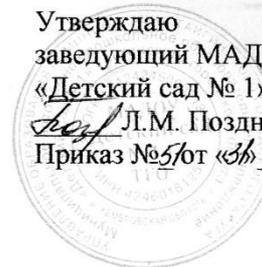


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1» Тайгинского городского округа

Принято
на Педагогическом советом
Протокол № 1 от «31» 08 2021г.

Утверждаю
заведующий МАДОУ
«Детский сад № 1» ТГО
Л.М. Позднякова
Приказ № 576 от «31» 08 2021г.



**Рабочая программа инструктора по физической культуре
на 2021 – 2022 учебный год**

Составитель
инструктор по
физической культуре:
Ухарская Н.С.

г. Тайга, 2021 г.

Содержание

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Цели и задачи реализации программы.....	4
1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.1.3 Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	6
1.2 Планируемые результаты освоения программы.....	12
II. Содержательный раздел	
2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях).....	14
2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	19
2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик....	21
2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	23
2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников...	26
2.6. Иные характеристики содержания программы.....	28
III. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	32
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания....	33
3.3. Режим дня.....	34
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	35
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	35

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

-двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

-способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

-становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи реализации программы:

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
2. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
3. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
4. Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

2-3 года

-Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза- смотреть; уши- слышать; нос- нюхать; язык- пробовать (определять) на вкус; руки- хватать, держать, трогать; ноги- стоять, прыгать, бегать, ходить; голова- думать, запоминать.

3-4 года

-Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

-Мотивировать детей на обучение бережному отношению к своему здоровью, здоровью других детей.

-Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

-Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

-Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в

4-5 лет

-Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

-Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

-Знакомить с частями тела и органами чувств человека, и их функциональным назначением.

-Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

-Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

-Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

-Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

-Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

6-7 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света,

1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

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

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

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

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

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

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

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

1.1.3 Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

На 3 году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет; развивается нервная система, совершенствуется моторика.

Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры.

Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Однако в этом возрасте появляется возможность устанавливать некоторое сходство с образцом движения. Действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются с легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3–4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5– 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

Развитие физических качеств:

2-3 года

-Формировать умение детей сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

-Приучать детей 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.

-Содействовать в обучении ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

-Содействовать в обучении прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

3-4 года

-Содействовать в обучении отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

-Содействовать в обучении ловкости в челночном беге.

-Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

-Содействовать в обучении прыжкам в длину с места не менее 70 см.

-Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

5-6 лет

-Содействовать в обучении спрыгиванию на мягкое покрытие (высота 20 см), спрыгивать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

-Содействовать в обучении лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

-Мотивировать на обучение метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

- Содействовать в обучении спрыгивать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

-Содействовать в обучении бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

-Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта

(овладение основными движениями):

2-3 года

-Содействовать в обучении детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

-Содействовать в обучении выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.д.)

-Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

3-4 года

-Содействовать в обучении сохранению равновесия при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

-Мотивировать на обучение ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

-Содействовать в обучении ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

-Содействовать в обучении катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

-Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

-Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

-Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

-Содействовать в обучении прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется.

-Содействовать в обучении ловить мяч руками (многократно ударять им об пол и ловить его).

-Содействовать в обучении бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

-Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

-Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

-Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

-Содействовать в обучении перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

-Содействовать в обучении кататься на самокате.

-Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

-Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья. 8

-Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

-Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

-Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

2-3 года

-Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

-Способствовать проявлению интереса и желания заниматься физическими упражнениями.

-Создавать условия для проявления положительных эмоций и активности в двигательной деятельности.

3-4 года

-Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

-Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

-Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

-Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

-Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

-Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

-Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

-Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

-Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

-Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

-Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

-Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

-Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

-Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

-Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

-Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.2 Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

-ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II Содержательный раздел

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями физического развития.

Задачи и содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста (2- 3года)

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1.Развивать основные виды движения в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности детей;

2.Обращать внимание на улучшение координации движений, их экономичности и ритмичности;

3.Развивать умение соблюдать заданное направление движения, уметь изменять направление и характер действия в соответствии с сигналом, расположением педагога; прекращать или начинать движение, переходя от одних движений к другим;

4.Приучать детей действовать согласованно, одновременно начиная и заканчивая движения, действовать всем дружно, совместно играть в подвижные игры;

5.Выполнять упражнения в соответствии с показом и словесными указаниями взрослого;

6.Большое внимание уделять самостоятельности детей в двигательных действиях.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1.Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2.Воспитывать интерес к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

3.Заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.

4.Формировать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать познавательные интересы и расширять кругозор маленького ребенка, воспитывать зачатки волевых и других черт характера.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба стайкой за педагогом в заданном направлении. Ходьба по кругу взявшись за руки, парами держась за руки, в разных направлениях. Ходьба по дорожке шириной 20см, ходьба между предметами. В колонне друг за другом небольшими группами и всей группой. Приставной шаг в сторону.

