

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 98 общеразвивающего вида
Калининского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол от 27.08. 2020 года № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ
_____ И.А.Фролова
Приказ от 28.08.2020 г.№ 174-ОД

С учётом мнения Совета родителей
Протокол от 27.08. 2020г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физическому развитию

**Средней группы № 5 общеразвивающей направленности
На 2020 – 2021 учебный год**

Программу разработала:
Инструктор по физической культуре
Декусар О.В.

Санкт – Петербург
2020

Содержание программы

I	Целевой раздел образовательной программы.	
I.1	Пояснительная записка	3
I.2	Комплексно-тематическое планирование	5
I.3	Возрастные особенности воспитанников	13
II	Содержательный раздел программы.	
II.1	Содержание основных видов образовательной деятельности по физическому развитию	14
	Планируемые результаты освоения программы.	19
II.2	Учебная нагрузка	20
	Режим двигательной активности	20
II.3	Система физкультурно-оздоровительной работы	21
	План оздоровительной работы	24
	Система закаливающих мероприятий	25
II.4	Интеграция с другими образовательными областями	26
II.5	Организованная деятельность с детьми	28
II.6	Планирование досуговой деятельности	39
II.7	Планирование по взаимодействию с педагогами	39
II.8	Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей	40
III	Организационный раздел.	
III.1	Материально-техническое оснащение спортивного зала	42
III.2	Материально-техническое оснащение спортивной площадки	44
III.3	Учебно-методическое обеспечение	44
IV	Инновационные технологии. Парциальные программы.	46

I Целевой раздел образовательной программы.

I.1 Пояснительная записка.

Концепция модернизации Российского образования определяет обеспечение качества образования как главную задачу Российской образовательной политики. Важнейшей задачей модернизации является обеспечение доступности качественного образования, его индивидуализация и дифференциация. В связи с этим современное общество предъявляет новые требования к обеспечению стабильного функционирования и развития дошкольных образовательных учреждений: к организации учебно-воспитательного и коррекционно-оздоровительного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам образовательной деятельности.

Одним из наиболее перспективных направлений в системе дошкольного образования является поиск путей, обеспечивающих интеграцию образовательного процесса, ориентированного на развитие личности и предусматривающего в своей основе лично-ориентированную модель образования.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 №2/15) в соответствии с нормативно-правовыми документами:

в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 98 общеразвивающего вида Калининского района Санкт – Петербурга.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 630н от 8 сентября 2014г Профессиональный стандарт «Инструктор-методист»;
5. ФГОС дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России №1155 от 17 октября 2013г;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Региональный уровень

1. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"

Локальные акты ГБДОУ:

1. Устав ГБДОУ детский сад № 98 Калининского района.

2. Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 98 общеразвивающего вида Калининского района Санкт – Петербурга

3. Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ № 98.

Программа включает три раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС дошкольного образования.

Обязательная часть предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие воспитанников ОУ в области «Физическое развитие».

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены методики, формы организации образовательной работы, выбранные и разработанные самостоятельно участниками образовательных отношений

Цель рабочей программы - обеспечение целостной и четкой системы планирования воспитательной образовательной деятельности, обеспечивающей позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательную-исследовательскую деятельность и другие формы активности, в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования для обеспечения разностороннего развития детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Достижение цели предусматривается через решение следующих задач:

1. охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; обеспечение развития личности, мотивации, способностей и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС) укреплять здоровье воспитанников: способствовать гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышать адаптивность к факторам природной и социальной среды; развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям
2. обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
4. обеспечения вариативности и разнообразия содержания программы и организационных форм при реализации ее содержания;
6. повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей через организацию продуктивного взаимодействия;

Программа определяет содержание и организацию воспитательно - образовательного процесса детей с 1,5 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено на основе следующих общеобразовательных программ *и технологий* для детей дошкольного возраста:

Образовательная программа ГБДОУ д/с 98.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду (средняя группа) - М.: Мозаика-Синтез,2017.

Л. Н. Волошина, Ю. М. Исаенко. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе.- Учитель , Волгоград,2012.

Т. И. Кандава, О. А. Семкова. Занимаемся, празднуем, играем. - Учитель , Волгоград,2012.

Е.К. Воронова. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. - Учитель, Волгоград,2012.

Ж. Фирилёва, Е. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: Детство-Пресс, 2007.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год фронтально и подгруппами, в октябре и мае.

Развлечения, досуги проводятся 1 раз в месяц во вторую половину дня, Неделя здоровья проводится 1 раза в год.

I.2 Программа составлена в соответствии с комплексно-тематическим планированием, принятым в ГБДОУ.

Комплексно-тематическое планирование.

<i>№п/п</i>	<i>тема</i>	<i>содержание</i>	<i>сроки</i>	<i>итоговые события</i>	<i>дата проведения итогового события</i>	<i>календарь событий</i>
1	Школа дружных дошколят	Адаптационный, тренирующий режимы. Мониторинг развития детей и уровня освоения образовательного процесса. Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книге. Создать положительную мотивацию при посещении детского сада. Продолжить знакомить детей с детским садом как с ближайшим окружением. Расширять представления о профессиях сотрудников (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, руководитель физического воспитания, врач, медсестра, дворник, повар, др.) Формирование дружеских, доброжелательных отношений между детьми (коллективная художественная работа, песенки о дружбе, совместные игры, коммуникативные игры)	Сентябрь 1-4 недели	Организованное взрослыми развлечение «Умники и умницы»		1- День знаний 14-Осенины 21-Международный День мира 27-День воспитателя и всех дошкольных работников 29-Всемирный день моря

2	Осень: кладовая леса	Расширять представления детей об осени: сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада, в лесу. Расширять представления детей об осени как о времени сбора плодов в лесу (ягоды, грибы, орехи, др.) Воспитывать бережное отношение к природе. Развивать умения замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за погодой.	Октябрь 1 неделя	Осенний праздник	конец октября	4 – Всемирный день животных 9 -День отца
3	Осень: во саду ли, в огороде	Расширять представления об осени как о времени сбора урожая (овощи, фрукты). Расширять представления о сельскохозяйственных профессиях. Формировать уважительное отношение к труду взрослых начальные представления о здоровом образе жизни.	2 неделя	Осенний праздник Тематическа я выставка «Где запрятан витамин»	конец октября	
4	Осень: животные и птицы	Расширять представления детей о лесных животных и птицах (перелетные, неперелетные) Расширять представления детей о некоторых особенностях поведения животных и птиц осенью. Знакомить с правилами безопасного поведения в природе.	3 неделя	Осенний праздник Тематическа я выставка «Где запрятан витамин»	конец октября	17-День лешего
5	Осень в нашем городе	Продолжить знакомить детей с детским садом как ближайшем социальном окружении ребенка (обратить внимание на сезонные изменения на прогулочной площадке. Продолжить знакомить детей с осенними цветами. Привлекать детей к уходу за цветами (сбор семян, обрезка, пересадка) Расширять представления о профессии садовника и дворника. Формировать уважительное отношение к труду взрослых.	4 неделя	Осенний праздник Создание альбома для рассматрива ния «Осенние цветики»	конец октября	
6	Я и вся моя	Формировать начальные представления о здоровье	Ноябрь	Неделя		3-День рождения С.Я.Маршака

