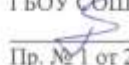



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Безенчук муниципального района
Безенчукский Самарской области структурное подразделение
«детский сад «Тополёк»

Принято:
Управляющим советом
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук
 О.Ю.Гурова
Пр. № 1 от 28.08.20 г.

Принято:
на заседании Педагогического совета
Пр.№ 1 от 28.08.20



Согласовано:
С Советом родителей
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук
 Е.Е.Кузнецова
Пр.№ 1 от 28.08.20 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по организации образовательной деятельности
воспитанников 3-7 лет по реализации образовательной
области «Физическое развитие»
инструктора по физической культуре

составлена на основе основной общеобразовательной программы
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук с/п «детский сад «Тополёк»
Срок реализации: 2020-2021 учебный год

Составитель:
Гаранина Е.Ю., инструктор по физической культуре

Содержание

Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы	5
Принципы и подходы к формированию программы.....	6
Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....	8
Содержательный раздел	
Формы, методы и средства реализации программы.....	10
Планирование работы по взаимодействию с семьей.....	23
Организационный раздел	25
Формы и методы оздоровления детей	25
Диагностика физической подготовленности воспитанников.....	26
Список литературы.....	33
Приложение	34

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования»

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Рабочая программа разработана на основе ООП СП ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук «детский сад «Тополёк» и примерной основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией В.Е. Вераксы и другими парциальными программами.

Данная Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в образовательной организации. Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Рабочая программа определяет содержание образовательного процесса по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей дошкольного в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Пропаганда здорового и безопасного образа жизни среди подрастающего поколения в настоящее время выходит на первый план. Любовь к физическим занятиям, оздоровительным процедурам, закаливанию, безопасному поведению должна прививаться ребенку с детства, именно поэтому воспитатель должен тщательно анализировать свою работу, придумывать новые способы мотивации детей к занятиям, которые будут вызывать у дошкольников чувства радости и интерес к ведению здорового образа жизни и физической активности. При этом занятия, праздники и детские развлечения, которым посвящена работа кружка, не должна вызывать у детей негативных эмоций и усталости. А знания, полученные на занятиях и в непосредственной образовательной деятельности, должны откладываться в памяти ребенка.

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

Цели и задачи Программы

Цель Программы: создание положительного психологического настроения, через проявление собственных потенциальных возможностей выражения собственного «Я» в движении, приобщении дошкольников к здоровому образу жизни, совершенствованию физического развития дошкольника.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа направлена на:

- обеспечение охраны и укрепления здоровья детей, их всестороннее развитие;
- достижение ребенком уровня психологической и физической готовности к школе;
- взаимодействие с семьей при воспитании здорового ребенка с целью осуществления полноценного развития ребенка.

Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

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

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

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

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

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

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

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

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания.

Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением.

Возраст с 3 до 4 лет. У нормально развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умыться, пользоваться носовым платком, расчёской, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Возраст 3—4 лет также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Возрастная характеристика 4 - 5 лет. В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, 4 салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру. Развивается моторика дошкольников. Так, в 4—5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и

ловят его двумя руками (не менее трёх - четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником).

Возрастная характеристика детей 5 - 6 лет Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

Возрастная характеристика детей 6 - 7 лет К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья, а также состояние здоровья окружающих. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Формы, методы и средства реализации программы

При реализации данной Программы используются следующие формы работы:

Совместная образовательная деятельность педагога и детей		самостоятельная деятельность детей
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах	
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения.	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -полоса препятствий.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.

