

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №269»
(МАДОУ «Детский сад №269»)

02- воспитательно-образовательная работа

Дело № 02- 11

Рабочая программа инструктора по физической культуре
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №269»
для детей дошкольного возраста 2 - 7 лет
срок реализации программы 2020/2021 учебный год

Разработчики:
Инструктор по физической культуре
Бардина Н.Е.

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
протокол № 1
от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ «Детский сад №269»
 М.Ю. Бехт
Приказ от 31.08.2020 №105/01-09-осн.

Дело № 02- 11

Рабочая программа инструктора по физической культуре
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №269»
для детей дошкольного возраста 2 - 7 лет
срок реализации программы 2020/2021 учебный год

2

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
----	----------------	---

1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цели и задачи реализации Программы	2
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	4
1.4.1	Возрастные особенности	4
1.5	Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)	6
2.	Содержательный раздел	9
2.1	Образовательная область «Физическое развитие»	9
2.2	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию во второй группе раннего возраста	11
2.3	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе.	13
2.4	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.	16
2.5	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.	19
2.6	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.	23
2.7	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	27
2.8	Иные характеристики содержания программы	32
3.	Организационный раздел	33

3.1	Материально-техническое оснащение Программы	33
3.2	Предметно – развивающая среда спортивного зала	33
3.3	Распорядок и режим дня	36
3.4	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	43
3.5	Культурно – досуговая деятельность	43
4.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	45
4.1	Краткая презентация программы	45
	<i>Лист изменений и дополнений</i>	48
	<i>Приложение</i>	49

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269» общеразвивающего вида Индустриального района города Барнаула (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога.

Основанием для разработки служит устав МАДОУ «Детский сад №269», основная образовательная программа дошкольного образования, Федеральные государственные стандарты Дошкольного образования, изменения в СанПиН.

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей МАДОУ, педагогических условий.

В данной программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей второй группы раннего возраста, младшей, средней, старшей, подготовительной групп.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель - построение целостной системы с активным взаимодействием всех

участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепления здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
3. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
4. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Активизация защитных сил организма ребёнка.
2. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
3. Создание условий для интегрированного включения детей с ОВЗ в образовательную среду, социум.
4. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

1. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
2. 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.

3. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
5. Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
6. Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.
7. Принцип нормативности.

Соответствие образовательной программы «Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования», Закону «Об образовании в Российской Федерации».

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

Личностный подход к проблеме развития психики ребенка.

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

1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

1.4.1 Возрастные особенности детей 2 – 3 лет

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. Ребёнок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. 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 большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

Основные задачи воспитания и развития:

1. Способствовать проявлению интереса и желания заниматься физическими упражнениями.
2. Создавать условия для проявления положительных эмоций и активности в двигательной деятельности.
3. Способствовать развитию игровой деятельности.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. С трёх до четырёх лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребёнка, в отношениях с окружающими взрослыми и сверстниками.

В этом возрасте очень высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают развиваться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость. Задача воспитателя - создавать положительное состояние у детей, организовать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельностью и отдыха.

Основные задачи воспитания и развития:

1. Развивать потребность в активной двигательной деятельности, помочь овладеть основными видами движений, формировать элементарные навыки личной гигиены
2. Способствовать развитию игровой деятельности

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Дети овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми. На этом этапе особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра, а также дидактические и подвижные игры. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие, движения становятся более совершенными.

Основные задачи воспитания и развития:

1. Укреплять психофизическое здоровье, развивать двигательную активность детей
2. Развивать интерес к различным видам игр
3. Формировать элементарные, общепринятые нормы поведения, представления о здоровом образе жизни.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм в процессе различных форм работы. Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

Основные задачи воспитания и развития:

1. Укреплять и обогащать здоровье детей, продолжать формировать двигательную и гигиеническую культуру детей
2. Приобщать к элементарным общепринятым нормам взаимодействия со сверстниками и взрослыми
3. Развивать любознательность, творчество в разных видах деятельности; способность решать интеллектуальные задачи
4. Содействовать овладению универсальными предпосылками учебной деятельности

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Переход в подготовительную группу связан с изменением психологической позиции детей. Они могут совершать выбор в реальных жизненных ситуациях. В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков. Совершенствуются ходьба и бег. Дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе,

своих физических возможностях. Дошкольники в полной мере владеют навыками личной гигиены.

Задачи воспитания и развития:

1. Формировать готовность к школьному обучению, к новой социальной позиции школьника
2. Совершенствовать физические качества, культуру движений, технику их выполнения
3. Развивать и обогащать умение организовывать самостоятельную деятельность; добиваться цели и положительного результата

1.5 Планируемые результаты по освоению Программы (целевые ориентиры)

Образовательная область «Физическое развитие»

Планируемые результаты освоения Программы во второй группе раннего возраста (от 2 до 3 лет)

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам.
2. Умеет подпрыгивать, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой.
3. Развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
4. Проявляет желание участвовать в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
5. Имеет представление о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека.

Планируемые результаты освоения Программы в младшей группе (3-4 года)

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам.
2. Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
3. Умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты на месте и с продвижением вперед.
4. Умеет ловить мяч двумя руками одновременно.
5. Проявляет желание участвовать в подвижных играх.
6. Имеет представление о ценности здоровья.

7. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания, осознает необходимость лечения.

Планируемые результаты освоения Программы в средней группе (4-5 лет)

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам.
2. Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Умеет ползать пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
4. Умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляется в прыжках.
5. Сформировано умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивании мяча.
6. Проявляет желание участвовать в подвижных играх.
7. Имеет представление о значении частей тела и органов чувств, необходимых для жизни и здоровья.
8. Имеет представление о здоровом образе жизни.
9. Умеет оказать себе элементарную помощь при ушибах, обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Планируемые результаты освоения Программы в старшей группе (5-6 лет)

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.
2. Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.
3. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.
4. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.
5. Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.
6. Имеет представление об элементах спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей.
7. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие.
8. Сформировано чувство сопричастности к достижениям земляков в области спорта.

