

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №37  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
Образовательного учреждения  
Протокол № 1 от 11.08.2020

**УТВЕРЖДАЮ**

Исполняющий обязанности заведующего  
ГБДОУ детский сад №37  
Московского района Санкт-Петербурга  
/ Н.Н.Шамшонкова /  
Приказ № 36 от 11.08.2020



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
Павловой А.О.**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад № 37 Московского района Санкт-Петербурга  
на 2020-2021 учебный год**

**2020**

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

1	Титульный лист	1
2	Оглавление	2
3	Пояснительная записка	3
4	Расписание образовательной деятельности	13
5	Режим дня	14
6	Содержание работы по образовательным областям	18
7	Содержание работы (перечень тематических недель на год)	27
8	Проектная деятельность	28
9	Развивающая среда	29
10	Методическое обеспечение реализации рабочей программы	30
11	Система работы с родителями	34
12	Содержание работы по БДДТТ	36
13	Содержание работы по ДТ	40
14	Преемственность со школой	40
15	Образовательные технологии используемые в ГБДОУ №37	42
16	Планируемые результаты освоения программы воспитанниками	46
17	Приложения	51
18	Лист корректировки	66

### 3. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Основной общеобразовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №37 Московского района Санкт-Петербурга.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
- Федеральный закон от 30.03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- 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» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).
- Уставом ГБДОУ детского сада № 37 Московского района Санкт-Петербурга

Срок реализации программы – 1 год.

Цель реализации Программы: обеспечение выполнения требований ФГОС дошкольного образования в части организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста (3-7 лет), ориентированного на достижение ребенком целевых ориентиров ФГОС дошкольного образования.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Образование осуществляется на русском языке, форма обучения – очная.

### Цели и задачи реализации программы

#### Цель:

Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

#### Задачи:

##### Физическая культура

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

##### Здоровье

- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

#### Принципы и подходы к формированию программы

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
4. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса дошкольного образования детей, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей 3-7 лет;
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Непосредственно – образовательная деятельность с детьми, в основе которой доминирует игровая деятельность, проводится со всеми детьми группы. Кроме этого проводится индивидуальная работа с детьми – это обязательное условие организации жизни в детском саду. Взаимоотношения взрослого и ребенка развиваются в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием (принимая во внимание «кризис трех лет»). Выполнение программных задач происходит в форме совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей, предпочтение отдается игровому построению всего образа жизни детей.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей,  
воспитывающихся в образовательном учреждении.

В Государственном дошкольном образовательном учреждении детском саду №37 Московского района Санкт-Петербурга функционирует 4 группы, формируемые по возрастному принципу:

- От 3 до 4 лет – младшая группа;
- От 4 до 5 лет – средняя группа;
- От 5 до 6 лет – старшая группа;
- От 6 до 7 лет – подготовительная к школе группа.

Группа	Возраст детей	Количество детей	Девочки/Мальчики	Группы здоровья детей
Младшая группа	3-4 года	27	12/15	II группа – 26 III группа - 1
Средняя группа	4-5 лет	28	14/14	II группа – 28
Старшая группа	5-6 лет	27	13/14	I группа – 1 II группа – 24 III группа - 2
Подготовительная группа	6-7 лет		12/10	I группа – 5 II группа – 17

#### Возрастные особенности детей.

##### Возрастные особенности детей 3-4 лет.

Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Игра – любимая деятельность младших дошкольников. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

#### Возрастные особенности детей 4-5 лет.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах

движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого. Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных исследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.



У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

Значительное время отводится для игр по выбору детей. Задача воспитателя – создать возможности для вариативной игровой деятельности через соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передает их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Неопытный воспитатель иногда расценивает такие заявления ребенка как «ябедничество» и отрицательно к ним относится. Между тем «заявление» ребенка означает, что он осмыслил требование как необходимое и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны служить для воспитателя сигналом просчетов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь.

Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро- эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. Ранимость ребенка 4-5 лет – это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь – подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о

поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

### Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

#### Возрастные особенности детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление

добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

#### 4. Расписание образовательной деятельности по физической культуре

<b>Вторник</b>	<b>9.00 – 9.15</b>	<b>Младшая группа</b>
	<b>9.30 – 9.50</b>	<b>Средняя группа</b>
	<b>10.10-10.35</b>	<b>Старшая группа</b>
	<b>12.00-12.30</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>Четверг</b>	<b>9.00 – 9.15</b>	<b>Младшая группа</b>
	<b>9.30 – 9.50</b>	<b>Средняя группа</b>
	<b>10.10-10.35</b>	<b>Старшая группа</b>
	<b>12.00-12.30</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>Пятница</b>	<b>Улица (на прогулке)</b>	<b>Младшая группа</b>
	<b>Улица (на прогулке)</b>	<b>Средняя группа</b>

	<b>Улица (на прогулке)</b>	<b>Старшая группа</b>
	<b>Улица (на прогулке)</b>	<b>Подготовительная группа</b>

### **5. Распорядок и режим дня Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.**

Режим работы Государственного дошкольного образовательного учреждения детского сада №37 Московского района Санкт-Петербурга устанавливается Администрацией района, исходя из социального заказа родителей воспитанников.

Режим работы Образовательного учреждения: понедельник – пятница: с 7.00 до 19.00 часов. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей в Образовательном учреждении осуществляется в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПин 2.4.1.3049-13).