	семья	<p>здоровом образе жизни.</p> <p>Расширять представления детей о своей семье.</p> <p>Формировать первоначальные представления о родственных отношениях в семье (сын, дочь, мама, папа, др.) Закреплять знания детьми своего имени, фамилии, возраста; имен родителей. Знакомить детей с профессиями родителей. Воспитывать уважительное отношение к труду близких взрослых.</p> <p>Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят) Формировать элементарные навыки ухода за лицом и телом.</p> <p>Развивать представления о своем внешнем облике.</p> <p>Воспитывать эмоциональную на состояние близких людей, формирование уважительного, заботливого отношения к пожилым родственникам. Продолжать развивать гендерные представления.</p>	1-2 неделя	здоровья в рамках творческого проекта. Создание альбома «Моя семья» Реализация эко-проектов		<p>7 – День согласия и примирения</p> <p>10 – День работника МВД</p> <p>11-День рождения Е. И. Чарушина</p>
7	Мы – россияне, мы - горожане	<p>Знакомить с родным городом. Формировать начальные представления о родном крае, его истории и культуре.</p> <p>Воспитывать любовь к родному краю.</p> <p>Расширять представления об особенностях жизни в городе в сравнении с особенностями жизни в деревне.</p> <p>Познакомить с некоторыми выдающимися людьми, прославившими Россию.</p> <p>Формировать любовное и бережное отношение к матери, к ее роли в семье.</p>	3-4 неделя	Создание книжек-самodelок с детским речетворчеством для книжного уголка		<p>16-Международный день толерантности</p> <p>18-День рождения Деда Мороза</p> <p>21-Всемирный день приветствий</p> <p>28-День матери России</p> <p>30-День домашних животных</p>
8	Город: виды транспорта	<p>Расширять представления о видах транспорта и его назначении. Расширять представления о профессиях.</p> <p>Продолжить знакомить с профессиями, связанными с дорожным движением (полицейский, шофер, водитель</p>	Декабрь 1 неделя	Сюжетно-ролевая игра («Гараж», «Обществен		

		автобуса, пожарный, др.)		ный транспорт», др.)		
9	Город: правила дорожного движения	Продолжить знакомить с правилами безопасного поведения на дороге (светофор, дорожные знаки, «зебра», др.) Расширять представления о зиме: сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада, на улицах города. Знакомить с правилами поведения на улице и дороге зимой	2 неделя	Сюжетно-ролевая игра из серии «Движение с уважением»		9 - День героев отечества 14-Всемирный день детского телевидения и радиовещания
10	Новый год	Организовать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы Нового года и новогоднего праздника. Знакомить детей с новогодними традициями, историей елки, деда Мороза	3-4 неделя	Праздник «Новый год» Выставка детского творчества		20-Международный день солидарности людей 31-Новый год
11	Новогодние каникулы	Задания по маршрутам выходного дня	Январь 1-2 недели			7-Рождество
12	Зима: зимние виды спорта	Развлечения и др. мероприятия по организации двигательной активности детей. Формировать первоначальные представления о здоровом образе жизни. Знакомить с зимними видами спорта.	3 неделя	Неделя здоровья в рамках творческого проекта.		11-Международный день «спасибо» 11-День заповедников 14-Старый Новый год
13	Зима	Расширять представления о зиме. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы. Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней	4 неделя	Зимушка - зима		21-Международный день объятий 22-День бабушки

		природы. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Закреплять знания о свойствах снега и льда.				
14	Животные Арктики и Антарктики	Расширять представления о местах, где всегда бывает зима, о животных Арктики и Антарктики.	Февраль 1 неделя	Создание макета в экологическом уголке. Выставка детского творчества		
15	Богатырская сила	Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях. Знакомить с народными играми в зимнее время.	2 неделя	Создание нового раздела в книжном уголке о богатырях Масленичные развлечения	Дата проведения подвижная	Масленица
16	День защитника Отечества	Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с «военными» профессиями (солдат, танкист, летчик, моряк, пограничник), с военной техникой (танк, самолет, военный крейсер); с флагом России. Воспитывать любовь к Родине. Осуществлять гендерное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитником Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины).	3-4 недели	Спортивный праздник с папами. Изготовление подарков		17-День рождения А.Барто 23-День защитника отечества

17	8 марта	Организовать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке, сестрам. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширить гендерные представления. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям.	Март 1 неделя	Праздник «8 марта» Организация тематических выставок.		1-Праздник прихода весны 3-Японский Праздник кукол 4-День бабушек 8-Международный женский день
18	Мамы разные нужны	Расширять представления о труде женщин дома (мытьё посуды, стирка, глажка, др.) и в социуме профессиях женщин (повар, портниха, балерина, доктор, продавец др.) Расширять представления о посуде, одежде.	2 неделя	Создание книжек-самodelок с детским речетворчеством. Создание альбома для рассматривания		13-День рождения С.В.Михалкова
19	Профессии и инструменты	Продолжить расширять представления о профессиях взрослых. Знакомить с инструментами, необходимыми для представителя той или иной профессии (повар – кастрюля, поварешка, др.; портниха – швейная машинка, ножницы, иголка, др.; дворник – метла, др.)	3 неделя	Тематический вечер развивающих игр		
20	Если хочешь быть здоров...	Расширять представления о принадлежностях личной гигиены и их целевом использовании. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.	4 неделя	Тематическое развлечение на тему здорового образа		31-День рождения К.И.Чуковского 22-Всемирный день воды. День Балтийского моря 24-31-Неделя «Культура-детям» 27-Международный день театра