В работе с детьми используются следующие методы работы:

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

2. К *словесным методам* относятся название воспитателем упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**, к которым относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**Тематическое планирование физкультурных занятий
в СРЕДНЕЙ ГРУППЕ
(4- 5 лет)**

№ НОД	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с детьми вне занятий
№1	<p>«Матрёшка» Закреплять умение строиться в колонну, шеренгу, ходить в колонне, перестраиваться звеньями. Закреплять умение ходить по скамье через набивные мячи. Совершенствовать умение ходить с высоким подниманием колена, лазать по гимнастической стенке переменным шагом. Закрепить ползание на четвереньках между предметами. Обучать отбивать мяч от пола и ловить после отскока.</p>	<p>Игровые упражнения на прогулке: «Не упади»; «Кто выше?»; «Не урони».</p>
№2	<p>«Яркие флажки» Упражнять в построении в колонну по одному, перестроение звеньями. Упражнять в подлезании правым и левым боком, в прыжках вверх с места с касанием предмета подвешенного выше поднятых рук ребёнка, в катании обручей друг другу.</p>	<p>Д/И «Найди свой цвет»</p>
№3	<p>«Советы доктора Воды» Приложение № 1</p>	
№4	<p>«Возьмём в руки молоток и построим теремок» Закреплять умение ходить по скамье, сохраняя равновесие. Отрабатывать навык работы в парах с мячом. Закреплять умение подлезать правым и левым боком под дугой.</p>	<p>П/И «Найди себе пару»; Игры в парах</p>
№5	<p>«Здоровые зверята» Формировать у детей правильную осанку, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, способствовать профилактике и коррекции плоскостопия, развивать выносливость и терпение. Учить детей простым упражнениям самомассажа. Развивать творческое воображение, активизировать положительные эмоции ребёнка.</p>	<p>Беседа на тему «Правильная осанка»</p>
№6	<p>«Друзья Вода и Мыло» Приложение № 2</p>	
№7	<p>«Белая берёзонька» (на улице) Закреплять умение ходить змейкой, по кругу, приставным шагом, с высоким подниманием колен, широким шагом. Отрабатывать навык бега с ловлей. Учить спрыгивать. Способствовать развитию положительных эмоций. Воспитывать экологическую культуру.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций «Берёзы»</p>
№7	<p>«Школа космонавтов» Закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его после подбрасывания. Продолжать развивать у детей координацию, ловкость, выносливость. Поддерживать у</p>	<p>Конструирование из бумаги на тему «Космос»</p>

	воспитанников интерес к двигательной деятельности, Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы позвоночника. Укреплять здоровье детей, улучшение физического развития и физического состояния ребёнка. Развивать речевую активность.	
№8	«Глаза — главные помощники человека» Приложение № 3	
№9	«Спортивный магазин» Совершенствовать двигательные навыки, выполнять разные варианты упражнений с предметами и на них, обогащать двигательный опыт детей. Развивать ловкость, быстроту, чувство ритма, ориентироваться в пространстве, активизировать творческие способности детей. Создавать эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.	Просмотр фрагмента кинофильма «Пеппи – длинный чулок»
№10	«Весёлая косичка» Учить детей выполнять перестроение двойками, сохранять равновесие на набивных мячах. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу из – за головы двумя руками. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке переменным шагом	Консультация «Организация подвижных игр на прогулке»
№11	«Чтобы уши слышали» Приложение № 4	
№12	«Автомобили» (на улице) Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Отрабатывать умение выполнять упражнения с предметами одновременно (руль). Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки	Д/и «Найди по цвету»- закрепление цвета, ориентировка в пространстве
№13	«В гостях у лесных зверят» Закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на пятках на носочках; формировать умение ходить ограниченной поверхности, сохраняя равновесие; упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под дугу; Приучать детей согласовывать движения с движениями других детей. Закреплять умение отвечать на вопросы. Активизировать мышление через отгадывание загадок. Развивать речь детей во время проведения игр со стихотворным текстом. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения подвижных игр.	Основные движения «Путешествие в зоопарк»; П/и «Лиса в курятнике», «У медведя во бору» и др.
№14	«Почему болят зубы» Приложение № 5	
№15	«На свежем воздухе» Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. Формирование безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря . Укрепление здоровья детей.	Подвижные игры : с бегом; «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»
№16	«С большим мячом» Совершенствовать умение выполнять упражнения с предметами, проводить подготовительную работу к кувырку. Отрабатывать навык прыжка через скакалку. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу разными способами, закреплять умение перестраиваться двойками. Воспитывать умение играть дружно, развивать ловкость, развивать быстроту в беге. ОРУ с верёвками.	Индивидуальная работа по развитию движений: прыжки через скакалку, перебрасывание мяча в парах