#### Режим дня младшей группы

Прием и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.45
Игры, подготовка к организованной образовательной деятельности	8.45 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.40
Второй завтрак	9.40-9.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.50 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	9.55 -11.55
Возвращение с прогулки, игры	11.55 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00

Постепенный подъем, гимнастика после сна	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.45
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	15.45 – 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка	16.45 – 19.00

#### Режим дня средней группы

Прием и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.45
Игры, подготовка к организованной образовательной деятельности	8.45 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.50
Второй завтрак	9.50-10.05
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.05 – 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15-12.15
Возвращение с прогулки, игры	12.15– 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00– 15.00
Постепенный подъем, игры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.45
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	15.45 – 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка	16.45 – 19.00

### Режим дня старшей группы

Прием и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50
Игры, подготовка к организованной образовательной деятельности	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.10 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.20
Возвращение с прогулки, игры	12.20 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, игры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.45
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	15.45 – 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 19.00

### Режим дня подготовительной группы

Прием и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к организованной образовательной деятельности	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 10.10
Второй завтрак	10.10-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15-11.50



Возвращение с прогулки, игры	11.50 – 12.00
Организованная образовательная деятельность	12.00-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, игры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.45
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	15.45 – 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка	16.45– 19.00

Предусматриваются использование вариативных режимов дня, в зависимости от разных ситуаций: при ненастной погоде, карантине, после болезни и др.

#### Индивидуальный режим после перенесенного острого заболевания

ОРВИ, грипп, острый отит, аденоидит, ветряная оспа, краснуха, коклюш	Острый бронхит, острая пневмония, скарлатина, паротит
М/о от утренней гимнастики – 1 неделя Со 2 недели – 50% нагрузки	М/о от утренней гимнастики – 1,5 неделя Со 2 недели – 50% нагрузки
Снижение учебной нагрузки – 1 неделя	Снижение учебной нагрузки – 2 недели
М/о от занятий физкультурой – 2 недели В зимнее время м/о от занятий физкультурой на улице – 3 недели	М/о от занятий физкультурой – 2 недели В зимнее время м/о от занятий физкультурой на улице – 4 недели
Подъем после сна в последнюю очередь	Подъем после сна в последнюю очередь

#### Изменения к режиму дня при ненастной погоде

1. Прием детей осуществляется в группе.
2. Сокращение продолжительности прогулки при морозящем дожде, сильном ветре и тумане.
3. При сильном дожде и ветре, температуре воздуха на улице, не соответствующей допустимым нормам замена прогулки физкультурными и музыкальными развлечениями, подвижными играми.
4. Все составные части прогулки проводятся в группе

## **6. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»**

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.).

### Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.  
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

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

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

### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

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

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

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

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении 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.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей 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.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в

длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Подвижные игры. 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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

<b>Основные направления развития</b>	<b>Образовательные области</b>	<b>Виды детской деятельности</b>	<b>Формы образовательной деятельности</b>
<b>Физическое развитие</b>	«Физическая культура»	двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкально-художественная	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные.  Досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов.



	«Здоровье»	двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательная-исследовательская, музыкально-художественная, чтение худ. литературы	игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов
--	------------	---	--

### 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 форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. Тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. Игровая форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. Сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

### Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет

педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Методы и приемы обучения**

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## 7.Перечень тематических недель

### Годовое тематическое планирование

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Период	Тема	Тема	Тема	Тема
1 – 2 неделя сентября	Детский сад	«Декада безопасности»	«Декада безопасности»	«Декада безопасности»
3 – 4 неделя сентября	Осень	Осень	Осень	Осень
1 – 2 неделя октября	Даря осени: ягоды и грибы	Овощи	Овощи	«Человек»
3 – 4 неделя октября	Даря осени: ягоды и грибы	Транспорт. Правила дорожного движения	Транспорт. Правила дорожного движения	«Перелетные и зимующие птицы»
1 – 2 неделя ноября	Одежда и обувь	Виды спорта	Виды спорта	«Растительный и животный мир»
3 – 4 неделя ноября	Домашние и дикие животные	«Мамочка любимая моя»	«Мамочка любимая моя»	«Мамочка любимая моя»
1 – 2 неделя декабря	Зима	Зима	«Зимние виды спорта»	«Зимние виды спорта»
3 – 4 неделя декабря	«Зимующие птицы»	«Зимующие птицы»	Зимушка	Зимушка
1 – 3 неделя января	Зимние развлечения	Зимние развлечения	Зимние развлечения	Зимние развлечения
4 неделя января	Безопасность	Животные Севера	Животные Севера	Животные Севера
1 - 2 неделя февраля	Профессии	Профессии	«Мой любимый город»	«Мой любимый город»
3 – 4 неделя февраля	День Защитника Отечества	День Защитника Отечества	День Защитника Отечества	День Защитника Отечества
1 - я неделя марта	«Весна пришла», «Масленичная неделя»	«Весна пришла», «Масленичная неделя»	«Весна пришла», «Масленичная неделя»	«Весна пришла», «Масленичная неделя»
2 – я неделя марта	Мамин праздник. Профессии наших мам	Мамин праздник. Профессии	Мамин праздник. Профессии	Мамин праздник. Профессии наших мам

		наших мам	наших мам	
3 – 4 неделя марта	Здоровье	Здоровье	Здоровье	Здоровье
1 неделя апреля	Транспорт. Правила дорожного движения	Транспорт. Правила дорожного движения	«Россия. Столица нашей Родины»	«Россия. Столица нашей Родины»
2 неделя апреля	Космос	«Космос»	«Космос»	«Космос»
3 – 4 неделя апреля	Весна	Весна	Весна	Весна
1 неделя мая	Насекомые	Насекомые	Насекомые	Насекомые
2 неделя мая	День Победы	День Победы	День Победы	День Победы
3 неделя мая	«Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья»	«Человек. Солнце, воздух и вода – наши друзья»	«Человек. Солнце, воздух и вода – наши друзья»	«Человек. Солнце, воздух и вода – наши друзья»
4 неделя мая	Скоро лето!	Скоро лето!	Летние виды спорта!	Летние виды спорта!

## 8. Проектная деятельность

Проектная деятельность в физическом воспитании дошкольников.

Задачи обучения.