Планируемые результаты освоения Программы в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-половым нормативам.
2. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
3. Самостоятельно организовывает подвижные игры (в разных вариантах).
4. Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
5. Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».
6. Владеет элементами спортивных игр и умеет организовать спортивные игры по облегченным правилам: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол
7. Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.
8. Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняет эти правила.
9. Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.
10. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.
11. Сформировано чувство сопричастности к достижениям земляков в области спорта.

Система оценки результатов освоения Программы

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная область «Физическое развитие»

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — издание 4-е, переработанное - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018, с. 154-164

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п. 2.6. ФГОС ДО).

Физическая культура

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни – стр. 155
Физическая культура – стр. 158-159

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни – стр. 155-156

Физическая культура – стр. 159-160

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни – стр. 156-157

Физическая культура – стр. 160-161

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни – стр. 157-158

Физическая культура – стр. 161-162

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни – стр. 158

Физическая культура – стр. 162-163

2.2 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию во второй группе раннего возраста

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия, побуждающие к двигательной активности. Содействовать развитию основных движений. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Физкультурно-оздоровительная работа

Учить детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 4 - 5 минут. Приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Физическая культура

Развивать разнообразные виды движений. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

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 двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см). Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

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. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см. выше поднятой руки ребенка.

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 (50х50, 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. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе (3-4 года)

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их.

Совершенствовать пространственную ориентировку. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить 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 предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.

Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 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 наклонной 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, убежать 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 левой рукой (расстояние 1-1,5 м). *Ловля* мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (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 вперед (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 ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно 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.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны

(одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала,

змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние— 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми — 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.
Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексия (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексия.

Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке

(высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться

вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.6. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты. Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течении всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге

и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по Юм. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных

положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2 — 3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.7. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель взаимодействия – оптимизация деятельности педагогического коллектива МАДОУ по реализации взаимодействия с родителями в вопросах обеспечения эмоционального, физического и социального благополучия ребенка.

Задачи:

- повысить потенциал взаимного доверия в системе отношений «семья – дошкольное образовательное учреждение»;
- повысить уровень педагогической компетенции родителей в вопросах обеспечения эмоционального, физического и социального благополучия ребенка в условиях семьи и МАДОУ;
- гармонизировать детско-родительские отношения в семьях с детьми младшего дошкольного возраста, изменить восприятие родителями личности ребенка в положительную сторону;
- снизить риск реальных и потенциальных факторов семейного неблагополучия и применения насильственных методов воспитания детей раннего и младшего дошкольного возраста.

Принципы, используемые, при планировании и организации взаимодействия с семьей:

- принцип систематичности и последовательности (совместные формы работы педагогов с родителями планируются и организуются в течение всего периода пребывания ребенка в МАДОУ);
- принцип активности (участие коллектива МАДОУ и родителей в поиске современных форм и методов сотрудничества с семьей, личная заинтересованность родителей);
- принцип сознательности (осознание общих целей, интересов и форм взаимного сотрудничества, способствующих развитию гармоничного и здорового ребенка).

Система взаимодействия МАДОУ с семьями воспитанников

Направления взаимодействия	Формы взаимодействия
1. Изучение семьи, запросов, уровня психолого-педагогической компетентности, семейных ценностей	- социологическое обследование по определению социального статуса и микроклимата семьи; - беседы (администрация, воспитатели, специалисты) - наблюдения за процессом общения членов семьи с ребенком, анкетирование проведение мониторинга потребностей семей в дополнительных услугах

2. Информирование родителей	- буклеты; - информационные стенды; - выставки детских работ; - личные беседы; - общение по телефону; - родительские собрания; - официальный сайт МАДОУ; - объявления; - фотогазеты; - памятки
3. Консультирование родителей	- консультации по различным вопросам (индивидуальная, семейная)
4. Просвещение и обучение родителей	По запросу родителей или по выявленной проблеме: - семинары; - семинары-практикумы; - мастер-классы; - приглашения специалистов; - официальный сайт организации; - персональные сайты педагогов или персональные web-страницы в сети Интернет; - творческие задания; - папки-передвижки; - папки-ширмы
5. Совместная деятельность МАДОУ и семьи	- дни открытых дверей; - организация совместных праздников; - совместная проектная деятельность; - выставки семейного творчества; - семейные фотоколлажи; - субботники; - досуги с активным вовлечением родителей

Формы взаимодействия МАДОУ с семьями воспитанников

Информационно-аналитические формы
Цель: сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, об общекультурном уровне родителей, о наличии у них необходимых педагогических знаний, об отношении в семье к ребенку, о запросах, интересах и потребностях родителей в психолого-педагогической информации.

Анкетирование	Используется с целью изучения семьи, выяснения образовательных потребностей родителей, установления контакта с ее членами для согласования воспитательных воздействий на ребенка
Опрос	Метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) социально-психологическом взаимодействии родителей и педагогов
Познавательные формы	
Цель: повышение психолого-педагогической культуры родителей, знакомство родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования их практических навыков.	
Практикум	Форма выработки у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному решению возникающих педагогических ситуаций, своеобразная тренировка педагогического мышления родителей - воспитателей.
Лекция	Форма психолого-педагогического просвещения, раскрывающая сущность той или иной проблемы воспитания
Дискуссия	Обмен мнениями по проблемам воспитания. Это одна из интересных для родителей форм повышения уровня педагогической культуры, позволяющая включить их в обсуждение актуальных проблем, способствующая формированию умения всесторонне анализировать факты и явления, опираясь на накопленный опыт, стимулирующий активное педагогическое мышление
Круглый стол	Особенность этой формы состоит в том, что участники обмениваются мнением друг с другом при полном равноправии каждого
Педагогический совет с участием родителей	Главной целью совета является привлечение родителей к активному осмыслению проблем воспитания ребенка в семье на основе учета его индивидуальных потребностей
Родительская конференция	Служит повышению педагогической культуры родителей; ценность этого вида работы в том, что в ней участвуют не только родители, но и общественность