№17	«Рабочие инструменты человека» Приложение № 6	
№18	На свежем воздухе «Зимовушка» Развивать способность сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрые покрытия). Совершенствовать умения детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи. Воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий.	- игры-соревнования, приучающие выполнять действия по сигналу; «Найди свой цвет», «Найти себе пару», «Цапли и лягушки».
№19	«Морское царство» Постепенная адаптация ребёнка к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно-двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в подлезании, лазании по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой. Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх.	Работа по развитию основных движений на прогулке: влезание на лестницу. Подвижные игры на прогулке: «У дочка» и др.
№20	«Зачем человеку кожа» Приложение № 7	
№21	«Мы спортсмены» Дать знания детям о зимних видах спорта; ознакомить детей с зимними играми и игровыми заданиями. Формирование безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря. Укрепление здоровья детей.	Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой».
№22	С мячами Продолжать учить подтягиваться по скамье на животе, выполнять прыжки на батуте. Закреплять умения прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу. Совершенствовать умения выполнять бег змейкой и упражнять детей в действиях с мячом. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.	Работа по развитию основных движений в утренние часы: прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу.
№23	Сон — лучшее лекарство Приложение № 8	
№24	«Цирк» Упражнять в беге, прыжках вверх; учить прыгать через скакалку; совершенствовать навыки в бросании и ловле мяча.	Рассмотреть иллюстрации, картинки о цирке;
№25	«Ленточка – птичка» (на улице) Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности	Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых;
№26	«Как настроение?» Приложение № 9	
№27	«Наш дом и то, что в нём» Упражнять в прыжках в длину с места; повторить ползание по гимнастической скамье, учить быстро реагировать на сигнал; воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	Рассматривание картинок, иллюстраций «Предметы вокруг нас», Е И Радиной, В. А. Езикеевой «Игра с куклой»;
№28	Сюжетно – игровое – «Мы идём в поход» Совершенствовать умение ходить разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках в высоту.	Организовать игры на спортивных площадках, подвижные игры по желанию детей.

№29	«Где прячется здоровье?» Приложение № 10	
№30	«На чём ездят?» Упражнять в ползании по скамейке, способствовать развитию координации, умению быстро реагировать на сигнал; совершенствовать прыжок в длину с места функцию дыхания.	Загадывание загадок на тему транспорта
№ 31	«Если хочешь быть здоров» Приложение № 12	
№ 32	«Правила безопасности на воде» Приложение № 13	
№33	«Вредные привычки» Приложение № 11	
Всего в год:		33 занятия

**Тематическое планирование физкультурных занятий
в СТАРШЕЙ ГРУППЕ
5-6 лет**

№ НОД Кол-во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями
№1	« Репортаж из Африки »- тематическое занятие Совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, подлезание, кувырок); развить гибкость и координацию движений; закрепить и обобщить представление детей о приспособление диких животных к жизни в природных условиях; сформировать умение передавать в движениях образы различных животных; воспитывать любовь и доброжелательное отношение к природе.	Активизация словаря: репортаж, редактор, корреспондент, ноутбук, флешка, интернет
№2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную. Формировать правильную осанку при ходьбе по скамье, прыжках с продвижением вперёд на одной ноге, лазанье по лестнице одноимённым способом. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепляем умения детей в расстановке и уборке оборудования (труд). Поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности (коммуникация)	Индивидуальная работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом
№3	« Советы доктора Воды » Приложение № 1.	
№4	С палками Закрепить навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями. Упражнять в переползании на четвереньках. Развивать координацию движений в упражнении на равновесии. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности. Сохранять и укреплять здоровье. В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие.	На улице играть в игру «Многоборцы» - игра-соревнование
№5	« Прогулка в лес » Закреплять знания детей о диких животных, обогащать словарный запас, закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и	Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочке покажем...»

	координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук, вызвать интерес занятиям физическими упражнениями.	
№6	Интегрированное занятие- «Стройная ёлочка- зелёная иголочка» Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения (ходьбы и бега) в строю (парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки.	В группе под руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения. Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются на стенд.
№7	«Друзья Вода и Мыло» Приложение № 2	
№8	«Игры с мячом» Обучать прыжкам в высоту, упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками бег до 1,5 мин.- выносливость. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры. Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности. Проговаривание текста слов подвижной игры. Укрепление здоровья детей.	Индивидуальная работа в утренние часы: «подбрось- поймай»- игровое упражнение
№9	В парах с обручем Учить детей действовать в паре с обручем. Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, закрепить умение держать статическое равновесие. Учить детей делать кувырок. Формирование навыка безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря. Развивать умение излагать мысли, обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой. Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря.	Провести беседу и выяснить каких рыб, птиц и зверей знают дети. Игра «Рыбы, птицы, звери».
№10	«Игры- эстафеты» улица Упражнять в равновесии и в прыжках, развивать ловкость в бег, разучивать игровые упражнения с мячом. Активизация мышления через самостоятельный подбор ОРУ. Развивать эмоции при проведении игр- эстафет	На прогулке народные игры (русские)
№11	«Глаза — главные помощники человека» Приложение № 3	
№12	С использованием лечебной гимнастики Укрепление мышечного корсета; укрепление мышц верхних и нижних конечностей воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Развивать умение излагать мысли, обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой. Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря.	Индивидуальная работа с детьми в утренние часы: Ползание по гимнастической скамье. Прыжки с опорой на скамью.(1неделя) Влезание на лестницу одноименным способом.
№13	«Морское царство» Постепенная адаптация детей к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно – двигательной силовой выносливости мышц; укрепление	Работа по развитию основных движений

	навыков основных движений в подлезании, лазанье по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой	
№14	«Чтобы уши слышали» Приложение № 4	
№15	На свежем воздухе Совершенствовать умение метать, прыгать, сильно отталкиваясь; бегать с ускорением, играть в народные игры. Воспитывать честность смелость.	Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой»
№16	С обручем Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. Сохранять устойчивое положение при ходьбе по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	
№17	На свежем воздухе Упражнять детей в ходьбе, повторить боковые шаги. Повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу.	Продолжение знакомства с зимними видами спорта (биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, фигурное катание, бобслей, сноуборд, шорт – трек, фристайл, хоккей).
№18	«Почему болят зубы» Приложение № 5	
№19	«Сказка о волшебном цветке» Учить детей выполнять упражнения на статическое равновесие. Закреплять умения выполнять кувырок, отбивание мяча; ходить по скамье по- медвежьи; прыгать через скакалку. Повторить метание в вертикальную цель.	Беседа о конькобежном виде спорта. Как называются спортсмены, бегающие на коньках? Что необходимо для занятий конькобежным спортом?
№20	С флажками Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловли мяча. ОРУ с флажками	Работа по развитию основных движений: метание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку.
№21	«Знакомство с Гантелькиным» Закрепить и расширить знания детей о родном городе, районе, крае, о спортивно – оздоровительных учреждениях города. Углубить представления детей о видах спорта, познакомить с известными спортсменами нашего города, района округа. Формировать у детей двигательные умения и физические качества через физические упражнения и игры. Способствовать укреплению здоровья через навыки самомассажа.	Активизировать словарь детей, дать новые понятия: спортивное сооружение, аллея славы, олимпийские резервы.
№22	«Рабочие инструменты человека» Приложение № 6	
№23	«Путешествие в Страну Геометрию» Совершенствование навыков метания мешочков с песком в цель; тренировка чёткого выполнения упражнений под музыку; развитие умения управлять своим телом (координация движений); создание эмоционального настроения, развитие интереса, желания заниматься; Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок»,	Разучивание загадок Релаксационное упражнение для снятия напряжения «Солнечный лучик»