Младший возраст

– Стимулирование естественного процесса развития двигательных способностей и качеств.

Старший возраст

– Совершенствование процесса развития двигательных способностей и качеств

- Развитие осознанного отношения к своему здоровью

- Формирование потребности в здоровом образе жизни

Участие в проектной деятельности по плану ГБДОУ детский сад №37.

## 9. Развивающая среда

### **Безопасность и психологическая комфортность**

Все пространство для занятий физической культурой (РППС), **безопасно** и соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Оборудование закреплено.

- В группах поддерживается необходимый температурный и световой режим;
- Систематически проводится проветривание и влажная уборка (по утвержденному графику)

- Все оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по физическому развитию, соответствует правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики.

Для обеспечения **психологически комфортной среды**, оборудование и пособия располагаются таким образом, что дети могут свободно к ним подойти и самостоятельно пользоваться.

Также **психологическая комфортность** пребывания детей обеспечена следующим:

- Эстетичность РППС
- Наличие разнообразного спортивного инвентаря (например, мячи разного размера и фактуры, фитболы, деревянные палки, модули и т.д.);
- Наличие наглядной информации: картинок по лексической теме ДООУ, плакатов с видами спорта и времени года. Все это вызывает у дошкольников эмоционально-положительные отношения к двигательной деятельности;

РППС содержательно **насыщена**. Образовательное пространство оснащено оборудованием и инвентарем для развития основных видов движений, физических качеств, двигательных умений, и навыков, проведения занятий по физическому развитию, досугов и праздников.

### **Наличие основного оборудования в зале для развития ОВД и ОРУ.**

<b>Оборудованием для ходьбы, бега, равновесия:</b> ребристая дорожка из палочек; тренажеры для стоп массажные (10шт.), мягкие модули (10 шт), «лыжи»-выполненные из бутылок пластиковых, для эстафет. Плоскостной набор следов для выкладывания дорожек.	
<b>Оборудованием для метания /катания, бросания, ловли:</b> кегли (20 шт), мячи разного диаметра (мал.6 шт.. среднего - 9шт., фитбол - 2шт., массажные мячи –12 шт), 2 баскетбольных мяча; Мешочки для метания (6шт.), Изготовление мишеней для метания из квадратных модулей(2шт.),	
<b>Оборудованием для прыжков</b> скакалки (20шт.), обручи малые, (8шт.); разноцветные мягкие палочки 4шт; «лужи»-вырезанные из картона	
<b>Оборудование для ползания и лазанья:</b>	2 набора дуг разной высоты ; тоннели для пролезания (2шт.), канат(10м)
<b>Оборудованием для упражнений</b>	гимнастические палки (20шт.), кубики (2 набора), погремушки, массажные мячи, флажки 4-х цветов – 80шт.,

<b>общеразвивающего воздействия:</b>	ленты короткие на колечках (основных цветов)(40 шт.); ленты длинные –4шт. разноцветные пластмассовые шарики основных цветов (2 набора). Методическое пособие – Плоскостные наборы предметов (птички, чашки, капельки, круги, треугольники, квадраты и т.п.)
<b>Оборудование для подвижных игр и игр с элементами спорта:</b>	Изготовление масок для сюжетных подвижных игр, мячи – баскетбольный; зрительные ориентиры, конусы. Набор овощей для эстафет (2шт.) + бадминтон, кольца разноцветные 20штук Картотеки: подвижных игр, считалок, игр малой подвижности.

Для успешной реализации образовательных задач пространство **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации, темы образовательной деятельности, целей, задач и планируемых результатов.

Также игровую ситуацию помогают создать плакаты по лексическим темам и музыкальное сопровождение. Скакалки могут быть дорожками, ручейком, змеей, и т.п..фитболы-снежный ком, кубы-сугроб и т.д.

Спортивный инвентарь **полифункционален**, пригоден для использования в разных видах деятельности. Например, обручи я использую не только в основных видах движения и общеразвивающих упражнениях, но и как, рули, в игре «Маленькие водители», домики в игре «Птички в гнездах». Гимнастическая палка, может стать: лошадкой, веслом, коромыслом и т.п. в зависимости от лексической темы и поставленных задач занятия. Это касается любого оборудования спортивного зала. Набивные мячи, канаты, любое устойчивое оборудование может быть зрительным ориентиром.

Регулярно меняется состав атрибутов для спортивных игр и упражнений: в процессе организованной образовательной деятельности появляются предметы, стимулирующие двигательную, познавательную, игровую активность детей. Например, дети видят расставленный спортивный инвентарь и различные препятствия, воспитанники сразу могут сказать, что у нас сегодня «Полоса препятствий». Если стоят дуги и лежат туннели,то будем заниматься лазанием. За счет смены переносного оборудования, внесения новых пособий создается эффект новизны. Таким образом, развивающая среда спортивного зала является **вариативной**.

## 10.Методическое обеспечение реализации рабочей программы

№	Наименование образовательной услуги	Перечень методических материалов
1	2	3
	Реализация образовательной программы дошкольного образования	
	Образовательная область	1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика.