Бег. Бег стайкой на расстояние 10м, бег в разных направлениях небольшими группами и всей группой, за предметом или с ним, в колонне небольшими группами и всей группой, по кругу, между двумя линиями, в медленном темпе до 30-40сек., в быстром темпе, в переменном темпе. Бег на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги, скрестным шагом, прыжками.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча с горки или ската и бег за ним. Катание мяча педагогу двумя руками в положении сидя и стоя, друг другу с расстояния 1-1,5м. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх, от груди двумя руками через сетку. Бросание маленького мяча одной рукой (правой или левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5м. Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель, маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125см. Метание мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой, маленького мяча с расстояния до 1м в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках в разных направлениях, к предмету (расстояние 3-4м), по дорожке между двумя линиями. Подползание под веревку, дугу высотой 30-40см. Переползание через бревно, лежащее на полу. Лазание по стремянке произвольно. Попытки влезания на вертикальную лесенку и спуск с нее любым удобным способом.

Прыжки. Ритмичные приседания и выпрямления. Подпрыгивания на двух ногах, прыжки вверх. Прыжок на 2 ногах, пытаясь продвигаться вперед, в длину с места (через линию, палочку), в глубину.

Равновесие. Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20см, длина 2-2,5м), по доске, положенной на землю, по наклонной доске шириной 25см (один конец приподнят на высоту 15-20см). Влезание на табурет (высота 25см) и спуск с него. Перешагивания через препятствие (высота 10-15см). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10см одна от другой. Перешагивание с ящика на ящик (50x50, высота 15см), из обруча в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке, на четвереньках по доске, положенной на пол. Последовательное перешагивание через несколько препятствий (палочки, кубики), положенные на расстоянии 20см один от другого. Медленное кружение на месте.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны. Махи кистями, руками вперед и назад. Перекладывание предмета из одной руки в другую. Потягивание вверх, вперед, в стороны прямых рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. Развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком.
8. Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. Обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. Закрепление умения ползать

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. 2. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

3. Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

4. Формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;

5. Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

6. Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к

3. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Образовательная область «Физическое развитие»

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
Физкультурно-оздоровительная работа Утренняя гимнастика Двигательная разминка Физкультминутка Оздоровительный бег Индивидуальная работа по развитию движений Прогулки-походы в лес Гимнастика после дневного сна	Наглядно-зрительные Показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры Наглядно-слуховые Музыка, песни Тактильно-мышечные Непосредственная помощь воспитателя	Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, инвентаря, освещения и др.) Естественные силы природы (солнце, вода, вода) Физические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры с различными видами
Физкультурные занятия По физической культуре По плаванию	Словесный Объяснения, пояснения, указания	
Самостоятельные занятия		

Самостоятельная двигательная деятельность	Подача команд, распоряжений, сигналов	упражнений, игры с элементами спортивных игр,
Физкультурно-массовые занятия	Вопросы к детям	спортивные упражнения,
Неделя здоровья	Образный сюжетный рассказ, беседа	туристические походы, прогулки с разными способами передвижения)
Физкультурный досуг	Словесная инструкция	
Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и на воде	Практический Повторение упражнений без изменения и с изменениями	Пляски, танцы Массаж общий Различные виды детской
Игры-соревнования между возрастными группами	Проведение упражнений в игровой форме;	деятельности (труд, рисование, лепка, аппликация, игра на
Спартакиада вне детского сада	Проведение упражнений в соревновательные формы	музыкальных инструментах и др.)
Дополнительные виды занятий	Составление мини-энциклопедий, мини-книжек	
Спортивные кружки	Составление паспортов здоровья	
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи		
Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении.		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях		

Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников:

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок,

физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является: формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений; обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Педагог создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей, в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности, в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению. Педагог широко использует также ситуации выбора (практического и морального) ситуации. Предоставление дошкольникам реальных прав

практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации могут включаться в образовательную деятельность в режимных моментах. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества. Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей к материалам для экспериментирования и исследовательской деятельности, для продуктивного творчества.

Ситуационный подход дополняет принцип продуктивности образовательной деятельности, который связан с получением какого-либо продукта, который в материальной форме отражает социальный опыт, приобретаемый детьми. Принцип продуктивности ориентирован на развитие субъектности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса с использованием детских проектов, игр-оболочек и игр-путешествий, коллекционирования, экспериментирования, ведение детских дневников и журналов, создания спектаклей-коллажей и многое другое. Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В средней группе детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В расписании непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Организация сюжетно-ролевых, режиссерских, театрализованных игр и игр-драматизаций осуществляется преимущественно в режимных моментах (в утренний отрезок времени и во второй половине дня).