	«прямая линия», «волнистая линия», « пунктирная линия», «ломаная линия».	
№24	«Любимый цирк» Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии.	Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;
№25	«Зачем человеку кожа» Приложение № 7	
№26	«Мы моряки» (на свежем воздухе) Упражнять в лазанье; упражнять в бросании ловле; воспитывать у детей уверенность в себе (в сложных ситуациях).	Прослушивание аудиозаписей («Шум дождя, шум моря»), просмотр видеофильмов о воде;
№27	«Интегративное занятие «Цветочный город» Продолжать всестороннее воспитание и развитие детей, укреплять их здоровье, совершенствовать физические качества; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; повышать речевую активность; учить драматизировать не большие литературные произведения.	Разучивание подвижных игр, стихов
№28	«Сон — лучшее лекарство» Приложение № 8	
№29	«Путешествие в космос» Развивать умение отбивать мяч от пола ладонью; Обучать находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставкой до предмета; развивать пластичность у девочек, силовые качества у мальчиков; улучшать координацию движений, быстроту реакций, ловкость.	Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики»
№30	«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» Формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом; закреплять знания о профилактике и лечении простудных заболеваний; навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками.	Рассматривание книги полезных продуктов, закрепление знаний о продуктах, полезных для здоровья;
№31	«Как настроение?» Приложение № 9	
№32	«Мир человека» Учить выполнению прыжков из необычных положений, пружинистому отталкиванию и мягкому приземлению; умению лазать различными способами; развивать выносливость, мышечную силу, равновесие, вестибулярный аппарат; расширять активный и пассивный словарь.	Беседа по лексической теме, рассматривание иллюстраций, слайдов.
№33	«Где прячется здоровье?» Приложение № 10	
Всего в год:		33 занятия

**Тематическое планирование физкультурных занятий
в подготовительной группе
6-7 лет**

№ НОД Кол- во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями
№1	С мячами	Индивидуальная

	Совершенствовать двигательные умения и навыки (в прыжках с продвижением вперёд, в ползании, отбивании мяча змейкой); развить гибкость и координацию движений при выполнении ОРУ с резиновым мячом (20); формировать навыки безопасного поведения при выполнении основных движений. Побуждать детей к оценке и самооценке действий и поведения сверстников.	работа с детьми: -отбивание мяча с продвижением вперёд; - отбивание мяча с продвижением вперёд змейкой
№2	«Путешествие в Африку» Обобщать и уточнять знания детей о животных по внешним признакам; упражнять в согласовании существительных с прилагательными; упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке; в метании в горизонтальную цель; совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой; развивать общую и мелкую моторику; содействовать развитию координации движений, вниманию, коммуникативности. Стимулировать проявление любознательности. Активизация мышления детей через отгадывания загадок.	Индивидуальности работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом Беседа «Животные Африки»
№3	«Первое путешествие» улица Закреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (познание). Формирование трудовых умений. Расширение кругозора детей. Развитие активной речи детей.	Беседа «Поведение во время путешествия»
№4	«Глаза — главные помощники человека» Приложение № 3	
№5	С гимнастической палкой Учить выполнять метание набивного мешочка (масса 200г.) в вертикальную цель правой и левой рукой. Продолжать учить выполнять с небольшого разбега ударять, по мячу ногой и сбивать предметы с расстояния 2- 2,5 м. Совершенствовать умения выполнять прыжок в длину с места, расстояние 90 см. Закреплять умения в перебрасывании мячей стоя в шеренгах, расстояние 2.5 м. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности. Сохранять и укреплять здоровье. В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие.	На улице играть в игру «Многоборцы» - игра-соревнование
№6	«Прогулка в лес» Закреплять знания детей о диких животных; обогащать словарный запас, закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук, вызвать интерес к занятиям физическими упражнениями.	Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочки покажем.....»
№7	Интегрированное занятие «Стройная ёлочка- зелёная иголочка» Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения (ходьбы и бега) в строю (парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки.	В группе дети заполняют дневник наблюдения. Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются на