«Физическое развитие»	<p>Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет.- 3-е изд.,испр. И доп.-М.: ТЦ Сфера, 2018.- 144с.</p> <p>2. Аверина И.е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольном образовательном учреждении- М. айрис- пресс, 2007- 144 с.</p> <p>3. Алямовская В.Г. Ребенок за столом: Методическое пособие по формированию культурно- гигиенических навыков – М. ТЦ Сфера, 2006- 64 с.</p> <p>4. Бочкарева О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни. Старшая группа - Волгоград ИТД «Корифей» - 96 с.</p> <p>5. Бочкарева О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни. Подготовительная группа - Волгоград ИТД «Корифей» - 96 с.</p> <p>6. Бочкарева О.И. Организация деятельности по формированию культурно- гигиенических навыков и этикета. Младшая и средняя группы. - Волгоград ИТД «Корифей» - 96 с.</p> <p>7. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей- М. Издательство «Скрипторий – 2003», 2007- 120 с.</p> <p>8. Гирченко И.А. Подвижные игры М. Мой мир, 2008 – 256 с.</p> <p>9. Иванова Т.В. система работы по формированию здорового образа жизни. Средняя группа- волгоград ИТД «Корифей»- 96 с.</p> <p>10. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ-</p>
-----------------------	---

		<p>Воронеж Т.Ц. «Учитель», 2005- 109 с.</p> <p>11.Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ в ДОУ- Воронеж Т.Ц. «Учитель», 2005- 127 с.</p> <p>12.Пензулаева Л. И.Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010 - 128 с.</p> <p>13.Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 - 80 с.</p> <p>14.Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 - 112 с.</p> <p>15.Пензулаева Л. И Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 - 128 с.</p> <p>16.Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 - 112 с.</p> <p>17.Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009 - 96 с.</p> <p>18.Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013 - 144 с.</p> <p>19. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой:Игровой стретчинг для дошкольников.- 3-е изд.,дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2018.- 112с.</p> <p>20. Токаева Т.Э. Технология физического развития</p>
--	--	---



		<p>детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.- 332с</p> <p>21. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.- 416с</p> <p>22. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018.- 432с</p> <p>23. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018.- 432с</p>
--	--	--

### **Электронные образовательные ресурсы для реализации образовательной программы.**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura>

Методические разработки, конспекты, презентации к занятиям и другие учебные материалы для педагогов

<http://instruktor-myachikova.blogspot.com/>

Авторский блог инструктора по физической культуре Мячиковой Олеси Евгеньевны

<https://fizinstruktor.ru/>

Рекомендации инструктора по физкультуре

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

**Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.**

<http://fizkultura-na5.ru>

На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

<http://fizkulturnica.ru/>

Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.

<http://ds31.centerstart.ru/>

Рекомендации инструктора по физкультуре

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.

<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>

Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

Комплексы ЛФК  
Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для формирования осанки. Самомассаж с помощью массажера

<http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/>

Гимнастика Для Детей 3-4 Лет — Полезные Физические Упражнения

## **11. Система работы с родителями**

### **Основные цели и задачи**

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

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Период	Содержание работы	Форма работы
Сентябрь	<p>Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»</p> <p>«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»</p> <p>«С чего начинать укрепление здоровья».</p> <p>Дистанционное общение  <a href="https://vk.com/ds37mrspb">https://vk.com/ds37mrspb</a></p>	<p>Информация на стенды</p> <p>Консультация</p>
Октябрь	<p>«Значение режима дня для здоровья ребенка»</p> <p>«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»</p> <p>«Как формировать представления о здоровом образе жизни»</p> <p>«Профилактика простудных заболеваний».</p> <p>Дистанционное общение:  <a href="https://vk.com/ds37mrspb">https://vk.com/ds37mrspb</a></p>	<p>Изготовление памяток</p> <p>Консультация</p> <p>Консультация в уголок здоровья.</p>
Ноябрь	<p>«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»</p> <p>«Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия».</p> <p>«Зарядка – это весело».</p> <p>Подвижные игры с родителями в выходной.</p> <p>Дистанционное общение:  <a href="https://vk.com/ds37mrspb">https://vk.com/ds37mrspb</a></p>	<p>Консультация</p> <p>Памятка</p> <p>Информация в виде консультации</p>
Декабрь	<p>«Здоровье начинается со стопы»</p> <p>«Выбираем вид спорта для ребенка».</p> <p>Игры, в которые играют взрослые и дети»</p> <p>«Игры на свежем воздухе»</p> <p>Дистанционное общение:  <a href="https://vk.com/ds37mrspb">https://vk.com/ds37mrspb</a></p>	<p>Совместный спортивный досуг</p> <p>Консультация</p>
Январь	<p>«Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем»</p>	<p>Индивидуальные консультации</p> <p>Консультация в родительский</p>

	«Зимние травмы» Дистанционное общение: <a href="https://vk.com/ds37mrspb">https://vk.com/ds37mrspb</a>	уголок
Февраль	«Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом». Предупреждение детского травматизма «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста». Дистанционное общение: <a href="https://vk.com/ds37mrspb">https://vk.com/ds37mrspb</a>	Консультация для родителей Беседа с родителями Консультация
Март	«Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки» и «Правила поддержания правильной осанки» «Спортивный уголок дома» «Русские народные традиции» Дистанционное общение: <a href="https://vk.com/ds37mrspb">https://vk.com/ds37mrspb</a>	Памятки Консультация в уголок для родителей Консультации для родителей
Апрель	Участие родителей в конкурсе на лучшее нестандартное оборудование, изготовленное своими руками. «Переутомление у детей» Дистанционное общение: <a href="https://vk.com/ds37mrspb">https://vk.com/ds37mrspb</a>	Выставка поделок Консультация
Май	«Удовлетворенность работой ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей» Дистанционное общение: <a href="https://vk.com/ds37mrspb">https://vk.com/ds37mrspb</a>	Анкетирование

## 12. Содержание работы по безопасности детского дорожно-транспортного травматизма (БДДТТ)

**Основная цель работы в данном направлении** –подготовить детей дошкольного возраста к безопасному участию в дорожном движении.

**Задачи:** сформировать у детей соответствующие знания, умения и навыки, ответственность за свое поведение, научить своевременно и правильно реагировать на любую дорожную ситуацию, анализировать, обобщать, моделировать ее, предвидеть опасность, прогнозировать ее последствия.