Общие родительские встречи	Главной целью встреч является координация действий родительской общественности и педагогического коллектива по вопросам образования, воспитания, оздоровления и развития детей
Групповые родительские встречи	Действенная форма взаимодействия воспитателей с коллективом родителей, форма организованного ознакомления их с задачами, содержанием и методами воспитания детей определенного возраста в условиях детского сада и семьи
Педагогическая беседа	Обмен мнениями по вопросам воспитания и достижение единой точки зрения по этим вопросам, оказание родителям своевременной помощи
День открытых дверей	Дает возможность познакомить родителей с МАДОУ, его традициями, правилами, особенностями образовательной работы
Досуговые формы	
Цель: установление теплых неформальных отношений между педагогами и родителями, а также более доверительных отношений между родителями и детьми	
Праздники, утренники, мероприятия (концерты, соревнования)	Помогают создать эмоциональный комфорт в группе, сблизить участников педагогического процесса
Выставки работ родителей и детей, ярмарки, семейные	Демонстрируют результаты совместной деятельности родителей и детей
Письменные формы	
Неформальные записки	Воспитатели посылают с ребенком короткие записки домой, чтобы информировать семью о новом достижении ребенка или о только что освоенном навыке, поблагодарить семью за оказанную помощь; в них могут быть записи детской речи интересные высказывания ребенка; семьи также могут посылать в детский сад записки выражающие благодарность или содержащие просьбы
Личные блокноты	Могут каждый день курсировать между детским садом и семьей, чтобы делиться информацией о том, что происходит дома и в детском саду; семьи могут извещать воспитателей о таких семейных событиях, как дни рождения, новая работа, поездки, гости

Наглядно-информационные формы	
Цель: ознакомление родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях МАДОУ, которые позволяют родителям правильно оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания	
Информационно ознакомительные	Направлены на ознакомление родителей с дошкольным учреждением, с педагогами через сайт МАДОУ, выставки детских работ, фотовыставки, информационные буклеты, видеофильмы
Информационно просветительские	Направлены на обогащение знаний родителей об особенностях развития и воспитания детей дошкольного возраста через организацию тематических выставок, газеты; информационные стенды; записи видеофрагментов организации различных видов деятельности, режимных моментов; фотографии, выставки детских работ, ширмы, папки-передвижки

Планирование работы с семьями воспитанников проводится ежегодно и отражается в годовом плане МАДОУ, в перспективных и календарных планах воспитательно - образовательной работы групп и специалистов.

2.8. Иные характеристики содержания программы

Климатические особенности

Процесс воспитания и развития в дошкольных группах является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

-холодный период: учебный год (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание организованных образовательных форм;

-летний период (июнь-август), для которого составляется другой режим дня.

Климатические условия Алтайского края имеют свои особенности: морозная погода и недостаточное количество солнечных дней. Исходя из этого, в образовательный процесс МАДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости. В режим дня каждой возрастной группы включены оздоровительные гимнастики: гимнастика для глаз, бодрящая гимнастика после сна, динамические паузы, упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, элементы обширного умывания, хождение по корригирующим дорожкам; в летний период воздушные, водные процедуры и солнечные ванны на прогулке, водные процедуры перед сном. В холодное

время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время года – жизнедеятельность детей, организуется на открытом воздухе. В соответствии с действующими СанПиН в каждой возрастной группе проводится занятия по физической культуре 3 раза в неделю: 2 организуется в спортивном зале, 1- в бассейне. На прогулках двигательная активность детей организуется в виде подвижных игр.

В МАДОУ согласно Годовому плану проводятся физкультурные досуги, праздники, дни здоровья. Содержание образовательной работы в такие дни направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, играми, решением занимательных задач, встречами с «персонажами» любимых книг и другое.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое оснащение Программы

Состояние материально - технической базы МАДОУ соответствует требованиям современного уровня образования, требованиям безопасности (ст.37 и 41: ч.б, ст.28 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), санитарно - гигиеническим нормам (п.2 ст.40 ФЗ «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения»), физиологии детей, принципам функционального комфорта. В детском саду имеется доступ к сети «Интернет».

Все базисные развивающие предметной среды детства включают оптимальные условия для полноценного физического развития детей.

Безопасность образовательного процесса обеспечивается через:

1. безопасную среду: шкафы, полки, стеллажи, оборудование - закреплены, имеют целостность, безопасное расположение;
2. правильное хранение различных материалов, аптечки (в недоступном для детей месте);
3. оборудование подобрано по росту детей;
4. правильное освещение помещения.

3.2. Предметно – развивающая среда спортивного зала

Для успешной реализации оздоровительных задач, решаемых в ДОУ, соблюдается главное условие - создание предметно - пространственной среды спортивного зала. Спортивный зал заполнен необходимым оборудованием, позволяющим увлечь ребят двигательной деятельностью, привлекает своей яркостью, оформлением. Правильное расположение спортивного инвентаря, позволяет рационально использовать время, отведенное на занятие, его разнообразие - обеспечить неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям. В коррекционно-развивающем процессе учитывается принцип формирования позиции активного участия в творении окружающей среды. Элементами

среды, способствующими реализации данного принципа, является нестандартное оборудование, сделанное совместно с воспитанниками и их родителями. Развивающая среда создана с учетом всех принципов обеспечивающих воспитанников чувством психологической защищенности, является насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Пособия для основных видов движений:

- мешочки для метания, дуги для перешагивания и подлезания, скамейки для ходьбы по ограниченной поверхности, мячи большие надувные, мячи малые и средние, скакалки, обручи, модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания, тонкий канат, толстый канат, дротики на «липучках», мишени, маты, мешочки с песком, набивные мячи, кегли, гимнастические лестницы.

