в течение года	совместно с воспитателями и музыкальным руководителем
2.	Установочный педагогический совет: • Справка о результатах летней оздоровительной работы; • Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников • Роль воспитателя на занятиях физической культурой	август-сентябрь	воспитатели групп
3.	Консультации: • «Методика освоения основных видов движений» • «Роль воспитателя на занятиях по физической культуре. Строевые упражнения» • "Оздоровительная гимнастика после дневного сна" • "Методика перестроений в колонны разными способами"	сентябрь 1 неделя 1неделя 2 неделя	воспитатели групп
4.	Консультация «Активная двигательная деятельность в режиме дня - важнейшее условие развития детей»	октябрь	воспитатели групп
5.	Консультация «Физическое развитие детей со сложным дефектом Показ упражнений с мячом" Показ упражнений в 1и 8 группе "Роль подвижных игр в физическом развитии детей дошкольного возраста	сентябрь 1 неделя 2 неделя 3 неделя	воспитатели группы № 10 воспитатели групп

	"Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах" "Организация работы по развитию движений на прогулке" "Организация и проведение физкультминуток" "Специфика здоровьесберегающей среды"	ноябрь февраль март декабрь	
6.	Тренинг «Подвижные игры и игровые упражнения для совместной деятельности взрослых и детей» "Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников"	октябрь март	воспитатели групп
7.	Практикум «Методика освоения ОВД» по возрастам Консультация " Активизация речевой и двигательной активности в играх со словами"	октябрь	воспитатели групп
8.	Открытые просмотры: • «Оздоровительный час» (закаливание после сна)	апрель	старший возраст
9.	День здоровья	октябрь январь апрель	воспитатели групп
10.	Подготовка к физкультурному празднику «День защитника Отечества»	февраль	совместно с воспитателями и музыкальным руководителем
11.	Мастер-класс по теме: «Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования в группы»	март	воспитатели групп

12.	Педагогический совет: «Здорово здоровым быть!» «Результативность работы ДОУ в учебном году»: •Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников; •Динамика развития физических качеств	март май	воспитатели групп
13.	Обмен опытом «Лето красное – для здоровья время прекрасное»	июнь	воспитатели групп
14.	Смотр – конкурс «Подготовка к летней оздоровительной кампании»	июнь	воспитатели групп ст.воспитатель
15.	Планирование работы на 2020-2021 учебный год	июль - август	

Использование упражнений на развитие движений, ОМР, ММР на занятиях по физической культуре с учетом лексических тем

(для использования в ООД, в свободной деятельности, на прогулках)

	Лексическая тема	Речевой материал	Движения
	Детский сад	В детском садике ребятки Могут ловко встать на пятки, Пошагать и покружиться, Вправо, влево наклониться. Снова встать и потянуться И друг другу улыбнуться.	*Выполнение движений в соответствии с текстом.*
	Игрушки	Вот большая пирамидка, И веселый мячик звонкий. Мягкий мишка косолапый. Все живут в большой коробке. Но когда ложусь я спать, Начинают все играть.	*Потянуться вверх.* *Прыжки на месте.* *Шаги на месте на внешней стороне стопы.* *Показать большой квадрат.* *Руки под щеку, закрыть глаза. Изобразить любое движение.*
	Признаки осени.	Ветер северный подул, Все листочки с липы сдул. Полетели, закружились И на землю опустились. Дождик стал по ним стучать: «Кап-кап-кап, кап-кап-кап!» Град по ним заколотил, Листья все насквозь пробил.	*Энергичные взмахи руками.* *Легкий бег.* *Присесть.* *Прыжки на носках, руки на поясе.* *Ходьба с приседаниями.*
	Огород. Овощи.	В огород пойдем, урожай соберем. Мы моркови натаскаем. И картошки накопаем. Срежем мы кочан капусты, Круглый, сочный, очень вкусный.	*Шаги на месте.* *Имитируют выдергивание моркови.* *Имитируют копание картофеля.* *Имитируют срезание капусты.* *Прыжки на месте.*
	Сад. Фрукты.	Как румян осенний сад! Всюду яблоки висят. Краснобоки, краснощеки, На ветвях своих высоких. Точно солнышки горят.	*Легкие хлопки по щекам.* *Руки поднять вверх.* *Повороты, руки на поясе.* *Подняться на носки, руки вверх. Соединить руки в круг («солнышко»).*
	Грибы. Ягоды.	Мы по лесу шли, шли, шли, Земляничку нашли. Сели, съели, дальше пошли. Мы по лесу шли, шли, шли, И малину нашли.	*Маршируют, руки на поясе.* *Наклоняются, правой рукой касаются носка левой ноги, не сгибая коленей.* *Хлопки руками.* *Маршируют, руки на поясе.* *Наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая коленей.*