<b>Возрастная группа</b>	<b>Ведущая цель возрастного этапа</b>	<b>Направленность образовательной деятельности</b>
2 младшая группа	Содействие формированию первичных представлений об основных источниках опасности на улице (в транспорте) и способах безопасного поведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с транспортом, с необходимостью правильного поведения на улице;</li> <li>- формировать у детей представление об улице, ее основных частях, о том, где и как переходят улицу;</li> <li>- развивать у детей элементарные представления о правилах дорожного движения, о действиях (человека, персонажа литературного произведения) в дорожно-транспортных ситуациях;</li> <li>- обеспечить возможность ознакомления детей с элементарными правилами поведения в транспорте;</li> <li>- способствовать развитию у детей пространственных отношений, ориентировке в пространстве, пониманию и употреблению понятий: здесь, там, вверху, внизу, близко, далеко;</li> <li>- развивать представления детей об основных цветах спектра;</li> </ul>
Средняя группа	Содействие формированию представлений и некоторых способов безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях, о правилах поведения в общественном транспорте и следованию им.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стимулировать осторожное и осмотрительное отношение к стандартным опасным ситуациям в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;</li> <li>- развивать осознанность и произвольность в выполнении основных правил безопасного поведения на улице;</li> <li>- развивать представления об основных источниках и видах опасности, об опасных для жизни ситуациях и способах предупреждения опасных ситуаций на улице (при переходе улиц, перекрестков, при перемещении в лифте, автомобиле) и учить следовать им при напоминании взрослого;</li> <li>- обогащать знания детей о правилах дорожного движения: переходить улицу только со взрослым, в строго отведенных местах и на зеленый сигнал светофора; об одностороннем и двухстороннем движении, действиях регулировщика на</li> </ul>

		<p>дороге; об основных знаках дорожного движения для пешеходов: «Пешеходный переход», «Дети», «Остановка общественного транспорта»;</p> <p>- расширять представления детей об элементах дороги (разделительная полоса, пешеходный переход, остановка общественного транспорта), о пешеходах, которые должны переходить дорогу по наземному, подземному пешеходному переходу, о классификации транспорта: наземный, водный воздушный; о некоторых специальных видах транспорта, с трудом водителей: «Скорая помощь» (едет по вызову к больным людям), пожарная машина (едет тушить пожар), «Полиция» (едет на помощь людям, попавшим в беду), машина дорожно - патрульной службы (едет на помощь людям, попавшим в опасную ситуацию на дороге);</p> <p>- воспитывать у детей навыки культурного поведения в общественном транспорте, обогащая знания детей о правилах поведения в общественном транспорте (в общественном транспорте можно ездить только со взрослыми; разговаривать спокойно, не мешая другим пассажирам; слушаться взрослых; соблюдать чистоту и порядок; выходить из транспортного средства можно после того, как вышли взрослые и т.д.), общественный транспорт нужно ожидать на остановке (остановки общественного транспорта находятся вблизи проезжей части дороги, поэтому, ожидая транспорт не бегать, не ходить по бордюрам, не толкаться.</p>
<p>Старшая группа</p>	<p>Содействие освоению способов безопасного поведения в некоторых опасных ситуациях и использованию их без напоминания взрослого, пониманию смысла общепринятых символических обозначений на дороге, проявлению осторожности и осмотрительности.</p>	<p>- воспитывать у детей внимательность, сосредоточенность, чуткость, отзывчивость, желание и умение оказать помощь другим, оказавшимся в опасной, трудной ситуации;</p> <p>- развивать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям, источникам, видам и причинам опасности на дороге, в транспорте;</p> <p>- обеспечить ознакомление детей с</p>

		<p>универсальными способами (алгоритмами действий) предупреждения опасных ситуаций на улице, в транспорте; действиями в случае возникновения опасных ситуаций, способами привлечения взрослых на помощь в соответствующих обстоятельствах; с типичными ошибками, совершаемыми людьми (ребенком, взрослым) в опасных для жизни и здоровья ситуациях на дороге, в транспорте.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Раскрывать связь между необдуманними и неосторожными действиями и их негативными последствиями;</li> <li>- расширять знания детей о транспорте специального назначения «МЧС», в том числе воздушном: «Скорая помощь», «Пожарная», «Полиция», «ДПС», оказывающим помощь человеку в опасных ситуациях;</li> <li>- расширять представления детей о действиях инспектора ГИБДД в различных ситуациях, о дорожных знаках («Пункт питания», «Телефон» «Место стоянки», о правилах поведения в общественном транспорте, в том числе в метро;</li> </ul>
<p>Подготовительная к школе группа</p>	<p>Содействие расширению, уточнению знаний о некоторых видах опасных ситуаций на улице, в транспорте; о способах поведения в стандартных и нестандартных (непредвиденных) опасных ситуациях; осознанному выполнению основных правил безопасного поведения, проявлению осмотрительности и осторожности в нестандартных и потенциально опасных ситуациях на дороге, в транспорте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать потребность детей к осознанному выполнению требований безопасности в транспорте, на дороге;</li> <li>- расширять, уточнять и систематизировать представления детей о некоторых видах опасных ситуаций на улице, о способах поведения в стандартных и нестандартных (непредвиденных) опасных ситуациях, принятия мер предосторожности (переходить улицу в указанных местах в соответствии со световыми сигналами светофора, не ходить по проезжей части дороги и не играть вблизи дороги);</li> <li>- формировать способность анализировать, обобщать, моделировать опасную ситуацию, предвидеть опасность, прогнозировать ее последствия;</li> <li>- способствовать проявлению у детей осмотрительности и разумной</li> </ul>

		<p>осторожности в нестандартных и потенциально опасных ситуациях езды на велосипеде;</p> <p>- способствовать развитию у детей представлений об истории становления и развития дорожного движения, дорожно - транспортных средств;</p> <p>- обеспечить правильное употребление детьми пространственной терминологии (слева – справа, вверху – внизу, спереди – сзади, рядом, навстречу, на противоположной стороне, посередине, напротив, вдоль).</p>
--	--	--

Закрепление знаний в игровой деятельности, на макетах (сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, подвижные игры)

Закрепление знаний во время тематических развлечений по плану ГБДОУ дс №37

### **13.Содержание работы по детскому травматизму ( ДТ)**

Показ детям презентации на тему: «Техника безопасности на занятиях физической культурой»

А также перед началом каждого занятия беседа на тему: «Правила поведения на занятиях по физической культуре».