Оборудование для общеразвивающих упражнений, для профилактики плоскостопия:

- кубики малого размера, кубики среднего размера, ребристые дорожки, оздоровительная дорожка, коврики, нестандартное оборудование, флажки разных цветов, шнуры, обручи, гимнастические палки, «велотренажер», погремушки, гантели, шведская стенка, табло для счета.

Оборудование для подвижных игр:

- шапочки, маски, платочки, ленточки, флажки, мелкие игрушки.

Дидактический материал:

- картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;

- картотека для развития основных видов движения;
- плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»,
- картотека физкультминуток и пальчиковых игр.

Техническое обеспечение

- музыкальный центр.

Предметно – развивающая среда спортивной площадки (улица):

- лабиринт;
- гимнастический уголок;
- щит для метания.

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

<i>Вторая группа раннего возраста (2-3 года)</i>	
Образовательная программа	Основная образовательная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 358 с.
Программы, технологии и методические пособия	1. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
<i>Младшая группа (3-4 года)</i>	
Образовательная программа	Основная образовательная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 358 с.
Программы, технологии и методические пособия	1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.- 80с.
<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>	
Образовательная программа	Основная образовательная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 358 с.
Программы, технологии и	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в

методические пособия	детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.- 112с.
<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	
Образовательная программа	Основная образовательная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 358 с.
Программы, технологии и методические пособия	.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.- 128с.
<i>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</i>	
Образовательная программа	Основная образовательная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 358 с.
Программы, технологии и методические пособия	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.- 112с.

3.3 Распорядок и режим дня

Организация жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

Гармоничному физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня. Режим МАДОУ составлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 и утвержден решением педагогического совета МАДОУ.

Режим работы МАДОУ – 10,5 часов, построен с учётом естественных ритмов физиологических процессов детского организма, соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Режимы в МАДОУ составляются на холодный и теплый период

времени года, в соответствии с СанПиН 2.4.1. 3049-13.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов, включая утренний прием детей на улице. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня – после полдника. (При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°C и скорости ветра более 15 м/с.).

Продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста 2,0-2,5 часа.

Для воспитанников, вновь поступающим в детский сад, предполагаются индивидуальные адаптационные режимы.

В период летней оздоровительной кампании в МАДОУ действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение длительности пребывания детей на свежем воздухе. Ежедневно в летний период при позволяющих погодных условиях прием детей и утренняя гимнастика осуществляется на свежем воздухе.

Основные принципы построения режима дня:

- режим выполняется на протяжении всего периода пребывания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.

-соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в МАДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня.

Режим дня во второй группе раннего возраста (2-3 года) (холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность	07.30-08.00
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.30
Самостоятельная деятельность, игры	08.30-08.40
Организованная детская деятельность (по подгруппам)	08.40-09.10
Подготовка к прогулке, прогулка	09.10-11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры, Самостоятельная деятельность	11.30-11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, зарядка после сна, самостоятельная деятельность	15.00-15.15

Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.25
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.25-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-17.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.15-17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.30-17.50
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	17.50-18.00

Режим дня в младшей группе (3-4 года)
(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	07.30-08.10
Подготовка к завтраку, завтрак	08.10-08.40
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к ОДД	08.40-09.00
Организованная детская деятельность	09.00-09.50
Подготовка к прогулке, прогулка	09.50-12.05
Возвращение с прогулки, водные процедуры, Самостоятельная деятельность	12.05-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, зарядка после сна, самостоятельная деятельность	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.45-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-17.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.00-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.40
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми, уход детей домой	17.40-18.00

Режим дня в средней группе (4-5 лет)
(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	07.30-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.50
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к ОДД	08.50-09.00

Организованная детская деятельность	09.00-09.50
Подготовка к прогулке, прогулка	09.50-12.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность	12.10-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, зарядка после сна, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50-16.15
Прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.15-17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20-17.50
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа, уход детей домой	17.50-18.00

**Режим дня в старшей группе (5-6 лет)
(холодный период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	07.30-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.50
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к ОДД	08.50-09.00
Организованная детская деятельность	09.00-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30-12.25
Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность	12.25-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Подготовка ко сну, сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, зарядка после сна, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.40-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.10-17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20-17.50
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа, уход детей домой	17.50-18.00

Режим дня в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	07.30-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.50
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к ОДД	08.50-09.00
Организованная детская деятельность	09.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Подготовка ко сну, сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, зарядка после сна, самостоятельная деятельность	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.25
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.25-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.10-17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.30-17.50
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа, уход детей домой	17.50-18.00

Расписание ООД

Дни недели	группа					
	1	2	3	4	5	6
понедельник	9.50-10.05	9.00-9.10	10.15-10.40	9.25-9.40	15.50-16.10	11.30-12.00
пятница	10.15-10.30	9.00-9.30	10.55-11.20	9.25-9.40	9.50-10.10	11.30-12.00

Организация двигательного режима МАДОУ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.