		Раз, два, три, четыре, пять, Мы идем искать опять.	*Маршируют.* *Наклоны вперед, руки касаются носков.*
	Откуда хлеб пришёл.	Быстро вертится крыло, Мелет мельница зерно. А из молотой муки Испек пекарь пироги. Колобки и сушки, Крендель для Танюшки.	*Кружатся на месте.* *И машут руками, как крыльями.* *Имитируют лепку пирожков.* *Прыжки на месте.* *Хлопки руками.*
	Продукты питания.	В сумке есть у нас баранки, Булки, бублики, буханки, Пирожки, батоны, плюшки, И плетенки, и пампушки, Курабье, бисквит, печенье, Бутерброды, чай с вареньем.	*Маршируют, руки на поясе.* *Волнообразные движения руками.* *Хлопки руками.* *Круговые движения руками впереди себя.* *Прыжки на месте.* *Бег по кругу.*
	Посуда.	Я — чайник, ворчун, хлопотун, сумасброд, Я вам напоказ выставляю живот. Я чай кипячу, клокочу и кричу: — Эй, люди, я с вами чай попить хочу!	*Дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую держат* *на поясе; животик надут.* *Топают ногами.* *Делают призывные движения рукой.*
	Дом. Мебель.	Здесь у нас столовая, Вся мебель в ней дубовая. Вот стул – на нем сидят, Вот это стол – за ним едят.	*Идут по кругу.* *Разводят руками в стороны.* *Приседают.* *Встают, имитируют действие.*
	Бытовые приборы.	Мы компьютер покупаем, Ждал его я целый год! Но одно меня смущает: Мышь в компьютере живет.	*Идут по кругу.* *Хлопают в ладоши.* *Разводят руки в стороны.* *Бегут по кругу.*
	Зимующие птицы.	Снежок порхает, кружится, На улице бело. И превратились лужицы В прозрачное стекло. Где летом пели зяблики, Сегодня — посмотри! Как розовые яблоки, На ветках снегири!	*Дети взмахивают руками и кружатся.* *Приседают — встают (2раза).* *Руки поднимают вверх.* *Кольцо из рук над головой — «яблоки».* *Руки вверху, пальцы расставлены — ветки.*
	Домашние животные.	Осторожно словно кошка, Я легко со стула спрыгну, Спинку я дугою выгну. А теперь крадусь, как кошка, Спинку я прогну	*Выполнение движений в соответствии с текстом.*