### **14. Преемственность со школой**

Преемственность детского сада и школы в области «Физическая культура» - основа сотрудничества в сохранении и укреплении здоровья детей в условиях реализации ФГОС ДОО

Сегодня важнейшим приоритетом образования является обеспечение качества образовательных услуг. Приоритетным условием достижения такого качества является обеспечение непрерывности образования между ДОО и НОО в области «Физического развития». Необходимость такой преемственности - одна из актуальных проблем российского образования, эта задача комплексная, многогранная и охватывает все сферы жизни. Содержание дошкольного образования определяется теперь Федеральным Государственным Образовательным Стандартом (ФГОС) ДОО и НОО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 года № 1155.ФГОС по физическому развитию и нацелен на то, чтобы у ребенка возникла мотивация к познанию и творчеству. Введение ФГОС по физической культуре существенно способствует обеспечению преемственности и перспективности повышения качества образования в целостной системе учреждений детского сада и начальной школы. Непрерывность и преемственность предполагают разработку и принятие единой системы целей и содержания образования на всем протяжении обучения от детского сада до школы, что является одним из ключевых направлений ФГОСДО и ФГОС НОО. Успехи ребенка по физической культуре в школе во многом зависят от крепкого здоровья, хорошей физической подготовленности, устойчивой психики, достаточного объема навыков при



выполнении физических упражнений, развития двигательных способностей, уровня развития познавательных интересов и активности ребенка, сформированных в дошкольном детстве. Поэтому необходимо, чтобы ребенок был физически готов к смене образа деятельности. Физическая готовность предполагает низкую утомляемость, достаточную работоспособность и выносливость.

Не все поступившие в школу дети легко приспосабливаются к образовательной обстановке. Ослабленные дети часто болеют, у них быстро наступает утомляемость, вследствие чего резко падает работоспособность, что негативно отражается на качестве образования и состоянии здоровья. Существенную трудность для первоклассников представляют уроки, требующие длительного внимания, особенную трудность составляет статическая нагрузка и малоподвижность в ходе урока. Первоклассникам явно недостает эффективных физических нагрузок, смены умственного труда физическим. Поэтому я свою работу строю в режиме инноваций. Вся работа направлена на выполнение единой цели - сохранение и укрепление здоровья воспитанников, приобщение к систематическим занятиям физической культурой, развитие индивидуальных и физических способностей, обеспечивающих интеллектуальное и психологическое благополучие, формирование навыка ЗОЖ средствами современных здоровьесберегающих образовательных технологий. Планируя свою деятельность, стремлюсь охватить все направления развития (образовательные области) детей. Активно внедряю в практику здоровьесберегающие и инновационные технологии:

- индивидуально-личностный подход на основе мониторинга состояния здоровья
- физического развития;
- двигательной активности;
- физической подготовленности;
- индивидуальных и интеллектуальных способностей и особенностей развития;
- гендерное обучение;
- с дозированием нагрузки и темпов прироста;
- технической подготовленности;
- маршрут индивидуального сопровождения;
- здоровьесберегающие технологии, которые являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье детей т.к. основаны на возрастных особенностях.

Цель – обеспечение детей возможности сохранения здоровья за период обучения в детском саду, формирование необходимых знаний, навыков ведения здорового образа жизни; обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни; укрепление и сохранение здоровья, что является основой для дальнейшего обучения в школе (дыхательная гимнастика, пальчиковая, гимнастика); личностно-ориентированного подхода, который применяю в группах для каждого ребенка.

Основной задачей является стимуляция детей, чтобы они не останавливались на достигнутом, а делали постоянные попытки продвижения вперед.

Для реализации такого подхода в обучении использую: базовое физическое воспитание; оздоровительную физическую подготовку; спортивную тренировку; игровое моделирование, с применением в НОД деятельности каждой группы; повышения эффективности НОД, реализации потребности личности воспитанника в самовыражении,

самоопределения, саморегуляции, усиление здоровьесберегающего аспекта; определения уровня физической подготовленности детей, позволяя повысить эффективность и объективность образовательного процесса; методы и организационные формы обучения в НОД физической культуры; использую в нерегламентированной деятельности (проявления детьми инициативы, самостоятельности, избирательности в способах работы, естественного самовыражения каждым ребенком).

Важную роль в обеспечении эффективной преемственности дошкольного и НОО осуществляется взаимодействие между коллективом детского сада, школой и родителями.

## **15. Образовательные технологии, используемые в ГБДОУ №37**

### **1. Здоровьесберегающие технологии в детском саду**

- Воздушные ванны;
- Дыхательная гимнастика;
- Закаливание;
- Гимнастика для глаз;
- Профилактика плоскостопия;
- Профилактика нарушения осанки у дошкольников;
- Физкультминутки;
- Гимнастика пробуждения;
- Подвижные и спортивные игры;
- Динамические паузы.

#### **Задачи здоровьесбережения:**

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

#### **Реализация здоровья детей обеспечивается:**

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование;
- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданными оптимальными педагогическими условиями пребывания детей в ДОУ;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

#### **Направление работы по здоровьесбережению:**

##### **Профилактические мероприятия**

- Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок,

доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).

- Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, бодрящая гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, упражнения на расслаблении и т.д)
- Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберечь, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

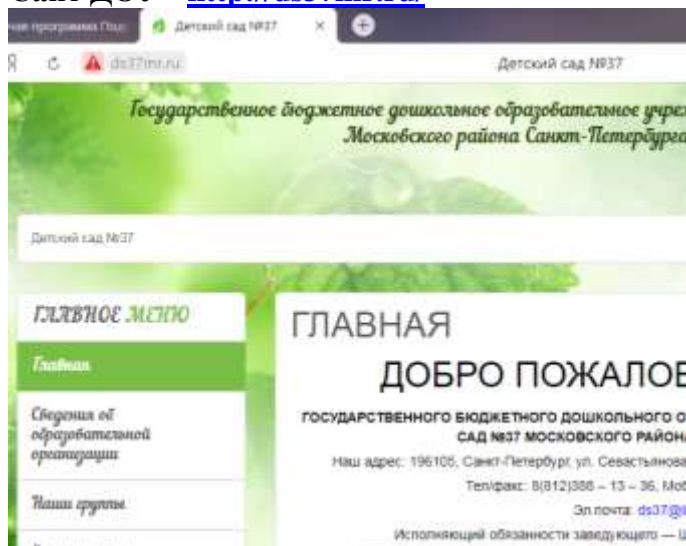
## 2. Информационно-коммуникативные технологии.

Технические средства, ИКТ применяемые в ГБДОУ №37: компьютер, интерактивная доска, ноутбук, видеомэгагнофон, телевизор. А так же принтер, сканер, мэгагнофон, фотоаппарат, видеокамера.

### Цель:

- Подбор иллюстративного материала к НОД и для оформления стендов, группы, (презентация, видеофрагмент и т.д.).
- Подбор дополнительного познавательного материала к НОД, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий.
- Обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов России и зарубежья.
- Создание презентаций в программе PowerPoint для повышения эффективности НОД с детьми и педагогической компетенции у родителей в процессе проведения родительских собраний.

Сайт ДОУ - <http://ds37mr.ru/>



<https://vk.com/ds37mrspsb-> группа В Контакте ДОУ

### **3. Метод проектов**

**Метод проектов**—это педагогическая технология, стержнем которой является самостоятельная деятельность детей – исследовательская, познавательная, продуктивная, в процессе которой ребёнок познаёт окружающий мир и воплощает новые знания в реальные продукты.

Применительно к детскому саду проект—это специально организованный воспитателем и самостоятельно выполняемый воспитанниками комплекс действий, направленных на разрешение проблемной ситуации и завершающихся созданием творческого продукта.

*Суть «метода проектов»* в образовании состоит в такой организации образовательного процесса, при которой обучающиеся приобретают знания и умения, опыт творческой деятельности, эмоционально-ценностного отношения к действительности в процессе планирования и выполнения постепенно усложняющихся практических заданий – проектов, имеющих не только познавательную, но и прагматичную ценность.

«Всё, что я познаю, я знаю, для чего мне это надо и где и как я могу эти знания применить» – вот основной тезис современного понимания метода проектов, который привлекает многие образовательные системы, стремящиеся найти разумный баланс между академическими знаниями и прагматическими умениями.

Метод проектов дает возможность развития наблюдения и анализа явлений, проведения сравнений, обобщения и умения делать выводы, творческого мышления, логики и познания, пытливости ума, совместной познавательно-поисковой и исследовательской деятельности, коммуникативных и рефлексивных навыков и многое другое, что является составляющими успешной личности.

Педагоги, активно использующие проектную технологию в воспитании и обучении дошкольников, единодушно отмечают, что организованная по ней жизнедеятельность в детском саду позволяет лучше узнать воспитанников, проникнуть во внутренний мир ребенка

#### **Целью технологии проектной деятельности является:**

Развитие и обогащение социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

### **4.Игровые педагогические технологии**

Сущность данной технологии – организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Это последовательная деятельность педагога по: - отбору, разработке, подготовке игр;

- включению детей в игровую деятельность;
- осуществление самой игры;
- подведению итогов, результатов игровой деятельности.

Главный признак педагогической игры в игровой технологии – четко поставленная цель обучения и соответствующие ее педагогические результаты, характеризующиеся учебно – познавательной направленностью.

Виды педагогических игр разнообразны.

Они могут различаться:

**По виду деятельности** – двигательные, интеллектуальные, психологические, профорентированные и т.д.;

**По характеру педагогического процесса** – обучающие, тренировочные, контролируемые, познавательные, воспитательные, развивающие, диагностические.

**По характеру игровой методики** – игры с правилами; игры с правилами устанавливаемыми по ходу игры, игры, где одна часть правил задана условиями игры, и устанавливается в зависимости от ее хода.

**По содержанию** – музыкальные, математические, социализирующие, логические и т.д.

**По игровому оборудованию** – настольные, театрализованные, сюжетно-ролевые, режиссерские и т.д.

**Главный компонент игровой технологии** – непосредственное и систематическое общение педагога и детей.

## **5. Личностно-ориентированная технология**

Это такая воспитательная система, где ребенок является высшей ценностью и ставится в центр воспитательного процесса. Личностно-ориентированное воспитание основывается на известных принципах гуманистической педагогики: самоценности личности, уважении к ней, природосообразности воспитания, добре и ласке как основном средстве. Иными словами, личностно-ориентированное воспитание – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику воспитательного процесса.

Технология сотрудничества реализует принцип демократизации дошкольного образования, равенство в отношениях педагога с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок». Педагог и дети создают условия развивающей среды, изготавливают пособия, игрушки, подарки к праздникам. Совместно определяют разнообразную творческую деятельность (игры, труд, концерты, праздники, развлечения). Педагогические технологии на основе гуманизации и демократизации педагогических отношений с процессуальной ориентацией, приоритетом личностных отношений,

индивидуального подхода, демократическим управлением и яркой гуманистической направленностью содержания.

Сущность технологического воспитательно-образовательного процесса конструируется на основе заданных исходных установок: социальный заказ (родители, общество) образовательные ориентиры, цели и содержание образования. Эти исходные установки должны конкретизировать современные подходы к оценке достижений дошкольников, а также создавать условия для индивидуальных и дифференцированных заданий.