		стенд.
№8	«Друзья Воды и Мыла» Приложение № 2	
№9	Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамье на носках, на середине перешагнуть через предмет 20 см. Упражнять в ползании по канату по – медвежьи: ступни на канате, руки на полу. Учить выполнять лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Закреплять ползание по скамье на животе, подтягивая себя руками. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры. Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности	Индивидуальная работа в утренние часы: - Ходьба по медвежьи; -Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом - Прыжки в длину.
№ 10	«В гостях у Пеппи длинный чулок» Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Тренировка упражнений с движениями под стихотворный текст. Развивать умение действовать в коллективе. Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желание заниматься спортом. Формировать правильное дыхание. Развивать фонематический слух	Провести беседу и выяснить какие цветы они знают; Разучить логоритмическую гимнастику.
№11	«Чтобы уши слышали» Приложение № 4	
№12	Закреплять умение метать в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4-5 м. из и. п. сидя, стоя на коленях. Отрабатывать навык легкого прыжка на двух ногах, разложенных в шахматном порядке на расстоянии 30-40 см. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье спиной вперед, во время ползания по гимнастической скамье на животе, подтягиваться двумя руками. В подвижной игре развивать товарищество, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физкультурной деятельности.	Индивидуальная работа с детьми: Метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4- 5 м. из и. п. стоя, сидя.
№13	«Дикие животные» Закреплять знания детей о животных: знать названия, их внешний признаки, как передвигаются, где живут, упражнять в подборе эпитетов, упражнять в выкладывании небольших слов со стечением согласных, развивать словарь по данной лексической теме. Развивать умение координировать движения рук с речью и музыкой. Формирование правильной осанки. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физкультурной деятельности.	Разучивание пальчиковой гимнастики
№14	«Советы доктора Воды» Приложение № 1.	
№15	На свежем воздухе Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок	Провести беседу о конькобежном виде спорта. Что необходимо для занятий конькобежным спортом?
№16	«Мяч – ёжик» Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье с высоким подниманием колена и выполнением хлопка под коленом; ведении мяча правой и левой рукой в прямом направлении; прокатывание мяча под дуги поставленные в	Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта.

	коридор. Отрабатывать навыки запрыгивания на гимнастическую скамья; лазанье по гимнастической скамье одноимённым способом. Активизация мышления через выполнение ОРУ с мячом – ёжиком. Формировать навык безопасного поведения в подвижных играх.	
№17	На свежем воздухе Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.	Беседа: Как оценить собственное здоровье и самочувствие».
№18	«Почему болят зубы» Приложение № 5	
№19	«Спорт – здоровье, спорт – игра, ловкость, сила, красота!» Закреплять умение участвовать в играх с элементами соревнования, способствующих развитию психофизических качеств, умению ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю при выполнении движений.	- повторение с детьми правил поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению.
№20	«Рабочие инструменты человека» Приложение № 6	
№21	Игры – эстафеты Закреплять навыки ходьбы «змейкой», «по диагонали». Упражнять в беге с остановкой на звуковой сигнал с выполнением задания. Совершенствовать навыки быстрого бега, подлезания в обруч, прыжков. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, мышечную силу. Развивать концентрацию и распределение внимания через игры – эстафеты. Развивать представления о том, что спортивный результат зависит не только от физической подготовленности человека, но и от его эмоционального настроения и нравственных качеств –трудолюбия, упорства, воли, желания победить.	Беседа «В здоровом теле- здоровый дух». Формировать знания детей о рациональном питании, закаливании, двигательной активности.
№22	На свежем воздухе Закреплять навыки разных видов ходьбы.	Беседа- рассуждение «Я – спортсмен»;
№23	«Зачем человеку кожа» Приложение № 7	
№24	«Мы космонавты» Закрепление основных видов движения, лексической темы «Космос»; создание праздничного настроения; развитие координации движений, внимания. Упражнения в решении математических задач. Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Развитие умений действовать в коллективе. Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формировать правильное дыхание.	Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт);
№25	«Хлеб» Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, ходьбе спиной вперёд. Продолжать учить выполнять упражнение «Тачки». Совершенствовать навык прыжка через предметы на двух ногах. Развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной	Разучить пословицы и поговорки о труде;