				жизни. Неделя здоровья		
21	Книжкины именины	Организовать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) для приобщения детей к словесному искусству, для формирования интереса к детской книге и воспитания уважительного отношения к ней.	Апрель 1 неделя	Тематический вечер развлечений, совместное театрализованное развлечение с родителями, выставка, посвященная детским книгам		1-День смеха. Международный день птиц 2-День рождения Г.-Х. Андерсена 4-Международный день детской книги 4-День рождения Ю. Васнецова
22	Народная игрушка	Расширять представления о народной игрушке (дымковская, матрешка и др.) Знакомить с народными промыслами. Продолжить знакомить с устным народным творчеством. Продолжить знакомить с устным народным творчеством	2 неделя	Выставка детского творчества		5-День посадки деревьев 7-Всемирный день здоровья
23	Игры и игрушки	Систематизировать знания детей об игрушках. Расширять представления о классификации игрушек (резиновые, деревянные, др.) Ориентировать формы работы с детьми и все виды деятельности для них на развитие игры	3 неделя	Неделя игры		12-День авиации и космонавтики
24	Весна, весенние посадки	Расширять представления о весне. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения. Расширять представления о правилах безопасного	4 неделя	Подготовка рассады для высаживания на участке	Дата проведения подвижная	11-Международный день памятников и исторических мест 22-Международный день Земли

		поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления. Приобщение детей к труду взрослых. Расширять представления о труде взрослых в весенний период (выращивание рассады, подготовка земли, обрезка, др.) Формировать бережное отношение к природе.		Проведение совместного субботника с родителями		
25	Мониторинг	Фиксация индивидуальной динамики и перспектив развития каждого ребенка в ходе: <ul style="list-style-type: none"> • коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, решения конфликтов, лидерства и пр.); • игровой деятельности; • познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности); • проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность); • художественной деятельности; • физического развития. 	4 неделя	Заполнение персональных карт развития детей и карт мониторинга образовательного процесса		
26	День Победы	Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы. Воспитывать уважение к ветеранам войны.	Май 1 неделя	Выставка детского творчества		1-Праздник труда 9-День победы
27	Весна: птицы	Продолжать расширять представления о перелетных и неперелетных птицах. Воспитывать бережное отношение к природе.	2 неделя	Создание книжек-самodelок		15-Международный день семьи

				по результатам маршрутов выходного дня в парки и сады города, поездок в лес		
28	Весна: первоцветы, насекомые	Расширять представление о насекомых, цветах (весенние цветы, первоцветы, время появления) Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать ее красоту	3 неделя	Совместное развлечение с родителями		18- Международный день музеев
29	Здравствуй, лето!	Расширять представления детей о лете. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы. Расширять представления о сезонных изменениях (изменения в погоде, растения весной, поведение зверей и птиц). Знакомить с летними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении в лесу.	4 неделя	Выставка детского творчества		24-День парков

1.3. Возрастные особенности 4 до 5 лет

Темп физического развития ребенка с 4-го по 5-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Опорно-двигательный аппарат ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, нескоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается. Развитие органов чувств.

Зрение. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития *органа слуха*. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление.

Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности.

II. Содержательный раздел программы.

II 1. Содержание основных видов образовательной деятельности по «Физическому развитию»

Непосредственно образовательная деятельность.

Подвижные игры и игровые упражнения, организуемые в помещении и на улице

(игры: с элементами спортивных игр, народные, сюжетные, бессюжетные, подвижно-дидактические)

Гимнастика: дыхательная, на воспитание правильной осанки и профилактики плоскостопия, ритмопластика, пальчиковая, для глаз.

Досуги, организуемые в помещении и на участке

Настольно печатные игры и игры-задания на тему «Спорт»: лото «Спорт» (разные варианты), «Отгадай вид спорта», «Чьи вещи?», «Кто больше?», серия игр «Я- спортсмен» (игровые, зимние и летние виды спорта), «Золотая коллекция спортивных игр», «Энциклопедия футбола», и т.д.

«Лабиринт», «Что перепутал художник», «отгадай слова» и т.д.

Игровая (на основе подвижных игр)

Сюжетно-игровая

На танцевальном материале

С использованием нестандартного оборудования

Тематическая

Проектная деятельность тематического характера, например, «Откуда взялся мяч?», «Где занимаются спортом?» и т.д.

Соревнования

Самостоятельная деятельность детей

Разнообразная двигательная деятельность

(самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, игры с элементами спорта, спортивные упражнения)

Совместная деятельность с семьей

Вовлечение родителей в образовательный процесс ДООУ:

- индивидуальные и групповые консультации

- родительские собрания

- оформление информационных стендов

Совместная деятельность

- привлечение родителей к организации спортивных соревнований

- проведение совместных досугов, занятий,

- маршрутов выходного дня

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»¹.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

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

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 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.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в 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, разводять 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 коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать 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 (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?».

«Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Образовательная область «Физическое развитие»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости -моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется смтоловыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды).

II. 2. Учебная нагрузка.

Группа среднего возраста Занятия: 3р в неделю по 20 мин. + 1 физкультурный досуг (в месяц)

Режим двигательной активности

Форма работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)
		4-5 лет
Физкультурные занятия	- в помещении	2 раза в неделю (20-25)
	- на улице	1 раз в неделю (20-25)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно 6-8
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25
	Физкультминутки (в середине дня)	-
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная деятельность	Подвижные и спортивные игры	ежедневно
-------------------------------------------	-----------------------------	-----------

II. 3. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	РАЗДЕЛЫ И НАПРАВЛЕНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДАТА	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1	Психологическое сопровождение развития ребёнка	Создание психологически комфортного климата в ГДОУ Личностно-ориентированная модель взаимодействия взрослого и ребёнка Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности	Постоянно	Воспитатели, Инструктор ф.к., Музыкальные руководители
2	Преодоление синдрома адаптации	Проведение коммуникативных игр на развитие эмоциональной сферы	В течение первых двух недель пребывания в детском саду	Воспитатели
3	Использование вариативных режимов дня пребывания ребёнка в ГБДОУ	Основной Гибкий Адаптационный Щадящий	По необходимости в течение года	Воспитатели
4	Оздоровительное и профилактическое сопровождение	<u>1 этап - предварительный</u> Диагностика состояния здоровья ребенка Физкультурные занятия на улице в сентябре и мае <u>2 этап – интенсивной профилактики</u> Аромомедальоны Аксотиновая мазь Использование в меню чеснока <u>3 этап – реабилитационный</u> Комплексы реабилитационных мероприятий Щадящий режим дня	Сентябрь Сентябрь, май декабрь-март по плану по мере необходимости	Врач Инструктор ф.к., Мед.сестра ДШО Воспитатели, Мед.сестра ДШО, помощники
5	Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни	Развитие представлений и навыков здорового образа жизни Формирование основ безопасности жизнедеятельности	Постоянно, в течение года	Воспитатели