	в бассейне		1 раз в неделю 15мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
	на воздухе	1 раз в неделю 10 мин.				
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (в летний период проводится на улице)	Ежедневно 3-5 мин. (в группе)	Ежедневно 5-6 мин. (в спортивном или музыкальном зале)	Ежедневно 6-8 мин. (в спортивном или музыкальном зале)	Ежедневно 8-10 мин. (в спортивном или музыкальном зале)	Ежедневно 10-12 мин. (в спортивном или музыкальном зале)
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)		Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)
	Физминутки (в середине статического занятия)	ежедневно (в зависимости от вида содержания занятия)		ежедневно (в зависимости от вида содержания занятия)	ежедневно (в зависимости от вида содержания занятия)	Ежедневно (в зависимости от вида содержания занятия)
	Комплексы закаливающих процедур	Ежедневно в группе		Ежедневно в группе	Ежедневно в группе	Ежедневно в группе
	Гигиенические процедуры	Ежедневно		Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Гимнастик	2-3 мин		3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин

	а после дневного сна					
Актив ный отдых	Физкульту рный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-45 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	Физкульту рный праздник	нет	нет	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самос тоятел ьная двигат ельная деятел ьность	Самостояте льное использова ние физкультур ного и игрового оборудован ия	Ежеднев но (под руководс твом педагога)	Ежедневн о	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостояте льные подвижные , спортивны е игры	Ежеднев но (под руководс твом педагога)	Ежедневн о	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

**Учебный план организованной - образовательной деятельности во
второй группе раннего возраста (2-3 года)**

Образовательная область	ООД	Объем образовательной нагрузки (количество занятий в)		
		неделю	месяц	год
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2	8	72

Учебный план организованной - образовательной деятельности в младшей группе (3-4 года)

Образовательная область	ООД	Объем образовательной нагрузки (количество занятий в)		
		неделю	месяц	год
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2	8	72

Учебный план организованной - образовательной деятельности в средней группе (4-5 лет)

Образовательная область	ООД	Объем образовательной нагрузки (количество занятий в)		
		неделю	месяц	год
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2	8	72

Учебный план организованной - образовательной деятельности в старшей группе (5-6 лет)

Образовательная область	ООД	Объем образовательной нагрузки (количество занятий в)		
		неделю	месяц	год
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2	8	72

Учебный план организованной - образовательной деятельности в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

Образовательная область	ООД	Объем образовательной нагрузки (количество занятий в)		
		неделю	месяц	год
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2	8	72

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В основе лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в ДООУ.

Цель: построение воспитательно–образовательного процесса, направленного на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а также вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка;
- окружающей природе;
- миру искусства и литературы;
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям;
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, День народного единства, День защитника Отечества и др.);
- сезонным явлениям;
- народной культуре и традициям.

Цель физкультурных праздников, досугов, развлечений - широкое использование разных игровых приемов, игровых упражнений, загадок, музыкальных произведений способствует положительному эмоциональному настрою детей, активному применению приобретенных ранее двигательных умений и навыков, помогает проявлять инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

3.5. Культурно – досуговая деятельность Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Месяц	Досуг	День здоровья
сентябрь	«В гости к мишке»	
октябрь	«Зайка серенький сидит»	
ноябрь	«Мы растем здоровыми»	+
декабрь	«Малыши-крепыши не боятся стужи!»	
январь	«Путешествие в сказочный лес»	
февраль	«В гости к детям»	+

март	«В гости к белочке»	
апрель	«Веселое путешествие»	+
май	«Мой веселый звонкий мяч»	

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Месяц	Досуг	День здоровья
сентябрь	«Путешествие в страну Витаминию»	+
октябрь	«Веселые карусели»	
ноябрь	«Веселые мячики»	
декабрь	«Теремок»	
январь	«Двигайся, играй, радуйся, малыш!»	
февраль	«День защитника Отечества»	+
март	«В гости к мишке косолапому»	
апрель	«Путешествие на лесную опушку»	
май	«Колобки»	+

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Месяц	Досуг	Физкультурный праздник	День здоровья
сентябрь	«Хорошо здоровым быть!»		+
октябрь	«Волшебный мяч»		
ноябрь	«Веселые зайки»	«Дружные ребята»	
декабрь	«Мы мороза не боимся»		
январь	«В гости к Снеговика»		
февраль	«А ну ка, мальчики!»		+

март	«А ну ка, девочки!»	«Веселые старты»	
апрель	«Весна, весна на улице!»		
май	«Летние виды спорта»		+

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Месяц	Досуг	Физкультурный праздник	День здоровья
сентябрь	«Веселая физкультура»		
октябрь	«Чтоб здоровым быть всегда, скажем спорту мы «Ура»!»		+
ноябрь	«Веселый час»	«Мы мороза не боимся»	
декабрь	«Приключение в замке Снежной королевы»		
январь	«Путешествие по сказкам К.И. Чуковского»		+
февраль	«День защитника Отечества»		
март	«А ну ка, девочки!»	«Мама, папа, я-здоровая семья!»	
апрель	«Веселые старты»		+
май	«Мой веселый мяч»		

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Месяц	Досуг	Физкультурный праздник	День здоровья
сентябрь	«Веселые эстафеты»		
октябрь	«Веселые забавы»		+
ноябрь	«В гостях у зебры»	«В гости к	

		Буратино»	
декабрь	«Путешествие в белую сказку»		
январь	«Мы мороза не боимся»		+
февраль	«А ну ка, мальчики!»		
март	«Весна идет, весне дорогу»	«Мальчики против девочек или какой праздник лучше»	
апрель	«Мой веселый звонкий мяч»		+
май	«Мы дружные ребята»		

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1 Краткая презентация программы

Цель программы - построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепления здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на решение следующих задач:

Образовательные задачи:

5. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
6. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
7. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
8. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развивающие задачи:

3. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
4. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

5. Активизация защитных сил организма ребёнка.
6. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
7. Создание условий для интегрированного включения детей с ОВЗ в образовательную среду, социум.
8. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Воспитательные задачи:

5. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
6. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков.
7. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
8. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована
Программа**

В МАДОУ «Детский сад №269» функционируют следующие возрастные группы (всего 6 групп):

- для детей от 2 до 3 лет (вторая группа раннего возраста);
- для детей от 3 до 4 лет (младшая группа);
- для детей от 4 до 5 лет (средняя группа);
- для детей от 5 до 6 лет (старшая группа);
- для детей от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Образовательная деятельность в МАДОУ строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Разделение детей на возрастные группы осуществляется в соответствии с закономерностями психического развития ребенка и позволяет более эффективно решать задачи по реализации Программы дошкольного образования с детьми, имеющими, в целом, сходные возрастные характеристики.