		немножко. Я из блюдца молочко, Полакаю язычком.	
	Дикие животные.	Как-то раз лесной тропой звери шли на водопой. За мамой-лосихой топал лосенок, За мамой-лисицей крался лисёнок, За мамой-ежихой катился ежонок, За мамой-медведицей шёл медвежонок, За мамою-белкой скакали бельчата, За мамой-зайчихой - косые зайчата, Волчица вела за собою волчат. Все мамы и дети водички хотят.	*Дети имитируют движения диких животных в соответствии с текстом.*
	Зима. Новый год.	Наша ёлка велика, наша ёлка высока, Выше мамы, выше папы, достаёт до потолка! Будем весело плясать, будем песни распевать, Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять.	*Приподняться на носочки, руки поднять вверх.* *Выполняют танцевальные движения.* *Хлопают в ладоши.*
	Зимние забавы.	Мы зимой в снежки играем. По сугробам мы шагаем. И на лыжах мы бежим. На коньках по льду летим. И снегурку лепим мы. Гостью-зиму любим мы.	*Имитация движений в соответствии с текстом.*
	Стройка.	Летят опилки белые, Летят из-под пилы. Это плотник делает Окна и полы. Топором, рубанком, Выстругивает планки. Сделал подоконники, Без сучка-задоринки.	*Выполнение движений в соответствии с текстом.*
	Транспорт.	Качу, лечу во весь опор. Я сам — шофер, И сам — мотор. Нажимаю на педаль — И машина мчится вдаль!	*Бегут по кругу, крутят воображаемый руль.* *Останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногой, бегут по кругу.*

	Профессии.	Продавец ребятам рад. В магазине для ребят Есть матрешки расписные, Есть машинки заводные, Золотые рыбки И всем нам по улыбке.	*Стоят по кругу, хлопают в ладоши. Руки держат на поясе, делают повороты туловищем вправо, влево. «Ездят» на машинках.* *«Плавают» как рыбки.* *Скачут на месте и улыбаются.*
	Моя семья.	Раз, два, три, четыре, Мы считалочку учили: Бабушка и мамочка, Дедушка и папочка, Вот братишка и сестренка, Он — Антон, она — Аленка. Вот и вся моя семья, Рассказал считалку я!	*Считалка под мяч.*
	Одежда, обувь.	Я умею обуваться, если только захочу. Я и маленького братца обуваться научу. Вот они, сапожки. Этот с левой ножки. Этот с правой ножки. Если дождичек пойдет, Наденем калошки.	*Топают ногами.* *Руки перед грудью - «маленький братец». Наклоняются вперед. Поглаживающие движения снизу вверх: левой и правой ног. Топают ногами.*
	Наша Армия.	На горах высоких, На степном просторе, Охраняет нашу Родину солдат. Он взлетает в небо, Он уходит в море, Не страшны защитнику, Дождь и снегопад.	*Руки поднимают вверх.* *Руки разведены в стороны.* *Рука приложена к голове, как у солдата, отдающего честь.* *Руки вверх.* *Приседают.* *«Отдают честь».*
	Почта.	Ждет письма мой старший брат, Я журналу буду рад, Папа ждет газету. Где же взять все это? Принесет нам это он - Наш знакомый почтальон.	*Показать большой квадрат.* *Прыжки на месте.* *Шаги на месте.* *Потянуться вверх.* *Прыжки на месте.*
	8 Марта.	Чей сегодня день рожденья? Для кого пекут пирог? Для кого расцвел весенний, Первый мартовский цветок? Для кого, для кого? Догадайтесь сами. И пирог и цветок Мы подарим маме.	*Дети пожимают плечами.* *Руки над головой изображают «цветок».* *Руки на поясе.* *Прыжки на месте.* *Руки перед собой.* *«Дарят» воображаемой маме.*
	Приметы	Воробей с березы на дорогу	*Ритмично прыгают по кругу.*