Двигательная деятельность организуется в процессе выполнения ритмических упражнений и музыкальных игр.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- наблюдения за объектами и явлениями природы, направленное на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;
- экспериментирование с объектами неживой природы;
- сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);
- элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;
- свободное общение педагога с детьми.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а также поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Забота о физическом здоровье ребёнка и его психическом благополучии - это первостепенная задача дошкольного образовательного учреждения. Педагоги так же должны создавать такую среду, которая обеспечивала бы безопасность ребёнка, его физическое развитие, укрепление здоровья, способствовала бы двигательной активности детей.

Одним направлением работы с детьми является развитие самостоятельности в двигательной деятельности. В.С. Мухина определяет «самостоятельность» как способность поступать в соответствии со своими знаниями и убеждениями.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

- первый этап- побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов (например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе - произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

- второй этап- знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.

- третий этап- формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- четвёртый этап – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого обучения дети учатся:

- ставить задачу
- передавать направления движения
- планировать
- оценивать себя и других
- называть упражнения в целом и его элементы
- сравнивать

В результате чего, появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.

На каждом физкультурном занятии находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Дети становятся старше, возрастает их общий и двигательный опыт. Это дает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла. На этом этапе ребята любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации.

Например, можно дать такие задания:

- представьте, что вы идете по горячему песку босиком, покажите, как можно идти, чтобы песок не сильно обжигал ноги;
- подумайте и постройте с помощью своего тела высокий и низкий мостики;
- вы - грациозные кошки, лакающие из миски молоко;
- посмотрите вокруг и выберите предметы, из которых можно построить тоннель, сквозь него мы будем проползать на четвереньках.

Во время общеразвивающих упражнений можно прибегнуть к такому приему: только назвать знакомое упражнение, давая детям возможность вспомнить. Еще ребятам нравится, когда им предлагают самим придумывать упражнения (однако, надо подсказать, для какой части тела они должны быть). Порой дети удивляют и даже поражают своей выдумкой, находчивостью. Но для того, чтобы старшие дети успешно справлялись с подобными заданиями, уже в младших группах надо предлагать во время выполнения упражнений последний повтор сделать самостоятельно, при этом выделяя, похваливая тех детей, у которых получается лучше. Стараться никого вниманием не обойти.

Основные движения: прыжки, метание, лазание, упражнения в равновесии – стержень любого типового физкультурного занятия. Осваивать их нужно не только посредством прямого обучения (используя показ и объяснение), но и через игровые задания. Можно заинтересовать детей интригующими задачами, зрелищностью, возможностью по-разному манипулировать предметами, оборудованием.

Вот примеры некоторых задач:

- кто дальше бросит мешочек через голову назад;
- кто устоит на одной ноге после кружения с закрытыми глазами;
- попадите в катящийся обруч мячом;
- доберитесь до лесенки любым возможным способом, но не шагом и не прыжками;
- выберете любой предмет, который можно забросить в корзину, но сделать это безопасным способом и так далее.

Сразу после занятия подвести с детьми итог. Выяснить, как еще можно было выполнить задания другими способами.

Подвижные игры – самый популярный у детей, самый востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для всяких фантазий. Игра, особенно подвижная, является для ребят радостью. Скучным просто объявлять в конце занятия название игры. Можно сделать начало игры захватывающим, будоражащим веселые мысли.

- для малышей предложить найти заранее спрятанную маску-шапочку и когда дети находят, например, шапочку кота, называют возможные игры с этим персонажем и выбрать игру;
- рассказать короткий стишок про козленка, который потерялся. Ребята находят игрушку и козленок их догоняет;
- старшим детям предложить попробовать изменить правила знакомой игры, усложнить ее, ввести новых персонажей;
- спросить, какие игры подсказывает погода за окном, предложить посоветоваться отдельно мальчикам и девочкам, а потом сыграть по очереди;
- напомнить, что нужно совершенствовать прыжки в длину, и дети сами называют игры, где используется это движение.

Таким образом, в игре дети незаметно для себя, без принуждения, учатся правильно ходить, быстро бегать, высоко и далеко прыгать, ловко лазать, метко бросать. Они совершенствуются не только в двигательном развитии, но и в умении вести себя в коллективе.

Самостоятельность – это ценное качество, необходимое человеку в жизни, воспитывать его необходимо с раннего детства. Очень часто дети стремятся выполнять различные действия самостоятельно. И нам, взрослым, важно поддержать их в этом.

Самостоятельность является важной предпосылкой успешного обучения ребенка в школе и формирования личности в целом.

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; 	<p>Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре

	<ul style="list-style-type: none"> - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. 	
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<p>родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок	<ul style="list-style-type: none"> -повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> -способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей	<ul style="list-style-type: none"> -повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять большой интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять</p>

		их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные
Советы специалистов Консультации	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

2.6 Иные характеристики содержания программы

В условиях нового законодательства однозначно зафиксирована необходимость использования индивидуального подхода в процессе реализации образовательных программ дошкольного образования (пункт 2 статьи 64 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»). В Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) дошкольного образования в качестве основного принципа установлена индивидуализация дошкольного образования (пункт 1.4). Индивидуальные особенности детей должны быть учтены и при проектировании содержательного раздела основной образовательной программы (пункт 2.11.2), и при создании психолого-педагогических условий реализации данной программы (пункт 3.2).