6	Частично регламентированная деятельность	<p>Физкультурное занятие (в мае, сентябре и в летний период - на улице)</p> <p>Утренняя гимнастика (в мае, сентябре и в летний период - на улице)</p> <p>Динамическая пауза</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Спортивные праздники</p> <p>Подвижные и оздоровительные игры в помещении и на улице</p>	<p>3 раза в неделю</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>По плану</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Инструктор ф.к.,</p> <p>Воспитатели,</p> <p>Мед.сестра ДШО,</p> <p>Старший воспитатель</p>
7	Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная активность в помещении и на улице	Ежедневно	Воспитатели
8	Закаливание	<p><u>Воздушное</u> (сон без маек при t° в группе не ниже 16°)</p> <p><u>Водное</u> (Обширное умывание лица и рук прохладной водой; полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры; питьевой режим)</p> <p><u>В летний период</u> (Воздушные, солнечные ванны; питьевой режим; мытье ног водой; игры с водой)</p>	Ежедневно	<p>Врач, инструктор</p> <p>ф.к.,</p> <p>Мед.сестра ДШО,</p> <p>воспитатели,</p> <p>помощники</p>
9	Гигиенические процедуры	<p>Соблюдение санитарно-гигиенических норм в группах.</p> <p>Соблюдение санитарного состояния помещений, участков, профилактика травматизма.</p> <p>Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков</p> <p>Соблюдение режима дня</p>	Ежедневно	<p>Воспитатели,</p> <p>помощники</p>
10	Санитарно-просветительная работа с родителями	<p>Проведение индивидуальных бесед с родителями при поступлении в ГБДОУ</p> <p>Своевременное информирование родителей об эпидемиях в городе, карантинах в ГБДОУ, сроках проведения диспансеризации и т.д.</p> <p>Информирование родителей о питании детей в ГДОУ, о состоянии здоровья ребенка, об оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятиях</p>	Постоянно	<p>Воспитатели,</p> <p>Мед. сестра ДШО</p>

11	Мероприятия по повышению квалификации персонала, санитарно-просветительная работа.	<p>Консультации</p> <p>Для воспитателей: «Первая медицинская помощь».</p> <p>Для младших воспитателей: «Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима в групповых помещениях».</p> <p>Выпуск бюллетеней:</p> <p>«Детские инфекции – что нужно о них знать». «Плоскостопие. Что мы о нём знаем?»»</p>	<p>Октябрь</p> <p>Январь</p>	Старший воспитатель
12	Организация питания	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	Постоянно	Мед.сестра ДШО

План оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы	Формы работы
1.	Использование вариативных режимов дня	Типовой режим дня по возрастным группам Режим дня на плохую погоду Коррекция образовательной нагрузки Щадящий режим дня Адаптационный режим дня (для вновь поступивших детей)
2.	Психологическое сопровождение развития	Создание комфортного психологического климата в ДОУ, в группе Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно – ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми Медико – педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период Раннее выявление детей с особенностями в развитии Формирование основ коммуникативной культуры со сверстниками, взрослыми
3.	Формы организации режима двигательной активности ребенка; 1. регламентированная деятельность 2. частично регламентированная деятельность 3. нерегламентированная деятельность	Утренняя гимнастика в зале и на свежем (кроме ясельной) Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в зале и на свежем воздухе Динамические паузы Физкультминутки, физкультпаузы Бодрящая гимнастика после сна Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении Спортивные игры Спортивные досуги и развлечения Спортивные праздники Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке
	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	Развитие представлений о здоровом образе жизни и навыков поддержания здоровья Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности Словесно – дидактические, сюжетно – ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности

4.	Оздоровительное лечебно профилактическое сопровождение: 1. профилактические мероприятия: 2. общеукрепляющие мероприятия:	и –	Профилактика гриппа в осеннее – зимний период Адаптационные игры Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок Режим проветривания и регулирования температурного режима в группе Питьевой режим Босохождение Воздушные ванны Воздушные и солнечные ванны вовремя весеннее – летнего периода Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Система закаливающих мероприятий

Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей
Воздушно-температурный режим	От + 20 до + 18 С
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин) Допускается снижение температуры на 1-2 С
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 С
- утром, перед первым занятием	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная
Физкультурные занятия	Одно занятие круглогодично на воздухе
Физические упражнения	Ежедневно с учетом индивидуальных особенностей детей
Игровой массаж	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп и другие виды.
Закаливание проводится на фоне теплого комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.	

II. 4. Интеграция с другими образовательными областями «Познавательное развитие»

Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.

Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Формирование первичных представлений о спортивных объектах, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.). Развивать представление о социокультурных ценностях нашего народа через историю развития отечественного спорта.

Познакомить дошкольников с современным олимпийским движением, охватывающим людей разного пола, национальностей, двигательных и функциональных возможностей.

Познакомить дошкольников с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры.

- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, перерасчет мячей и т.д.
- упражнения на ориентировку в пространстве,
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)- просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Санкт-Петербурга и России, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий.

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств
- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников
- проведение подвижных игр
- игр-соревнований
- проведение соревнований в д/с

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и играх с элементами спорта, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем

- проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке.

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования

- самообслуживание

«Речевое развитие»

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизировать словарный запас за счет спортивной терминологии

- проговаривание действий и название упражнений
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности
- обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением
- сочинение рассказов, например, «Как я занимаюсь спортом»
- сочинение загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта)
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением
- тематических (по сказкам) игр-соревнований
- проведение соревнований в д/с

«Художественно-эстетическое развитие»

Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическая культура»

- оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности
- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики, мишени и т.д.)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)

Использование художественных произведений для обогащения содержания области «физическая культура»

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт»

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении.