МАДОУ посещают дети в режиме полного пребывания с 7.30 до 18.00 (10,5 часов), в режиме кратковременного пребывания с 08.30 до 12.30 (4 часа).

**Характеристика взаимодействия инструктора по физической культуре с
семьями воспитанников**

Эффективность результатов реализации рабочей программы по физической культуре усиливается при выполнении главного условия – сотрудничества педагогов с семьей воспитанника. Основными направлениями взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников является:

- Знакомство с семьей. Ознакомление с семьей каждого воспитанника через заполнение анкеты. Знание особенностей в воспитании детей, воспитательных возможностей семьи позволяет осуществлять

индивидуальную работу с ней с учетом дифференцированного подхода к каждому родителю.

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса.

- Психолого-педагогическое просвещение родителей с целью повышения педагогической культуры. В работе с семьей используются разнообразные формы: беседы, консультации, родительские собрания, семинары-практикумы и другое.

- Организация уголка для родителей.

- В родительском уголке помещается вся текущая информация краткого содержания, консультационный материал.

- Совместная деятельность, праздники и развлечения.

- Родители играют главную роль в воспитании своего ребенка, а педагоги создают условия, содействуют родителям и ребенку в амплификации его развития как неповторимой индивидуальности. Результаты совместной деятельности родителей и детей размещаются на выставках.

- С младшей группы родители – активные участники любого физкультурного праздника. Родители участвуют в подготовке и проведении конкурсов, соревнований, выставок, праздников, досугов и т.д.

Лист внесения изменений и дополнений

№ п/п	Содержание изменений, дополнений	Реквизиты документа

1-2	1-2	Примерный план занятия 1	стр.21-22
3-4	3-4	Примерный план занятия 3	стр.23
5-6	5-6	Примерный план занятия 7	стр.25
7-8	7-8	Примерный план занятия 8	стр.25-26
Октябрь			
9-10	1-2	Примерный план занятия 10	стр. 28-29
11-12	3-4	Примерный план занятия 12	стр. 29-30
13-14	5-6	Примерный план занятия 14	стр.31
15-16	7-8	Примерный план занятия 16	стр. 32
17	9	Авторский конспект занятия	
Ноябрь			
18-19	1-2	Примерный план занятия 18	стр. 35
20-21	3-4	Примерный план занятия 21	стр. 37
22-23	5-6	Примерный план занятия 23	стр.38
24-25	7-8	Примерный план занятия 24	стр. 38-39
26	9	Авторский конспект занятия	
Декабрь			
27-28	1-2	Примерный план занятия 25	стр.41
29-30	3-4	Примерный план занятия 27	стр.42
31-32	5-6	Примерный план занятия 30	стр.44
33-34	7-8	Примерный план занятия 32	стр.45
Январь			
35-36	1-2	Примерный план занятия 33	стр. 47
37-38	3-4	Примерный план занятия 35	стр.48
39-40	5-6	Примерный план занятия 38	стр.50
Февраль			
41-42	1-2	Примерный план занятия 42	стр.54
43-44	3-4	Примерный план занятия 45	стр.56
45-46	5-6	Примерный план занятия 47	стр. 57
47-48	7-8	Примерный план занятия 48	стр. 58

Март			
49-50	1-2	Примерный план занятия 51	стр.61
51-52	3-4	Примерный план занятия 53	стр.62
53-54	5-6	Примерный план занятия 55	стр.63-64
55-56	7-8	Примерный план занятия 56 (контрольное)	стр.64
Апрель			
57-58	1-2	Примерный план занятия 58	стр.67
59-60	3-4	Примерный план занятия 60	стр.68
61-62	5-6	Примерный план занятия 62	стр.69-70
63-64	7-8	Примерный план занятия 64 (контрольное)	стр.71
65	9	Авторский конспект занятия	
Май			
66-67	1-2	Примерный план занятия 66	стр.73-74
68-69	3-4	Примерный план занятия 68	стр.75
70-71	5-6	Примерный план занятия 70	стр. 76
72	7	Примерный план занятия 72 (контрольное)	стр.77-78

**Перспективно-тематическое планирование организованной
образовательной деятельности
по физическому развитию в младшей группе**
*Физическая культура в детском саду Младшая группа/ Л.И. Пензулаева М.:
МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016*

Порядковый номер занятия	№ занятия	Тема	Страница
Сентябрь			
1-2	1-2	Занятие 1	стр. 23-24
3-4	3-4	Занятие 2	стр. 24-25

5-6	5-6	Занятие 3	стр. 25-26
7-8	7-8	Занятие 4	стр. 26-27
Октябрь			
9-10	1-2	Занятие 5	стр. 28-29
11-12	3-4	Занятие 6	стр.29-30
13-14	5-6	Занятие 7	стр.30-31
15-16	7-8	Занятие 8	стр. 31-32
17	9	Авторский конспект занятия	
Ноябрь			
18-19	1-2	Занятие 9	стр.33-34
20-21	3-4	Занятие 10	стр.34-35
22-23	5-6	Занятие 11	стр.35-37
24-25	7-8	Занятие 12	стр.37-38
26	9	Авторский конспект занятия	
Декабрь			
27-28	1-2	Занятие 13	стр.38-40
29-30	3-4	Занятие 14	стр.40-41
31-32	5-6	Занятие 15	стр. 41-42
33-34	7-8	Занятие 16	стр. 42-43
Январь			
35-36	1-2	Занятие 17	стр.43-45
37-38	3-4	Занятие 18	стр.45-46
39-40	5-6	Занятие 19	стр.46-47
Февраль			
41-42	1-2	Занятие 21	стр.50
43-44	3-4	Занятие 22	стр.50-52
45-46	5-6	Занятие 23	стр.52-53
47-48	7-8	Занятие 24	стр.53-54
Март			