Актуализирована реализация индивидуального подхода к детям с особыми образовательными потребностями в условиях вариативности дошкольного образования (пункт 1.4 2 ФГОС дошкольного образования). Система обучения и воспитания подстраивается под индивидуальные образовательные потребности ребенка, используются новые подходы к обучению, применяются вариативные образовательные формы и методы обучения и воспитания. Индивидуализация дошкольного образования осуществляется в процессе реализации программы индивидуального развития и индивидуального образовательного маршрута ребенка.

Программа индивидуального развития представляет собой локальный документ, который содержит совокупность разделов программы, форм и способов их освоения и позволяет создать условия для максимальной реализации индивидуальных образовательных потребностей ребенка. В программе индивидуального развития отражаются все этапы образовательного процесса применительно к конкретному ребенку и динамика развития ребенка при его реализации.

Программа индивидуального развития выступает в качестве средства индивидуализации обучения и реализуется посредством индивидуального образовательного маршрута.

Индивидуальный образовательный маршрут представляет собой и персональный путь реализации личностного потенциала ребенка в системе образования (интеллектуального, эмоционально-волевого, деятельностного, нравственно-духовного), и структурированные действия по реализации программы индивидуального развития с учетом конкретных условий образовательного процесса. Индивидуальный образовательный маршрут варьирует в зависимости от динамики возникающих образовательных задач.

При разработке индивидуального образовательного маршрута специалисты необходимо руководствоваться рядом принципов.

Соблюдение принципа соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей ребенка к усвоению новых знаний как базовой характеристики, значимой при проектировании индивидуального образовательного маршрута.

«На стороне ребенка» - принцип соблюдения интересов ребенка (Л.М. Шипицина). Специалист системы сопровождения призван решить проблемную ситуацию с максимальной пользой для ребенка.

Суть принципа отказа от усредненного нормирования заключается в избегании прямого оценочного подхода при диагностическом обследовании уровня развития ребенка.

Принцип тесного взаимодействия и согласованности работы специалистов учреждения важен для качественного проектирования и реализации индивидуального образовательного маршрута воспитанника.

Дошкольнику гарантировано непрерывное психолого-педагогическое сопровождение на всех этапах устранения проблемы (принцип непрерывности). Специалист прекратит поддержку только тогда, когда проблема будет устранена.

На данный момент существуют варианты проектирования индивидуального образовательного маршрута ребенка дошкольного возраста.

В исследовании И.А. Галацковой определены и охарактеризованы четыре варианта индивидуальных образовательных маршрута:

- для ребенка с опережающими темпами развития;
- для дошкольника с ослабленным здоровьем (соматическая ослабленность, повышенная утомляемость, сниженная работоспособность);
- для воспитанника с низкой мотивацией к деятельности;
- одаренного ребенка с особенностями развития (повышенная эмоциональность, недостаточный уровень саморегуляции, трудности в общении).

По результатам диагностики ребенка фиксируются проблемы, уточняются их причины для конкретного ребенка.

Педагог может установить следующие типичные проблемы. Так, трудности в осуществлении действий по образцу и заданному правилу могут быть определены несформированностью произвольного внимания или слабо развитой способностью произвольно управлять своим поведением.

Несформированность умения планировать свои действия, слабое развитие способности управлять своими психическими процессами (восприятием, вниманием, памятью и др.), саморегуляцией умственной деятельности обуславливают неумение организовать свою деятельность в соответствии с целью.

Неумение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника связано со слабо развитыми навыками проявления волевых усилий.

Ограниченность кругозора, бессистемность, отрывочность знаний об окружающем мире объясняются низкой познавательной активностью, отсутствием саморегуляции умственной деятельности.

Несформированность умения осознавать конкретные цели, неумение находить средства и способы для достижения целей в процессе деятельности, осуществлять контроль и оценивать результаты деятельности являются причинами хаотичной, непродуманной, неконтролируемой деятельности.

Инструктор по физической культуре акцентирует свое внимание на основных видах движения дошкольников (бег 30 метров, прыжки в длину с места, наклон туловища из положения стоя, метание в даль).

О проблемах в выполнении того или иного вида движения свидетельствует слабый интерес дошкольника к выполнению ОВД, физическое состояние ребенка.

При выполнении основных видов движения ребенок может испытывать затруднения в связи с недостаточно развитым физическим состоянием, низким уровнем эмоциональной передачи движений.

Типичные проблемы дошкольников, связанные с выполнением общеразвивающих упражнений (метание мяча, прыжки, упражнения на равновесие, бег), являются основаниями для инструктора по физической культуре при проектировании индивидуального образовательного маршрута дошкольников.