- использование упражнений ритмопластики
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку
- использование музыкально-подвижных игр
- построение занятия на танцевальном материале
- прослушивание песен о спорте. Развитие эстетических чувств детей.
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма)

II. 5. Организованная деятельность с детьми
Сентябрь

Тема Этапы Занятия	Школа дружных дошколят (20 минут)				Интеграция образовательных областей
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр, формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывания мяча, проведении подвижной игры. <u>Познавательное развитие:</u> учить самостоятельно переодеваться на занятия, убирать свою форму, формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.				
ОРУ	Без предметов Л.И. Пензулаева с.19	С флажками Л.И. Пензулаева с.22	С мячом Л.И. Пензулаева с.24	С обручем Л.И. Пензулаева с.27	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина 3м. – 15см.)</p> <p>2. прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. ходьба и бег между двумя линиями (ш-10см.)</p> <p>4. прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. повтор подпрыгивания.</p> <p>4. ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. прыжки на двух ногах между кеглями.</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на пояс.</p> <p>3. ходьба по скамейке (высота 15см), перешагивая через кубики, руки на пояс.</p> <p>4. игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.</p>	

Подвижные игры	«В круг становись!»	«Найди свой цвет»	«Найди себе пару»	«В колонну становись!»	направления движения.
Малоподвижные игры	«Заунывный ветер гонит...»	Пальч. и. «Дождик»	«Руки подняли и покачали...»	Пальч. и. «Птичка»	

Октябрь

Тема Этапы Занятия	1 неделя (20 мин.) «Осень: кладовая леса»	2 неделя (20 мин.) «Во саду ли, в огороде»	3 неделя (20 мин.) «Звери и птицы»	4 неделя (20 мин.) «Осень в нашем городе»	Интеграция образовательных областей
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры: «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров».</p>					<p><u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> обсуждать пользу утренней гимнастики в</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках.				
ОРУ	С косичкой Л.И. Пензулаева с.31	Без предметов Л.И. Пензулаева с.34	С мячом Л.И. Пензулаева с.35-36	С кеглей Л.И. Пензулаева с.36-37	
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке; 2.прыжки на двух до предмета; 3.ходьба по гимнастической скамейке; 4.прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; 2.прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3.прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	1.Подбрасывание мяча вверх двумя руками; 2.подлезание под дуги; 3.ходьба по доске (ш – 15см.) с перешагиванием через кубики; 4.подлезание под дугу, поточно 2	1. Подлезание под шнур с мячом в руках (40см.), не касаясь руками пола; 2.прокатывание мяча по дорожке; 3.ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики; 4. игровое задание «Кто быстрее».	

	пойти дальше.		колоннами. 5.прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенные в две линии.		детском саду и дома, поощрять высказывание детей. <u>Художественно- эстетическое:</u> разучивать
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Огуречик, огуречик»	«Совушка»	«Воробушки и автомобиль»	упражнения под музыку в разном темпе, проводить
Малоподви жные игры	Логопед. и. «Облизываем губы после малинки»	Пальч. игра «Мы капусту рубим- рубим»	«Совушка-сова, большая голова»	Пальч. и. «Я хочу построить дом, чтоб окошко было в нём...»	музыкальные игры.

Ноябрь

Тема Этапы Занятия	1 и 2 неделя «Я и вся моя семья» (20 мин.)	3 и 4 неделя «Мы - россияне, мы – горожане» (20 мин.)		Интеграция образовательных областей	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>				<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой, обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Познавательное:</u> формировать навыки безопасного</p>	
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.				
ОРУ	С кубиком Л.И. Пензулаева с.39-40	Без предметов Л.И. Пензулаева с.41	С мячом Л.И. Пензулаева с.43		С флажками Л.И. Пензулаева с.45-46
Основные виды движений	1.Прыжки на двух ногах через шнуры; 2.перебрасывание	1.Ходьба по гимнастической скамейке,	1.Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к		1. Ходьба по гимнастической скамейке с

	мячей двумя руками снизу (расстояние 1.5м); 3.прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры; 4.перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м).	перешагивая через кубики; 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3.ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; 4.прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м).	носку другой, руки на пояс; 2.прыжки через бруску (взмах рук); 3.ходьба по шнуру (по кругу); 4.прыжки через бруску; 5.прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	мешочком на голове, руки на поясе; 2.перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; 3.игра «переправься через болото», «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю».	поведения во время проведения закаливающих процедур, закреплять умение двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз.
Подвижные игры	«Козлята и волк»	«Гуси-гуси!»	«Займи домик!»	«Трамвайчики»	
Малоподвижные игры	Пальч. и. «Мальчик-пальчик, где ты был?»	Дыхательная гимнастика: Вдох через правую ноздрю, выдох – через левую	Пальч. и. «Рисуем домик»	«Ветер дерево качает, влево, вправо наклоняет»	

Декабрь

Тема Этапы Занятия	1-2 неделя «Город: правила дорожного движения» (20 мин.)	3-4 неделя «Новый год» (20 мин.)	Интеграция образовательных областей
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения упражнений. Соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.			<u>Социально-коммуникативное развитие:</u>
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между		рассказывать о пользе

часть	предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.				дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой., формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. <u>Речевое развитие:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику выполнения, технику безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.
ОРУ	С платочком Л.И. Пензулаева с.48	С мячом Л.И. Пензулаева с.50	Без предметов Л.И. Пензулаева с.52	С кубиками Л.И. Пензулаева с.56	
Основные виды движений	1.Прыжки со скамейки (20см); 2.прокатывание мячей между набивными мячами; 3.прыжки со скамейки (25 см); 4.прокатывание мячей между предметами; 5. ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см).	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу; 2.ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; 3.ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	1.Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз); 2.ходьба по скамейке руки на пояс; 3.ходьба по скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше; 4.прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом); 2.перепрыгивание через кубики на двух ногах; 3.ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высоко 25см от пола; 4.перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу); 5.спрыгивание с гимнастической скамейки.	
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Птички в гнёздышках»	«Снежинки-пушинки»	«Мороз красный нос»	
Малоподвижные игры	«Автоинспектор и водители»	«Красный, зелёный»	Муз.-ритм. и. «Снег руками загребаем...»	Муз.-ритм. и. «Мы погреемся немножко»	

Январь

Тема Этапы Занятия	1-2 неделя Новогодние каникулы (20 мин.)	3 неделя «Зима: зимние виды спорта» (20 мин.)	4 неделя «Зима» (20 мин.)	Интеграция образовательных областей
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказывать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.</p>				<p><u>Познавательное развитие:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь, формировать знания по подбору предметов для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <u>Художественно-</u></p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
ОРУ	С обручем Л.И. Пензулаева с.58	С мячом Л.И. Пензулаева с.59	С косичкой Л.И. Пензулаева с.61	
Основные виды движений	<p>1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками; 2.прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно; 3.ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд; 4.перебрасывание мячей друг другу (руки вниз).</p>	<p>1.отбивание мяча о пол (10-12раз) фронтально по подгруппам; 2.ползание по скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза); 3.прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).</p>	<p>1.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола; 2.ходьба между предметами, высоко поднимая колени; 3.ходьба по скамейке, на середине – приседание , встать и пройти дальше, спрыгнуть; 4.прыжки в высоту с места «Достань до предмета».</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом); 2.перепрыгивание через кубики на двух ногах; 3.ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высоко 25см от пола; 4.перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу);</p>