49-50	1-2	Занятие 25	стр.54-55
51-52	3-4	Занятие 26	стр.56-57
53-54	5-6	Занятие 27	стр.57-58
55-56	7-8	Занятие 28	стр.58-59
Апрель			
57-58	1-2	Занятие 29	стр.60-61
59-60	3-4	Занятие 30	стр.61-62
61-62	5-6	Занятие 31	стр. 62-63
63-64	7-8	Занятие 32	стр.63-64
65	9	Авторский конспект занятия	
Май			
66-67	1-2	Занятие 33	стр.65-66
68-69	3-4	Занятие 34	стр.66-67
70-71	5-6	Занятие 35	стр.67-68
72	7	Занятие 36	стр.68

**Перспективно-тематическое планирование организованной
образовательной деятельности**

по физическому развитию в средней группе

*Физическая культура в детском саду Средняя группа/ Л.И. Пензулаева М.:
МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016*

Порядковый номер занятия	№ занятия	Тема	Страница
Сентябрь			
1	1	Занятие 1	стр.19-20
2	2	Занятие 2	стр.20-21
3	3	Занятие 4	стр.21-22
4	4	Занятие 5	стр.23
5	5	Занятие 7	стр.24-25
6	6	Занятие 8	стр.26
7	7	Занятие 10	стр.26-27

8	8	Занятие 11	стр.28-29
Октябрь			
9	1	Занятие 13	стр.30-32
10	2	Занятие 14	стр.32
11	3	Занятие 16	стр.33-34
12	4	Занятие 17	стр.34
13	5	Занятие 19	стр.35
14	6	Занятие 20	стр.35-36
15	7	Занятие 22	стр.36-37
16	8	Занятие 23	стр.37-38
17	9	Авторский конспект занятия	
Ноябрь			
18	1	Занятие 25	стр.39-40
19	2	Занятие 26	стр.40
20	3	Занятие 28	стр.41-42
21	4	Занятие 29	стр.42
22	5	Занятие 31	стр.43-44
23	6	Занятие 32	стр.44
24	7	Занятие 34	стр.45-46
25	8	Занятие 35	стр.46
26	9	Авторский конспект занятия	
Декабрь			
27	1	Занятие 1	стр.48-49
28	2	Занятие 2	стр.49
29	3	Занятие 4	стр.50-51
30	4	Занятие 5	стр.51
31	5	Занятие 7	стр.52-53
32	6	Занятие 8	стр.54
33	7	Занятие 10	стр.54-56
34	8	Занятие 11	стр.56

Январь			
35	1	Занятие 13	стр. 57-58
36	2	Занятие 14	стр.58-59
37	3	Занятие 16	стр.59-60
38	4	Занятие 17	стр.60
39	5	Занятие 19	стр.61-62
40	6	Занятие 20	стр.62
Февраль			
41	1	Занятие 25	стр.65-66
42	2	Занятие 26	стр.66
43	3	Занятие 28	стр.67-68
44	4	Занятие 29	стр.68
45	5	Занятие 31	стр.69-70
46	6	Занятие 32	стр.70
47	7	Занятие 34	стр.70-71
48	8	Авторский конспект занятия	
Март			
49	1	Занятие 1	стр.72-73
50	2	Занятие 2	стр.73
51	3	Занятие 4	стр.74-75
52	4	Занятие 5	стр.75-76
53	5	Занятие 7	стр.76-77
54	6	Занятие 8	стр.77
55	7	Занятие 10	стр.78
56	8	Занятие 11	стр.79
Апрель			
57	1	Занятие 13	стр. 80-81
58	2	Занятие 14	стр.81-82
59	3	Занятие 16	стр.82-83

60	4	Занятие 17	стр.83
61	5	Занятие 19	стр.84-85
62	6	Занятие 20	стр.85
63	7	Занятие 22	стр.86
64	8	Занятие 23	стр.87
65	9	Авторский конспект занятия	
Май			
66	1	Занятие 25	стр.88-89
67	2	Занятие 26	стр.89
68	3	Занятие 28	стр.89-90
69	4	Занятие 29	стр.90
70	5	Занятие 31	стр.91-92
71	6	Занятие 32	стр.92
72	7	Занятие 34	стр.92-93

**Перспективно-тематическое планирование организованной
образовательной деятельности**

по физическому развитию в старшей группе

*Физическая культура в детском саду Старшая группа/ Л.И. Пензулаева М.:
МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016*

Порядковый номер занятия	№ занятия	Тема	Страница
Сентябрь			
1	1	Занятие 1	стр.15-17
2	2	Занятие 2	стр.17
3	3	Занятие 4	стр.19-20
4	4	Занятие 5	стр.20
5	5	Занятие 7	стр.21-23
6	6	Занятие 8	стр.23-24
7	7	Занятие 10	стр.24-26
8	8	Занятие 11	стр.26