Конкретизировав перечень проблем для конкретного ребенка, подобрав адекватные для устранения каждой проблемы игры-упражнения, педагог «собирает» индивидуальный образовательный маршрут. Реализация индивидуального маршрута осуществляется до тех пор, пока проблема не устранена.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Физкультурный зал в ДОУ предназначен для решения задач физического воспитания и развития детей дошкольного возраста. Инструктор по физической культуре организует и проводит в физкультурном зале НОД.

В зале одна дверь и один запасный выход. Пол покрыт паркетной доской. Оборудование и материалы физкультурных зала призваны решать такие задачи, как: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, а также формирование ценности здорового образа жизни; обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья); развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических, творческих способностей детей, их стремление к саморазвитию; поддержка и развитие детской инициативности и самостоятельности в познавательной, коммуникативной и творческой деятельности; формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей; формирование предпосылок учебной деятельности (у детей старшего дошкольного возраста), необходимых и достаточных для успешного решения ими задач начального общего образования; вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей; построение системы коррекционно-развивающей работы в группе для детей с нарушениями речи (ФФНР, ОНР) в возрасте с 5 до 7 лет, предусматривающей полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольников.

Материалы и оборудование для ходьбы, бега и равновесия

№	Наименование	Количество
1	Гимнастические скамейки	4
2	Корзина для мячей	2
3	Обручи большие	20
4	Обручи средние	20
5	Обручи малые	40
6	Палки гимнастические	25
7	Скакалки	50

8	Мячи диаметр 125мм	10
9	Мячи диаметр 100мм	10
10	Мячи диаметр 75мм	10
11	Мячи диаметр 150мм	10
12	Мячи диаметр 200мм	10
13	Мячи футбольные	1
14	Мячи волейбольные	1
15	Мячи баскетбольные	1
16	Городки	3
17	Набор кегель	5
18	Ракетки с теннисным мячом	3
19	Конусы	15
20	Дуги средние	6
21	Щит баскетбольный	2
22	Сетки футбольные	2
23	Маты	10
24	Канаты	2
25	Наклонная доска	3
26	Флажки	20
27	Набивные мячи	10
28	Мешочки с песком	20
29	Гантели	20
30	Ребристая дорожка	1
31	Шведская стенка	4

3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

№	Автор	Наименование
1	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – 2016г.
2	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – 2016г.
3	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – 2016г.
4	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы».
5	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7лет. 2014 г.

6	Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. 2015г.
7	Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр - 2-7 лет.

3.3 Режим дня

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Воспитатели
Физкультурные занятия	В соответствии с расписанием	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Корректирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по

3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Программы положен примерный перечень событий (праздников), который обеспечивает:

- «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности;
- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;
- поддержание эмоционально - положительного настроения ребенка в течение всего периода освоения Программы;
- технологичность работы педагогов по реализации Программы (подготовка к празднику – проведение праздника, подготовка к следующему празднику – проведение следующего праздника и т.д.);
- многообразие форм подготовки и проведения праздников;
- выполнение функции сплочения общественного и семейного дошкольного образования (включение в праздники и подготовку к ним родителей воспитанников);
- основу для разработки части основной общеобразовательной программы дошкольного образования, формируемой участниками образовательного процесса, так как примерный календарь праздников может быть изменен, уточнен и (или) дополнен содержанием, отражающим: 1) видовое разнообразие учреждений (групп), наличие приоритетных направлений деятельности; 2) специфику социально-экономических, национально-культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

Календарь событий, праздников, мероприятий представлен в программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.

3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В физкультурной зале создаются условия для общения и совместной деятельности детей как со взрослыми, так и со сверстниками.

Предметно-пространственная среда обеспечивает условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей. Размещение оборудования находится на уровне глаз детей.

Модель предметно развивающей среды образовательной области «Физическое развитие»

Цель: Создание условия для полноценного развития дошкольников по физическому развитию
Задачи: <ul style="list-style-type: none">• Создавать атмосферу эмоционального комфорта• Создавать условия для физического развития

- Создавать условия для творческого самовыражения
- Создавать условия для проявления познавательной активности детей
- Создавать благоприятные условия для восприятия и созерцания, обращать внимание детей на красоту природы, живописи, предметов декоративно-прикладного искусства, книжных иллюстраций, музыки
- Создавать условия для участия родителей в жизни ДОУ

Принципы организации предметно-развивающей среды:

- соответствие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.
- соответствие возрастным особенностям и интересам детей
- соответствие требованиям СанПиН.
- Открытость среды для преобразований
- Современность среды
- Эстетика среды
- Комфортность среды

Компоненты предметно-развивающей среды образовательной области

«Физическое развитие» в группах

3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
физкультурный центр	физкультурный центр	центр двигательной активности

Требования к зонам

- Наличие атрибутов для подвижных игр
- Наличие спортивных игр (городки, бадминтон, теннис и др.)
- Наличие в группе условий для проведения закаливания и профилактики плоскостопия
- Наличие нестандартного оборудования, изготовленного воспитателями и родителями
- Наличие выносного материала для проведения подвижных игр на прогулке

Планируемый результат работы: предметно-развивающая среда ДОУ, соответствующая всем требованиям ФГОС.