				5.спрыгивание с гимнастической скамейки.	<u>эстетическое развитие:</u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Сосулька, снежинка, снежок!»	Танцы под новогодние песни из мультфильмов	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают» (ходьба по ребристой доске (без обуви)	«Зимушка-зима» (танцевальные движения)	Дых. гим. «Подуй на снежинку!»	Играем с «дождиком»	

Февраль

Тема Этапы Занятия	1 неделя «Животные Арктики и Антарктики»(20 мин.)	2 неделя «Богатырская сила» (20 мин.)	3 и 4 неделя День защитника Отечества (20 мин.)		Интеграция образовательных областей
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры.</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <u>Познавательное развитие:</u> закреплять навыки самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Закреплять знания по определению положения предметов</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на ногах, на пятках, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья.				
ОРУ	Без предметов Л.И. Пензулаева с.66	На стульях Л.И. Пензулаева с. 68	С мячом Л.И. Пензулаева с.69	С гимнастической палкой Л.И. Пензулаева с.71	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; 2. прокатывание мяча между предметами; 3. прыжки через короткие шнуры (6-8 шт); 4. ходьба по скамейке	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; 2. метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз); 3. ползание по	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках; 2. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени; 3. ходьба с	1. Ходьба по наклонной доске; 2. игровое задание «перепрыгни через ручеек»; 3. игровое задание «Пробеги по мостику»; 4. прыжки на двух	

	на носках (бег со спрыгиванием).	гимнастической скамейке на ладонях, коленях; 4.прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке.	перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см); 4.прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м).	ногах из обруча в обруч.	в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу.
Подвижные игры	«Пингвины и касатка»	«Самолёты»	«Наша армия сильна» (эстафетная игра)	«Танкисты, лётчики, моряки!»	
Малоподвижные игры	«Пингвин держит яичко»	«Стойкий солдат»	Муз. – ритм. и. «Яблочко»	Танец «Катюша»	

Март

Тема Этапы Занятия	1 неделя 8 марта (20 мин.)	2 неделя «Мамы разные нужны» (20 мин.)	3 неделя «Профессии и инструменты» (20 мин.)	4 неделя «Если хочешь быть здоров» (20 мин.)	Интеграция образовательных областей
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в играх.</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навык оказания первой помощи при травме. поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.				
ОРУ	Без предметов Л.И. Пензулаева с.74	С обручем Л.И. Пензулаева с.75	С мячом Л.И. Пензулаева с.77	С флажками Л.И. Пензулаева с.78	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально); 2. перебрасывание мешочков через шнур;	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м);	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку;	1. Ходьба и бег по наклонной доске; 2. перешагивание через набивные	

	3.перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами); 4.прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь).	2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; 3.прокатывание мячей между предметами; 4.ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине.	2.ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны; 3.перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию; 4.лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз; 5.ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе; 6. прыжки на двух ногах через шнуры.	мячи; 3.ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Руки на поясе, а середине доски перешагивать через набивной мяч; н 4.прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	игры. <u>Познавательное развитие:</u> закреплять правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <u>Речевое развитие:</u> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.
Подвижные игры	«Собери букет» (эстафетная игра)	«Кто быстрее сварит суп для мамы» (эстафетная игра)	«Пожарные и огоньки!»	«Бег по дорожке»	
Малоподвижные игры	Дых. гимн. «Нюхаем цветы»	«Качаем лялю»	Логопед. и. «Маляр»	Психогимнастика «Штанга»	

Апрель

Тема Этапы Занятия	1 неделя «Книжкины именины» (20 мин.)	2 неделя «Игры и игрушки» (20 мин.)	3 неделя «Весна» (20 мин.)	4 неделя Мониторинг (20 мин.)	Интеграция образовательных областей
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении					<u>Познавательное развитие:</u>

и движении на площадке; выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определенное количество раз.					рассказывать о пользе дыхательных упражнений (К. Бутейко), знакомить с правилами безопасности при метании предметов разными способами в цель. <u>Художественно эстетическое развитие:</u> вводить элементы ритмической гимнастики; закреплять комплекс упражнений ритмической гимнастики.
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроение в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их.				
ОРУ	Без предметов Л.И. Пензулаева с.81	С кеглей Л.И. Пензулаева с.83	С мячом Л.И. Пензулаева с.85	С косичкой Л.И. Пензулаева с.86	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально); 2. бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно; 3. метание мячей в вертикальную цель; 4. отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1. Метание мешочков на дальность; 2. ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; 3. прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; 2. прыжки на двух ногах из обруча в обруч; 3. ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти.	1. Ходьба по наклонной доске (ш-15 см, в – 35см); 2. прыжки в длину с места; 3. перебрасывание мячей друг другу; 4. прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.	
Подвижные игры	«Я люблю свою лошадку»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Ручеек»	«Догони пару»	
Малоподвижные игры	«Идёт бычок качается»	«Неваляшка» (игра с мячом)	«Подснежники расцветают»	Ходьба в колонне по одному	

Май

Тема Этапы Занятия	1 неделя День Победы (20 мин.)	2 неделя «Весна: птицы» (20 мин.)	3 неделя «Весна: первоцветы, насекомые» (20 мин.)	4 неделя «Здравствуй, лето!» (20 мин.)	Интеграция образовательных областей
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; и планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.</p>					<p><u>Познавательное развитие:</u> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка».				
ОРУ	Без предметов Л.И. Пензулаева с.88	С кубиком Л.И. Пензулаева с.90	С гимнастической палкой Л.И. Пензулаева с.91	С мячом Л.И. Пензулаева с.93	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте; 2. перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м); 3. метание правой и левой рукой на дальность.	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой; 2. ползание на животе по гимнастической скамейке; 3. прыжки через скакалку «Удочка»;	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. На середине присесть и пройти дальше; 2. прыжки на двух ногах между предметами; 3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры; 2. ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; 3. перебрасывание мячей друг друга – двумя руками снизу, ловля после отскока.	
Подвижные игры	«Разведчики» (эстафетная игра)	«Пчёлки»	«Бабочки и птичка»	«Собери цветок»	
Малоподвижные игры	«Команды!»	«Одуванчик» (дыхательное упражнение)	«Муравьишки ползут по ветке»	Релаксация «Загораем»	