Октябрь			
9	1	Занятие 13	стр.28-29
10	2	Занятие 14	стр.29
11	3	Занятие 16	стр.30-32
12	4	Занятие 17	стр.32
13	5	Занятие 19	стр.33-34
14	6	Занятие 20	стр.34-35
15	7	Занятие 22	стр.35-37
16	8	Занятие 23	стр.37
17	9	Авторский конспект занятия	
Ноябрь			
18	1	Занятие 25	стр.39-41
19	2	Занятие 26	стр.41
20	3	Занятие 28	стр.42-43
21	4	Занятие 29	стр.43
22	5	Занятие 31	стр.44-45
23	6	Занятие 32	стр.45
24	7	Занятие 34	стр.46-47
25	8	Занятие 35	стр.47
26	9	Авторский конспект занятия	
Декабрь			
27	1	Занятие 1	стр.48-49
28	2	Занятие 2	стр.49-50
29	3	Занятие 4	стр.51-52
30	4	Занятие 5	стр.52
31	5	Занятие 7	стр.53-54
32	6	Занятие 8	стр.54
33	7	Занятие 10	стр.55-57
34	8	Занятие 11	стр.57

Январь			
35	1	Занятие 13	стр.59-60
36	2	Занятие 14	стр.60
37	3	Занятие 16	стр.61-62
38	4	Занятие 17	стр.63
39	5	Занятие 19	стр.63-64
40	6	Занятие 20	стр.64
Февраль			
41	1	Занятие 25	стр.68-69
42	2	Занятие 26	стр.69
43	3	Занятие 28	стр.70-71
44	4	Занятие 29	стр.71
45	5	Занятие 31	стр.71-72
46	6	Занятие 32	стр.72-73
47	7	Занятие 34	стр.73-74
48	8	Авторский конспект занятия	
Март			
49	1	Занятие 1	стр.76-77
50	2	Занятие 2	стр.77-78
51	3	Занятие 4	стр.79-80
52	4	Занятие 5	стр.80
53	5	Занятие 7	стр.81-82
54	6	Занятие 8	стр.82-83
55	7	Занятие 10	стр.83-84
56	8	Занятие 11	стр.84
Апрель			
57	1	Занятие 13	стр.86-87
58	2	Занятие 14	стр.87
59	3	Занятие 16	стр.88-89

60	4	Занятие 17	стр.89
61	5	Занятие 19	стр.89-91
62	6	Занятие 20	стр.91
63	7	Занятие 22	стр.91-93
64	8	Занятие 23	стр.93
65	9	Авторский конспект занятия	
Май			
66	1	Занятие 25	стр.94-95
67	2	Занятие 26	стр.95-96
68	3	Занятие 28	стр.96-97
69	4	Занятие 29	стр.97
70	5	Занятие 31	стр.98-99
71	6	Занятие 32	стр.99
72	7	Занятие 34	стр.100-101

**Перспективно-тематическое планирование организованной
образовательной деятельности
по физическому развитию в подготовительной к школе группе**
*Физическая культура в детском саду Подготовительная к школе группа/ Л.И.
Пензулаева М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016*

Порядковый номер занятия	№ занятия	Тема	Страница
Сентябрь			
1	1	Занятие 1	стр.9-10
2	2	Занятие 2	стр.10
3	3	Занятие 4	стр.11-13
4	4	Занятие 5	стр.13
5	5	Занятие 7	стр.15-16
6	6	Занятие 8	стр.16
7	7	Занятие 10	стр.16-17
8	8	Занятие 11	стр.18

Октябрь			
9	1	Занятие 13	стр.20-21
10	2	Занятие 14	стр.21-22
11	3	Занятие 16	стр.22-23
12	4	Занятие 17	стр.23
13	5	Занятие 19	стр.24-25
14	6	Занятие 20	стр.26
15	7	Занятие 22	стр.27-28
16	8	Занятие 23	стр.28
17	9	Авторский конспект занятия	
Ноябрь			
18	1	Занятие 25	стр.29-32
19	2	Занятие 26	стр.32
20	3	Занятие 28	стр.32-34
21	4	Занятие 29	стр.34
22	5	Занятие 31	стр.34-36
23	6	Занятие 32	стр.36
24	7	Занятие 34	стр.37-38
25	8	Занятие 35	стр.38-39
26	9	Авторский конспект занятия	
Декабрь			
27	1	Занятие 1	стр.40-41
28	2	Занятие 2	стр.41
29	3	Занятие 4	стр.42-43
30	4	Занятие 5	стр.43
31	5	Занятие 7	стр.45-46
32	6	Занятие 8	стр.46
33	7	Занятие 10	стр.47-48
34	8	Занятие 11	стр.48

Январь			
35	1	Занятие 13	стр.49-51
36	2	Занятие 14	стр.51
37	3	Занятие 16	стр.52-53
38	4	Занятие 17	стр.53-54
39	5	Занятие 19	стр.54-56
40	6	Занятие 20	стр.56
Февраль			
41	1	Занятие 25	стр.59-60
42	2	Занятие 26	стр.60
43	3	Занятие 28	стр.61-62
44	4	Занятие 29	стр.62
45	5	Занятие 31	стр.63-64
46	6	Занятие 32	Стр.64
47	7	Занятие 34	стр.65-66
48	8	Авторский конспект занятия	
Март			
49	1	Занятие 1	стр.72-73
50	2	Занятие 2	стр.73
51	3	Занятие 4	стр.74-75
52	4	Занятие 5	стр.75
53	5	Занятие 7	стр.76-78
54	6	Занятие 8	стр.78
55	7	Занятие 10	стр.79-80
56	8	Занятие 11	стр.80
Апрель			
57	1	Занятие 13	стр.81-82
58	2	Занятие 14	стр.82
59	3	Занятие 16	стр.83-84

60	4	Занятие 17	стр.84
61	5	Занятие 19	стр.84-86
62	6	Занятие 20	стр.86
63	7	Занятие 22	стр.87-88
64	8	Занятие 23	стр.88
65	9	Авторский конспект занятия	
Май			
66	1	Занятие 25	стр.88-89
67	2	Занятие 26	стр.89-90
68	3	Занятие 28	стр.90-91
69	4	Занятие 29	стр.91
70	5	Занятие 31	стр.92-93
71	6	Занятие 32	стр.93
72	7	Занятие 34	стр.95-96