Тематическое планирование по «Физическому развитию» в средней группе

Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

№	Задачи	Примечания	Кол-во НОД
<i>Сентябрь</i>			
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	с. 19	1
2	Закрепление предыдущего занятия	с. 20	1
3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную, развивать ловкость и глазомер, упражнять в прокатывании мяча	с. 21	1
4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.	с. 21	1
5	Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета»; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках по прямой.	с. 23	1
6	Упражнять в ходьбе и беге по одному, на носках; упражнять в прыжках	с. 23	1
7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.	с. 24	1
8	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	с. 26	1
9	Упражнять в ходьбе в обход предметов.	с. 26	1
10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.	с. 26	
11	Развивать Равновесие ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе.	с. 28	1
12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	с. 29	1

13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	с. 30	1
14	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове , руки на поясе.	с. 32	1
15	Упражнять в перебрасывание мяча через сетку , развивая ловкость и глазомер.	с. 32	1
16	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.	с. 33	1
17	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	с. 34	1
18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках.	с.34	1
19	Повторить ходьбу в колонне по одному.	с. 35	1
20	Лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом.	с. 35	1
21	Упражнять детей в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	с.36	1
22	Упражнять в ходьбе и беге враспынную.	с.36	1
23	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом.	с.37	1
24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному.	с. 38	1
25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	с. 39	1
26	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	с. 40	1
27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения.	с. 40	1
28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, беге на носочках	с. 41	1
29	Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу.	с. 42	1
30	Бег с перешагиванием.	с. 43	1
31	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения.	с. 43	1
32	Прыжки на двух ногах между предметами.	с. 44	1
33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	с. 45	1

34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя.	с. 45	1
35	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	с. 46	1
36	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки.	с. 46	1
37	Развивать внимание детей при выполнении заданий.	с. 48	1
38	Ходьба по шнуру, положенному по кругу.	с. 49	1
39	Ходьба в колонне по одному между сооружениям из снега.	с. 49	1
40	Упражнять детей в перестроении в пары на месте.	с. 50	1
41	Прокатывание мячей между предметами.	с. 51	1
42	Упражнять детей в ходьбе.	с. 51	1
43	Повторить ползание на четвереньках.	с. 52	1
44	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м.	с. 54	1
45	Ходьба на лыжах скользящим шагом	с. 54	1
46	Ползание по скамейке на животе.	с. 55	1
47	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.	с. 56	1
48	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.	с. 56	1
49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнение в прыжках.	с.57	1
50	Ходьба по канату; прыжки на двух ногах; подбрасывание мяча вверх и его ловля	с.58	1
51	Игровые упражнения «Кто дальше», «Снежинки пушинки»	с.59	1

Тематическое планирование по «Физическому развитию» в старшей группе
Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

№	Задачи	Примечания	Кол-во НОД
<i>Сентябрь</i>			
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в беге в рассыпную; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.	с. 15	1
2	Закрепление предыдущего занятия	с. 17	1
3.	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	с.17	1
4.	Повторить бег и ходьбу между предметами; упражнять; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	с.19	1
5.	Закрепление предыдущего занятия	с.20	1
6.	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучивать игровые упражнения с мячом	с.20	1
7.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.	с.21	1
8.	Закрепление предыдущего занятия	с.23	1
9.	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	с.24	1
10.	Разучивать ходьбу и бег с изменениями темпа движения по сигналу инструктора по физической культуре; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его за край.	с.24	1
11.	Закрепление предыдущего занятия	с.26	1
12.	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер	с .26	1
<i>Октябрь</i>			
13.	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	с.28	1
14.	Закрепление предыдущего занятия	с.29	1
15.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках.	с.29	1

16.	Разучивать поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты.	с.30	1
17.	Закрепление предыдущего занятия	с.32	1
18.	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	с.32	1
19.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	с.33	1
20.	Закрепление предыдущего занятия	с.34	1
21.	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, повторить игровые упражнения с прыжками	с.35	1
22.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруче; упражнять в равновесии и прыжках.	с.35	1
23.	Закрепление предыдущего занятия	с.37	1
24.	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках» развивать внимание в игре «Затейники»	с.37	1
Ноябрь			
25.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах	с.39	1
26.	Закрепление предыдущего занятия	с.41	1
27.	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	с.41	1
28.	Упражнять в ходьбе с изменениями направления в движении, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	с.42	1
29.	Закрепление предыдущего занятия	с.43	1
30.	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость с мячом, упражнять в беге.	с.43	1
31.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	с.44	1
32.	Закрепление предыдущего занятия	с.45	1
33.	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	с.45	1