II. 6 Планирование досуговой деятельности

тема	название досуга	сроки проведения
«До свиданье лето, здравствуй детский сад»	«В гости к нам пришел Петрушка»	сентябрь
«Я в мире человек»	«Во саду ли, в огороде»	октябрь
«Мой город, моя страна»	«Наш друг светофор»	ноябрь
«Скоро-скоро Новый год!»	«Выпал снег, всюду шум, всюду смех»	декабрь
«Зима»	«В гости к снеговикам»	январь
Спорт	«Физкультура друг ребят»	февраль
«8 марта»	«Веселая капель»	март
«Весна»	«Две избушки»	апрель
«День Победы»	«Край любимый, край родной»	май
«Животные и растения летом»	«Здравствуй, лето!»	июнь

II. 7 Планирование по взаимодействию инструктора по физической культуре с педагогами дошкольного учреждения

Формы работы	содержание	срок	ответственные
ВПК	Медико-педагогическая комиссия	октябрь май	Мед.Сестра ДШО Старший воспитатель воспитатели, инструктор ф.к., музыкальный руководитель

Консультации групповые	<ul style="list-style-type: none"> - «Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни через организацию тематических прогулок и совместную деятельность с родителями» -«Интеграция экологического и физического воспитания дошкольников – прямой путь к сохранению и укреплению здоровья» - «Спортивные игры и упражнения зимой: задачи, методика, профилактика травматизма» - «Подвижные игры – как средство педагогики в экологическом воспитании детей» 	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>декабрь, январь</p> <p>апрель, май</p>	Инструктор ф.к. воспитатели
Индивидуальные консультации	Проводятся по мере необходимости «Педагогическое руководство двигательной деятельностью детей. Двигательные предпочтения детей»	в течение года	

II. 8 Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей

Сроки	Собрания, беседы, консультации	Совместные мероприятия	Информация
Сентябрь	<p>Выступления на родительском собрании, консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Особенности физического развития детей» (в каждой возрастной группе). -«Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями на организм ребенка» 	Участие родителей в группе поддержки (болельщики) на муниципальных спортивных соревнованиях «Туристический слет»	<p>«Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, её значение»</p> <p>Спортивные секции для детей Калининского района</p>

Октябрь	Консультация на тему: -«Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья» (индивидуально)	Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке - субботник	-«Прогулка – незаменимое средство в оздоровлении детей» -«Признаки психомоторного неблагополучия во внешних проявлениях ребенка» -«Смелее малыш» (домашний спортивный комплекс)
Ноябрь	Консультация на тему: -«Здоровье детей в наших руках»	-Участие родителей в подготовке к зимним досугам	«Надежная наша опора» (профилактика плоскостопия) «Безопасность на дорогах» (игры в которые можно играть с ребенком в автомобиле) «Эх, саночки мои» (советы родителям по выбору санок)
Декабрь	Консультация на тему: «Выходной день (зимние каникулы) вместе с семьей – это здорово»	-«Зимние забавы» проведение п/и на площадке дошкольного учреждения	«Игры на снежной площадке» «Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным» Советы родителям по обучению детей катанию на санках
Январь	Консультация на тему: «Семейный досуг»	Развлечения с родителями на катке возле дома	«Снежная крепость» Советы родителям по обучению детей фигурному катанию «Подвижные игры зимой»
Февраль	Консультация на тему: «Режим двигательной активности дома»	Участие родителей в спортивном развлечении посвященного Дню защитника Отечества	«Профилактика искривления позвоночника» (упражнения для создание мышечного корсета)
Март	«Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений с детьми»	Помощь в организации праздников	«Игры с ветром» «Дышим правильно»

Апрель	Подготовка к фотовыставке	День открытых дверей Фотовыставка «Быть здоровым – здорово!» Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке – субботник	«Игры с водой» «Игры с песком»
Май	Консультация на тему: «Организация пеших походов с детьми летом»	Участие родителей детей спортивных досугах к дню Победы	«Детская площадка на дачном участке» Советы родителям по обучению детей игре «Пульни - догони» «Игра, как наше наследие»
Июнь	Индивидуальные консультации	Помощь в изготовлении атрибутов для проведения подвижных игр с экологическим содержанием	Советы родителям по обучению детей плаванию Советы родителям по обучению детей игре в городки «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

III. Организационный раздел.

Проектирование и организация развивающей предметно – пространственной среды осуществлена в соответствии с требованиями к условиям реализации общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГОС ДО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г.)).

III.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала

Наименование	количество (шт.)
<i>стандартное</i>	
гимнастические скамейки	4
«шведская» стенка	5
наклонная доска	2
наклонная лестница	1
канаты	1
мишени навесные	3
веревка (2,5м)	1
«воротники» (h 32-2, h 60-2)	4

флажки с логотипом Калининского района	10
флажки РФ	2
флажки цветные	30
кегли	15
обручи пластмассовые, ø 50 см	25
обручи пластмассовые ø 70 см	10
обручи пластмассовые, ø 90 см	4
ленточки 50 см на кольце	6
ленточки короткие	20
гимнастические палки, деревянные	25
гимнастические палки, пластмассовые	10
мячи резиновые ø 20см	20
мячи резиновые ø 12см	5
мячи резиновые ø 8см	10
мячи пластмассовые	100
ракетки для бадминтона	4
воланчики	2
кольцесброс	2
фитболы	10
скакалки	15
гантели пластмассовые	20
ориентиры	12
баскетбольные кольца, навесные	2
сетка волейбольная	1
коврики для выполнения упражнения	15
магнитофон	1
Флэш-носитель	1
<i>тренажеры</i>	
Информационно-тренажерная система Тиса	1
<i>нестандартное</i>	
мячи hop (45см,)	2

мячи массажные	15
ходунки	2
ориентиры «следочки»	16

III.2 Материально-техническое оснащение спортивной площадки

Наименование	количество (шт.)
спортивный комплекс	1
площадка для игры в футбол	1

III.3 Учебно-методическое обеспечение по направлению «Физическая культура»