	весны.	— прыг! Больше нет мороза, чик-чирик!.. Вот журчит в канавке быстрый ручеек. И не зябнут лапки – скок, скок, скок! Высохнут овражки! Прыг, прыг, прыг! Вылезут букашки – чик – чирик!	*Хлопают руками по бокам.* *Бегут по кругу, взявшись за руки. Ритмично прыгают по кругу,* *сначала по часовой стрелке,* *потом – против.*
	Домашние птицы.	Как у наших у ворот Петух зернышки клюет, Петух зернышки клюет, К себе курочек зовет.	*Импровизация движений в такт потешке.*
	Перелетные птицы.	Ласточки летели, все люди глядели. Ласточки садились, все люди дивились. Сели, посидели, взвились, полетели, Полетели, полетели, Песенки запели.	*Бегут по кругу, машут руками.* *Приседают, руки заводят за спину, как бы складывают крылья.* *Бегут по кругу, взмахивают руками.*
	Наш город, улица.	Мы по городу шагаем, Много видим, называем: Светофоры и машины, Ярмарки и магазины, Скверы, улицы, мосты, И деревья, и кусты.	*Шаги на месте.* *Крутят воображаемый руль.* *Руки разведены в стороны.* *Руки поднимают вверх.*
	Космос.	Мы летим к другим планетам! Объявляем всем об этом! Весь игрушечный народ С нами просится в полет. Жмется Заинька к ракете: - Полечу я с вами, дети, На любую из планет, Где волков зубастых нет. Мышки-крошки засмеялись: - Мы летали, не боялись. Высота – красота, ни единого кота! Даже плюшевый медведь Хочет к звездам полететь. И с Большой Медведицей В синем небе встретиться.	*Бегут врассыпную.* *Повороты вправо, влево.* *Прыгают, как зайчики.* *Бегают, как мышки, руки в стороны.* *Ходят, как мишки.* *Хлопают в ладоши, кружатся.*
	Животные жарких стран.	Рано утром на полянке, Так резвятся обезьянки: Правой ножкой топ, топ! Левой ножкой топ, топ!	*Выполнение движений в соответствии с текстом.*

		Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?	
	Животные холодных стран.	Умка топает ногой, Умка топает другой, - Ух, как веселится - Снега не боится! - А пока танцует Умка, - Мы похлопаем в ладоши. - Вместе с северным оленем - Будем зрителями тоже.	*Выполнение движений в соответствии с текстом.*
	Труд людей весной.	Взяли грабли и лопатки — В огород пошли ребятки. Тут копают, там рыхлят, Убирают мусор с гряд. Репу сеют, лук сажают, А потом все поливают.	*Выполнение движений в соответствии с текстом.*
	День Победы.	Раз, два, дружно в ногу, Три, четыре, тверже шаг, На парад идут солдаты И чеканят дружно шаг.	*Выполнение движений в соответствии с текстом.*
	Насекомые весной.	Спал цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Шевельнулся, потянулся, Взвился вверх и полетел. Солнце утром лишь проснётся, Бабочка кружит и вьется.	*Выполнение движений в соответствии с текстом.*
	Лес, поле, луг.	Возле речки детский сад, На лугу ромашки. Сорок маленьких ребят Бегают в пятнашки. Мы приехали сюда, Ходим за цветами, Солнце, воздух и вода На прогулке с нами.	*Дети стоят в кругу.* *Идут к центру круга.* *Расходятся.* *Бегут друг за другом.* *«Едут».* *Ходят.* *Останавливаются и лицо «подставляют» солнцу.*
	Школа.	В школу мы с тобой пойдем, И портфель с собой возьмем, В школе будем мы читать, В школе будем мы писать, Физкультурой заниматься, И трудиться, и стараться.	*Шагают.* *Хлопают в ладоши.* *Имитируют движения в соответствии с текстом.*

Приложение 5

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- Спортивный зал, оснащенный спортивными комплексами, спортивным инвентарем и тренажерами;
- Спортивная площадка для подвижных и спортивных игр на улице;
- Музыкальный зал;
- Функционирует кабинет медицинского работника.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

Технические средства:

1. Музыкальный центр
2. MP3 и аудио материал – имеется и пополняется

Перечень оборудования спортивного зала

№ п/п	Учебно-методические пособия	Количество (штук)	Примечание
1.	Гимнастическая стенка	по 4 пролета/1зал	
2.	Гимнастические скамейки (4 м.)	2	
3.	Гимнастические скамейки (3м)	4	
4.	Металлические лестницы	2	
5.	Приставная деревянная лестница	1	
6.	Доска приставная	1	
7	Ребристая доска приставная	1	
8.	Ребристая доска	1	
9.	Дуги для подлезания	4	
10.	Обручи малые	18	
11.	Обручи большие	4	
12.	Гимнастические палки	30	
13.	деревянные	10	
14.	Гимнастические палки	2	
15.	пластмассовые	10	
16.	Щиты мишени	40	
17.	Скакалки	30	
18.	Погремушки	60	
19.	Флажки России	10	
20.	Флажки разноцветные	40	
21.	Кольца пластмассовые	1	
22.	разноцветные в наборе	1	
23	Ленты разноцветные	20	
24.	Канат 2,5 м	60	
25.	Канат 3 м.	10	
26.	Косички плетённые	20	
27.	Мячи малые цветные Ø 8см	40	