34.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии в прыжках.	с.46	1
35.	Закрепление предыдущего занятия	с.47	1
36.	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	с.47	
Декабрь			
1.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	с.48	1
2.	Закрепление предыдущего занятия	с.49	1
3.	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	с.50	1
4.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча	с.51	1
5.	Закрепление предыдущего занятия	с.52	1
6.	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков цель.	с.52	1
7.	Закрепление предыдущего занятия	с.52	1
8.	Упражнять детей в беге и ходьбе в рассыпную; закреплять умения ловить мяч, развивая ловкость и глазомер.	с.52	1
9.	Закрепление предыдущего занятия	с.54	1
10.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии в прыжках.	с.55	1
11.	Закрепление предыдущего занятия	с.57	1
12.	Лазанье до верха гимнастической стенки разными способами, не пропуская реек; упражнения на равновесия – ходьба по гимнастической стенке	с.57	1
Январь			
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в забрасывании мяча в кольцо	с.57	1
2.	Закрепление предыдущего занятия	с.60	1
3.	Повторить ходьбу по кругу; разучит прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча с головой	с.61	1
4.	Закрепление предыдущего занятия	с.63	1

5.	Закрепить ходьбу по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча с головой	с.63	1
6.	Повторить игровые упражнения с бегом и метанием	с.63	1
7.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторит задание в равновесии.	с.63	1
8.	Закрепление предыдущего занятия.	с.65	1
9.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую скамейку, не пропуская реек.	с.65	1
10.	Закрепление предыдущего занятия.	с.66	1
11.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	с.66	1
12.	Закрепление предыдущего занятия.		
Февраль			
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 м.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	с.68	1
2.	Закрепление предыдущего занятия.	с.69	1
3.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье по дугу и отбивании мяча о землю	с.70	1
4.	Закрепление предыдущего занятия.	с.71	1
5.	Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	с.71	1
6.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучит метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье по палку и перешагивании через неё.	с.71	1
7.	Закрепление предыдущего занятия.	с.72	1
8.	Повторить игровое упражнение с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	с.73	1
9.	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	с.73	1
10.	Повторить игровое упражнение на санках	с.73	1
11.	Закрепление занятия ст.73	с.73	1
12.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий	с.75	1
Март			

1.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	с.76	1
2.	Закрепление предыдущего занятия.	с.77	1
3.	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	с.78	1
4.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	с.79	1
5.	Закрепление предыдущего занятия.	с.80	1
6.	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками	с.80	1
7.	Повторить ходьбу со сменой темпа в движении; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	с.81	1
8.	Закрепление предыдущего занятия.	с.82	1
9.	Упражнять детей в беге и в ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	с.83	1
10.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	с.83	1
11.	Закрепление предыдущего занятия.	с.84	1
12.	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровое задание с прыжками.	с.85	1
Апрель			
1.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках в метании.	с.86	1
2.	Закрепление предыдущего занятия.	с.87	1
3.	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки», эстафету с большим мячом.	с.87	1
4.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	с.88	1
5.	Закрепление предыдущего занятия.	с.89	1
6.	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками; с мячом.	с.89	1
7.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и	с.89	1

	глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		
8.	Закрепление предыдущего занятия.	с.90	1
9.	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжки с бегом.	с.91	1
10.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	с.91	1
11.	Закрепление предыдущего занятия.	с.93	1
12	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения, в прыжках и равновесии.	с.93	1
Май			
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках с мячом	с.93	1
2.	Закрепление предыдущего занятия.	с.94	1
3.	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	с.96	1
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	с.96	1
5.	Закрепление предыдущего занятия.	с.97	1
6.	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	с.96	1
7.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнение в равновесии и с обручем.	с.98	1
8.	Закрепление предыдущего занятия.	с.99	1
9.	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	с.99	1
10.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	с.100	1
11.	Закрепление предыдущего занятия	с.100	1
12.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	с.101	1

Тематическое планирование по «Физическому развитию» в подготовительной к школе группе
Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

№	Задачи	Примечания	Кол-во НОД
<i>Сентябрь</i>			
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в беге в рассыпную; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.	с. 15	1
2	Закрепление предыдущего занятия	с. 17	1
3.	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	с.17	1
4.	Повторить бег и ходьбу между предметами; упражнять; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	с.19	1
5.	Закрепление предыдущего занятия	с.20	1
6.	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучивать игровые упражнения с мячом	с.20	1
7.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.	с.21	1
8.	Закрепление предыдущего занятия	с.23	1
9.	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	с.24	1
10.	Разучивать ходьбу и бег с изменениями темпа движения по сигналу инструктора по физической культуре; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его за край.	с.24	1
11.	Закрепление предыдущего занятия	с.26	1
12.	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер	с .26	1
<i>Октябрь</i>			
13.	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	с.28	1
14.	Закрепление предыдущего занятия	с.29	1
15.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках.	с.29	1