Рабочая программа и ее методическое обеспечение	<p>Образовательная программа ГБДОУ д/с 98.</p> <p>Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста .- М.,Просвещение,1971.</p> <p>Осокина Т.И.,Тимофеева Е.А., Игры и развлечения детей на воздухе.- М.,Просвещение,1983.</p> <p>Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду .- М.:ГНОМ и Д ,2006.</p> <p>Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Учитель , Волгоград,2009.</p> <p>Громова О.Е. Подвижные игры для детей .- М.: ТЦ Сфера , 2017.</p> <p>Николаева Н.И. Школа мяча .- – СПб: Детство-Пресс, 2013</p> <p>Т.Е.Харченко Спортивные праздники в детском саду. - М.: ТЦ Сфера , 2017.</p>
Парциальные программы	<p>Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для дошкольников: – СПб: Детство-Пресс, 2013.</p> <p>Алямовская В.Г. Программа «Здоровье». Раздел</p> <p>Физическая культура – дошкольникам» (2001) Автор – Л.Д. Глазырина</p> <p>Ж. Фирилёва, Е. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: Детство-Пресс, 2007.</p> <p>Т.Е.Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников – СПб: Детство-Пресс, 2015.</p> <p>Т.Е.Харченко Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез,2016.</p> <p>Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика .Комплексы упражнений. М.: Мозаика-Синтез,2016.</p> <p>Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. – Учитель , Волгоград,2012.</p> <p>Горбатенко О.Ф., Попова Г.П. Физкультурно – оздоровительная работа в ДО.- Учитель , Волгоград,2012.</p> <p>Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. Учитель, Волгоград,2012</p> <p>Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. – СПб: Детство-Пресс, 2012.</p> <p>Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб: Детство-Пресс, 2014.</p>

	С.О. Филиппова «Олимпийское образование дошкольников» СПб: Детство-Пресс, 2007.
Технологии и методические пособия	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду (средняя группа) - М.: Мозаика-Синтез,2017. Л. Н. Волошина, Ю. М. Исаенко. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе.- Учитель , Волгоград,2012. Т. И. Кандава, О. А. Семкова. Занимаемся, празднуем, играем. - Учитель , Волгоград,2012. Е.К. Воронова. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. - Учитель, Волгоград,2012.
Дидактические игры	«Узнай вид спорта по спортивному инвентарю» «Опиши спортсмена» «Разложи картинки на зимние, летние виды спорта» «Соедини линией спортсмена и спортивный инвентарь» «Четвёртый лишний» Лото «Спорт» Что лишнее? Угадай вид спорта Хорошо-плохо Раскраски, детские книги И т.д.
Наглядные пособия	Плакаты с изображением разных видов спорта Подбор картинок Энциклопедия Алгоритм выполнения движения Презентации

Картотеки:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры (по основным видам движений)
- физкультминутки (по цветам)
- народные подвижные игры
- сказкотерапия для дошкольников
- упражнения для кистей рук
- упражнения с разной двигательной активностью
- игровой стрейчинг
- оздоровительная гимнастика (профилактика сколиоза и плоскостопия)
- подражательные движения

-музыкальные записи

IV. Инновационные технологии. Парциальные программы.

Система образовательной работы с воспитанниками
в контексте реализуемых программ и технологий
направление «Физическая культура»

Название программы, технологии:

«Физическая культура – дошкольникам» (2001) Автор – Л.Д. Глазырина

Цель программы:

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительного направления – обеспечение качественной работы по укреплению здоровья детей.

Воспитательного направления – обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей.

Образовательного направления – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Характеристика программы, технологии:

Программа способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста с помощью нетрадиционных методов обучения. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Для решения поставленных задач используются следующие элементы программы:

I квартал	II квартал	III квартал:
-----------	------------	--------------

<p>«Встреча осенью» «Изучаем технику» «Разноцветные автомобили» «Дни недели» «Рядом с ветром» «Метатели, бросатели» «Осень в детском саду» «Учимся прыгать в длину» «Поиграем в упражнения» «Строевые упражнения» «Ледяные дорожки» «В городе веселых затей»</p>	<p>«Зимовушка» «На санках» «Снежок – мой дружок» «Как на горке, на горе» «Снежные строители» «Зимние забавы» «Ура! Мы на лыжах» «На горку взберись, с горки спустись» «Конек-Горбунок»</p>	<p>«Спешит на улицу детвора» «Кораблики» «Мы поедем утром ранним» «Весна» «Нас ждет апрель в лесу» «Воробьи-прыгуны» «Скакалочка-заставлялочка» «На месте не стоим, вращаемся и бежим» «Дождик, дождик на дворе» «Наступил месяц май» Занятие №103 «За бумажным змеем» «Соломенная шляпка»</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Название программы:

«Са-Фи-Дансе» (1998) Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

Развивать ручную умелость и мелкую моторику

Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:
 развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
 воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
 Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Характеристика программы:

В пособии представлена оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе», рассчитанная на четыре года обучения детей от 3 до 7 лет, и конспекты уроков.

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике. Даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям.

Используемые разделы программы:

Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика
Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.	<i>Строевые упражнения</i> Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу, между предметов, в чередовании с ходьбой. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам (указанию педагога). <i>Общеразвивающие упражнения</i> Упражнения без предметов: из разных и.п. на разные группы мышц, в сочетании. Упражнения с предметами: с платочками, шарфиками, косынками. <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных и.п. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положение лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в	<i>Танцевальные шаги</i> на носках, приставной, скрестный в сторону, русский хороводный шаг. Прыжки с ноги на ногу, с поворотом на 360 ⁰ . Поворот на 360 ⁰ на шагах. <i>Ритмические и бальные танцы</i> «Автостоп» «Большая прогулка» «Вару-вару» полька «Старый Жук» «Большая стирка» «Матушка-Россия»	Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики» «Карусельные лошадки» «Песня короля» «Воробьиная дискотека» «Ну, погоди!» «Сосулька» «Упражнения с платочками»

	положение лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Имитационные, образные упражнения.		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Работа с родителями: открытые занятия, дни открытых дверей, досуги, развлечения.

Название программы:

«Олимпийское образование дошкольников» (2007) С.О. Филиппова

Цель программы:

Ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения

Задачи:

Создать у детей представления об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира.

Ознакомить дошкольников с доступными для детей этого возраста сведениями из истории олимпийского движения.

Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма.

Характеристика программы:

В данном пособии представлены методические материалы для подготовки педагогов к занятиям, а также примерные конспекты занятий. Используемый раздел программы:

Методические материалы для педагогов.

Примерные конспекты занятий

- в группе
- в спортивном зале
- в музыкальном зале
- тематические физкультурные досуги

Направление «Здоровье»

Название программы:

«Здоровье» (1993) В.Г. Алямовская

Цель программы:

Комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства.

Задачи:

Укрепление здоровья детей

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности.

Создание условий для реализации потребности в ДА

Характеристика программы:

Целевая программа, рассчитана на все возрастные группы. Направлена на развитие позитивной личности, у которой формируется отношение к себе и другим людям, природе и вещам, искусству, а также традициям и обычаям своего народа. Предполагает самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания.

Используемый раздел программы:

- Организация двигательной деятельности (режим двигательной активности)
- Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
- Методики проведения закаливающих процедур:

Босохождение

Питьевой режим

Игровые дорожки

Рекомендации к одежде