### **16. Планируемые результаты освоения программы**

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства.
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения 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.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории);
- 2) оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Периодичность педагогической диагностики (мониторинга): сентябрь, май.

Система диагностики разработана на основе:

1. Основной общеобразовательной программы ГБДОУ №37.
2. Диагностического пособия

Диагностика О.А.Сафоновой«Экспресс-анализ и оценка детских видов деятельности»

Образовательная область	Планируемые результаты
<b>Младшая группа</b>	
Физическое развитие	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания
	Приучен к опрятности, замечает и устраняет беспорядок в одежде
	Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого



	<p>Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом</p> <p>Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места</p> <p>Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками</p>
<b>Средняя группа</b>	
Физическое развитие	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня
	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности
	Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик
	Ловит мяч с расстояния, метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает об стол
	Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами и в круг
	Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки
<b>Старшая группа</b>	
Физическое развитие	Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня
	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности
	Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в шкафчике
	Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку
	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне
	Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивать и ловить мяч
<b>Подготовительная группа</b>	

Физическое развитие	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать
	Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами
	Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласовывает движение рук и ног
	Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку
	Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 шеренги после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении
	Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч

**Учебный план на 2020– 2021 учебный год**

Учебный план разработан в соответствии:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «17» октября 2013г. № 1155 Федеральное государственное образовательный стандарт дошкольного образования.
- Законом Российской Федерации от 29.12.2012. №273- ФЗ « Об образовании Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Основной образовательной программой государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №37 Московского района Санкт-Петербурга

<b>Организованная образовательная деятельность</b>				
Образовательная область	Периодичность			
	<b>Вторая младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Социально-коммуникативное развитие (Интегрируется со всеми образовательными областями, а также вводится в процесс режимных моментов)				
Физическое развитие (в группе)	2 в неделю	2 в неделю	2 в неделю	2 раза в неделю
Физическое развитие (на улице)	1 в неделю	1 в неделю	1 в неделю	1 раз в неделю
Познавательное развитие	2 в неделю	2 в неделю	3 в неделю	4 раза в неделю
Речевое развитие	1 в неделю	1 в неделю	2 в неделю	2 раза в неделю
Художественно-эстетическое развитие: (Рисование, лепка,				

аппликация, худ. экспериментирование и т.д.)	2 в неделю	2 в неделю	3 в неделю	3 раза в неделю
Художественно-эстетическое развитие (Музыка)	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
<b>ИТОГО:</b>	<b>10 НОД в неделю</b>	<b>10 НОД в неделю</b>	<b>13 НОД в неделю</b>	<b>14 НОД в неделю</b>
Длительность:	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Общее время в неделю (в часах):	<b>2 часа 30 минут</b>	<b>3 часа 20 минут</b>	<b>5 часов 40 минут</b>	<b>7 часов</b>
Количество и продолжительность НОД устанавливается в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 2.4.1.3049-13), и ООПДО государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 37 Московского района Санкт-Петербурга				

<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>					
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>					
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:**

- для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут,
- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,
- для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут,
- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

**Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня:**

- в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно,
- в старшей и подготовительной группах – 45 минут и 1,5 часа соответственно.

В середине времени, отведённого на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки.

Формы организации НОД для детей с 3 до 7 лет (фронтальные, подгрупповые).

**Режим двигательной активности детей ГБДОУ №37**

Формы работы	2 младшая группа (3-4 года) (в минутах)	Средняя группа (4-5 лет) (в минутах)	Старшая группа (5-6 лет) (в минутах)	Подготовительная группа (6-7 лет) (в минутах)
Утренняя гимнастика	7	8	10	10
Двигательная разминка во время перерыва между видами деятельности	10	10	10	10
Физкультминутки	3	3	6	6
НОД по физическому развитию	15	20	25	30
Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	25	30	35	40

Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	45
Самостоятельная двигательная активность в режимных моментах	25	25	30	30
Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	10	10	15	15
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	40	50	50
Подвижные игры на вечерней прогулке	15	20	30	30
День здоровья	+	+	+	+
Спортивный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Спортивный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>196</b>	<b>241</b>	<b>266</b>

## Перспективное планирование

### Младшая группа

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

## **Общеразвивающие упражнения.**

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

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

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

## **Подвижные игры.**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## **Средняя группа.**

**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), в рассыпную. 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, разводить 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 перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### **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.

## Старшая группа

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом

вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### **Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

### **Подготовительная группа**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

## **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

## **Спортивные игры**

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

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

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

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.



## Расписание инструктора по физической культуре ГБДОУ №37

	Вторник		Четверг		Пятница
8.30-9.00	Подготовка к занятиям	8.30 – 9.00	Подготовка к занятиям	14.00-15.20	Подготовка к досугам
9.00-9.15	Младшая группа	9.00-9.15	Младшая группа	15.20-16.00	Индивидуальная работа с детьми
9.30-9.50	Средняя группа	9.30-9.50	Средняя группа	16.00-16.20	Досуг младшая (средняя) группа
10.10-10.35	Старшая группа	10.10-10.35	Старшая группа	16.20-16.50	Досуг старшая (подготовительная группа)
10.35-11.50	Подготовка оборудования и атрибутов, пособий	10.35-11.50	Подготовка оборудования и атрибутов, пособий	16.50-17.20	Индивидуальная работа с детьми
12.00 – 12.30	Подготовительная группа	12.00 – 12.30	Подготовительная группа	17.20-18.00	Работа с родителями, работа с документацией, изготовление пособий
13.00-14.30	Работа с документацией и методической литературой	13.00-14.00	Подготовка к занятиям следующей недели  Координационная работа с воспитателями		

## 18. Лист корректировки