16.	Разучивать поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты.	с.30	1
17.	Закрепление предыдущего занятия	с.32	1
18.	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	с.32	1
19.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	с.33	1
20.	Закрепление предыдущего занятия	с.34	1
21.	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, повторить игровые упражнения с прыжками	с.35	1
22.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруче; упражнять в равновесии и прыжках.	с.35	1
23.	Закрепление предыдущего занятия	с.37	1
24.	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках» развивать внимание в игре «Затейники»	с.37	1
Ноябрь			
25.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах	с.39	1
26.	Закрепление предыдущего занятия	с.41	1
27.	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	с.41	1
28.	Упражнять в ходьбе с изменениями направления в движении, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	с.42	1
29.	Закрепление предыдущего занятия	с.43	1
30.	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость с мячом, упражнять в беге.	с.43	1
31.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	с.44	1
32.	Закрепление предыдущего занятия	с.45	1
33.	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	с.45	1

34.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии в прыжках.	с.46	1
35.	Закрепление предыдущего занятия	с.47	1
36.	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	с.47	
Декабрь			
1.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	с.48	1
2.	Закрепление предыдущего занятия	с.49	1
3.	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	с.50	1
4.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча	с.51	1
5.	Закрепление предыдущего занятия	с.52	1
6.	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков цель.	с.52	1
7.	Закрепление предыдущего занятия	с.52	1
8.	Упражнять детей в беге и ходьбе в рассыпную; закреплять умения ловить мяч, развивая ловкость и глазомер.	с.52	1
9.	Закрепление предыдущего занятия	с.54	1
10.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии в прыжках.	с.55	1
11.	Закрепление предыдущего занятия	с.57	1
12.	Лазанье до верха гимнастической стенки разными способами, не пропуская реек; упражнения на равновесия – ходьба по гимнастической стенке	с.57	1
Январь			
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в забрасывании мяча в кольцо	с.57	1
2.	Закрепление предыдущего занятия	с.60	1
3.	Повторить ходьбу по кругу; разучит прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча с головой	с.61	1
4.	Закрепление предыдущего занятия	с.63	1

5.	Закрепить ходьбу по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча с головой	с.63	1
6.	Повторить игровые упражнения с бегом и метанием	с.63	1
7.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторит задание в равновесии.	с.63	1
8.	Закрепление предыдущего занятия.	с.65	1
9.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую скамейку, не пропуская реек.	с.65	1
10.	Закрепление предыдущего занятия.	с.66	1
11.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	с.66	1
12.	Закрепление предыдущего занятия.		
Февраль			
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 м.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	с.68	1
2.	Закрепление предыдущего занятия.	с.69	1
3.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье по дугу и отбивании мяча о землю	с.70	1
4.	Закрепление предыдущего занятия.	с.71	1
5.	Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	с.71	1
6.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучит метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье по палку и перешагивании через неё.	с.71	1
7.	Закрепление предыдущего занятия.	с.72	1
8.	Повторить игровое упражнение с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	с.73	1
9.	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	с.73	1
10.	Повторить игровое упражнение на санках	с.73	1
11.	Закрепление занятия ст.73	с.73	1
12.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий	с.75	1
Март			

1.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	с.76	1
2.	Закрепление предыдущего занятия.	с.77	1
3.	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	с.78	1
4.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	с.79	1
5.	Закрепление предыдущего занятия.	с.80	1
6.	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками	с.80	1
7.	Повторить ходьбу со сменой темпа в движении; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	с.81	1
8.	Закрепление предыдущего занятия.	с.82	1
9.	Упражнять детей в беге и в ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	с.83	1
10.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	с.83	1
11.	Закрепление предыдущего занятия.	с.84	1
12.	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровое задание с прыжками.	с.85	1
Апрель			
1.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках в метании.	с.86	1
2.	Закрепление предыдущего занятия.	с.87	1
3.	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки», эстафету с большим мячом.	с.87	1
4.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	с.88	1
5.	Закрепление предыдущего занятия.	с.89	1
6.	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками; с мячом.	с.89	1
7.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и	с.89	1

	глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		
8.	Закрепление предыдущего занятия.	с.90	1
9.	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжки с бегом.	с.91	1
10.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	с.91	1
11.	Закрепление предыдущего занятия.	с.93	1
12	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения, в прыжках и равновесии.	с.93	1
Май			
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках с мячом	с.93	1
2.	Закрепление предыдущего занятия.	с.94	1
3.	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	с.96	1
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	с.96	1
5.	Закрепление предыдущего занятия.	с.97	1
6.	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	с.96	1
7.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнение в равновесии и с обручем.	с.98	1
8.	Закрепление предыдущего занятия.	с.99	1
9.	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	с.99	1
10.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	с.100	1
11.	Закрепление предыдущего занятия	с.100	1
12.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	с.101	1