28.	(для упражнений)	2	
29.	Мячи массажные малые	3	
30.	Кегли разноцветные	2	
31	Гантели детские для	2/2	
32.	упражнений	10	
33.	Баскетбольное кольцо	2	
34.	Маты резиновые разноцветные	25	
35.	Дорожка ортопедическая	2	
36.	Дорожка со следами	1	
37.	Мячи – прыгуны	8	
38.	Мяч футбольный	20	
39.	Мячи Ø 25см	8	
40.	Мяч баскетбольный	12	
41.	Мяч волейбольный	2	
42.	Корзины для метания	20	
43.	Мешочки для метания	1	
44.	Стойки-ориентиры	1	
45.	Кубики разноцветные	2	
46.	Корзины для мячей	1	
	Гимнастические коврики		
	Спортивный комплекс		
	Диск «Здоровье»		
	Батут детский		
	Бадминтон		

Нетрадиционное спортивное оборудование:

- Дуги «Змейки»
- «Игровой парашют»
- «Мягкие рули»
- «Ловишки»
- Дорожка «Классики»
- «Весёлая дорожка» с разным наполнением
- «Брёвнышки» (на перешагивание, равновесие)
- «Балансир» (деревянный)
- «Веселые ножки» игольчатый тренажер для профилактики плоскостопия
- Резиночки для прыжков

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

Наглядно – образный материал:

Игровые атрибуты для подвижных игр и эстафет
Лэпбук «Футбол»
Альбомы «Виды спорта»
Книга- энциклопедия «Спорт» для детей дошкольного возраста
Альбом «Нетрадиционное физкультурное оборудование»

Картотеки -имеются и обновляются.

- «Подвижные игры», рекомендованные программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- «Малоподвижные игры»
- «Игры-эстафетной направленности
- «Считалки»
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз и др.

Програмно-методическое обеспечение

1. Примерная ообщеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
6. Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2016.
7. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2013.

8. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2015
9. Бабенкова Е.А. Подвижные игры на прогулке. М.: ТЦ Сфера, 2016
10. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера, 2009
11. Демидова Е.В. Программа спортивно-ориентированного физического воспитания «Вечное движение» для детей дошкольного возраста. Краснодар.: Экоинвест, 2011
12. Демидова Е.В. Физкультурно-оздоровительная работа в условиях прогимназии (методическое пособие). Краснодар.: Издательский дом Юг, 2012
13. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Волгоград.: Учитель, 2010
14. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1983.
15. Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет. Развитие моторики. Коррекция координации движений и речи. Волгоград.: Учитель, 2014
16. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Санкт-Петербург.: Детство-Пресс, 2013
17. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. Волгоград: Учитель, 2016.
18. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. М.: ТЦ Сфера, 2012
19. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. Психогимнастика. Пальчиковые упражнения. Развитие интеллекта дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2003
20. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
21. Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст/ авт.сост. О.В.Музыка – Волгоград, Учитель, 2011.-127с.

Дополнительно

Приложение № 1 - ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛПНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» второй группы раннего вораста №5

Приложение № 2 - ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛПНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» средней группы №1

Приложение № 3 - ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛПНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» старшей группы №8

Приложение № 4 - ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛПНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» подготовительной к школе группы №3

Приложение № 5 - ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛПНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» подготовительной к школе группы №7

Приложение № 6 - ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛПНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» второй младшей группы №2

Приложение № 7 - ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛПНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» старшей группы №4