	площади опоры с выполнением заданий. Развивать силу мышц ног, рук, ловкость, внимание, координацию, общую и мелкую моторику рук. Упражнять в ловле мяча, в ходьбе с продвижением вперед. Продолжать учить образовывать уменьшительно – ласкательные формы существительных. Развивать мыслительные процессы.	
№26	«Сон — лучшее лекарство» Приложение № 8	
№27	Сюжетно –игровое «Самый сильный и ловкий» Учить разнообразно и уверенно выполнять различные действия с мячом; упражнять в беге с преодолением различных препятствий.	Проведение физкультминутки «Чтобы сильным стать и ловким»
№28	«Азбука здоровья» Знакомить с разными видами микробов; полезной и вредной пищей, витаминами. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью дома и в детском саду.	Побеседовать с ребенком о поведенческих правилах, от которых зависит его личное самочувствие и общение со сверстниками и взрослыми.
№29	«Как настроение?» Приложение № 9	
№30	«Волшебный цветок» Закреплять навыки лазанья различными способами; развивать функцию равновесия при выполнении упражнений; ловкость и общую выносливость; чувство единства, сплоченности; тренировать дыхательную мускулатуру; создавать эмоционально положительный настрой на занятии используя элементы цветотерапии.	В группе нарисовать «Волшебный цветок»
№31	«Любимый цирк» Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии.	Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;
№32	«Где прячется здоровье?» Приложение № 10	
№ 33	«Вредные привычки» Приложение № 11	
Итого в год:		33 занятия

Взаимодействие взрослых с детьми

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Методы работы		

<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольнодиагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения
---	--	--

Планирование событий, праздников, мероприятия

Месяц	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«Я примерный пешеход»	Состязание на 1 сентября.	Здравствуй школа! (состязание)
Октябрь	«Зов Джунглей»	«Веселые старты»	«Зов Джунглей»
Ноябрь	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.
Декабрь	«Зимние олимпийские игры»	«Зимние олимпийские игры»	«Зимние олимпийские игры»
Январь	День здоровья.	«Зов Джунглей»	«Веселые старты»
Февраль	«Мама, папа и я- спортивная семья»- с родителями	«А ну-ка, папы»- с родителями	«Мама, папа и я- спортивная семья»- с родителями
Март	«Мы сильные, мы дружные»	День здоровья.	День здоровья.
Апрель	«Покорители космоса»- с родителями.	«Покорители космоса»- с родителями.	«Покорители космоса»- с родителями.
Май	Состязания посвященные 9 мая.	Состязания посвященные 9 мая.	Состязания посвященные 9 мая.

Планирование работы по взаимодействию с семьей

Основные задачи работы с родителями

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОО и семье.

Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Название	Задачи
Анкетирование	- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;
Родительские собрания.	- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОО;
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.
Оформление фотовыставок Выставки совместных	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.

работ	
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.
Консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой

План взаимодействия с родителями воспитанников

Месяц	Содержание
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Задачи и содержание воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию». Ширма: «Адаптация детей в ДОУ»
Октябрь	Ширма: «Профилактика гриппа»
Ноябрь	Индивидуальные консультации. Ширма: «Двигательная активность в домашних условиях»
Декабрь	Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены» Ширма: «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок»
Январь	Семейное фото «Зимние игры и забавы» Ширма: «Зимние игры и забавы»
Февраль	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки».
Март	Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся!»
Апрель	Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания». День открытых дверей. Индивидуальные и групповые консультации.
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане

Перечень тем консультаций для родителей воспитанников

1. Воспитание здорового образа жизни в семье
2. Профилактика плоскостопия
3. Формирование навыков правильной осанки
4. Значение развития мелкой моторики
6. Дыхательная гимнастика
7. Как приучить ребенка к физической культуре

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Формы и методы оздоровления детей

1.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • спортивные игры; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • оздоровительный бег; • дозированная ходьба.
2.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
3.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов;
4.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • релаксация.
5.	Закаливающие мероприятия.	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • дыхательная гимнастика; • умывание; • полоскание зева.
6.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ

Педагогическая диагностика по физическому развитию проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в мае).

Диагностика осуществляется на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 336 с., Диагностический материал Н.В. Верещагиной.

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется воспитателем по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником ДОО.

Цель диагностики: выявление уровня физической подготовленности детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции - для физически развитых и физически подготовленных ребят, дополнительные оздоровительные занятия для ослабленных и часто болеющих детей);

- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии (повышенного или пониженного питания, небольшой рост, нарушение осанки, плоскостопие), уровнем сформированное™ двигательной активности (высокий - гиперактивные дети; средний, низкий - малоподвижные дети);

- определить технику владения основными двигательными умениями;

- развивать интерес детей к занятиям физической культурой.

Представленный в данном разделе материал поможет инструкторам по физической культуре осуществлять диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста представлены в таблицах:

Бег /30 м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
	Д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,3-12,7
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,5	8,6-9,2
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,9
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

Прыжки в длину с места /м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	87,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	85,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Метание мешочка /м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М прав	5,5 и ↑	4,1	2,5 и ↓
	лев	4,8 и ↑	3,4	2,0 и ↓

	Д прав лев	5,2 и ↑ 3,7 и ↑	3,4 2,8	2,4 и ↓ 1,8 и ↓
5	М прав лев	7,5 и ↑ 4,7 и ↑	5,7 4,2	3,9 и ↓ 2,4 и ↓
	Д прав лев	5,9 и ↑ 4,5 и ↑	4,4 3,5	3,3 и ↓ 2,5 и ↓
6	М прав лев	9,8 и ↑ 5,9 и ↑	7,9 5,3	4,4 и ↓ 3,3 и ↓
	Д прав лев	8,3 и ↑ 5,7 и ↑	5,4 4,7	3,3 и ↓ 3,0 и ↓
7	М прав лев	13,9 и ↑ 10,8 и ↑	10,0 6,8	6,0 и ↓ 4,2 и ↓
	Д прав лев	11,8 и ↑ 8,0 и ↑	6,8 5,6	4,0 и ↓ 3,0 и ↓

Статическое упражнение на равновесие /сек

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	М	10 и ↑	5-10	5 и ↓
	Д	12 и ↑	6-12	6 и ↓
	М	20 и ↑	12-20	12 и ↓
	Д	25 и ↑	15-28	15 и ↓
	М	35 и ↑	25-35	25 и ↓
	Д	40 и ↑	30-40	30 и ↓
	М	42 и ↑	35-42	35 и ↓
	Д	60 и ↑	45-60	45 и ↓

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 - **традиционная** (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 - **тренировочная** (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 - **игровая** (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 - **сюжетно-игровая** (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением сокружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 - **с использованием тренажеров** (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, и т.п.),

- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов	
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролета
Канат для лазанья (длина 260 см)	3 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	2 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none"> • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (резиновые), • для футбола 	2шт. 60 шт. 30 шт. 30 шт. 6шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20шт.
Скакалкадетская <ul style="list-style-type: none"> • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см) 	25 шт. 25 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский <ul style="list-style-type: none"> • большой (диаметр 77 см) • средний (диаметр 62 см) 	25 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	2шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	2шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	8шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

Список методической литературы

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2015г. – 336 с.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 112 с.

3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 128 с.

4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 112 с.

5. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ сост. и авт. Степаненкова Э.Я. –М.: Мозайка-синтез, 2012. -144