|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Принято на заседании Педагогического советаПротокол №1 30.08.2015г  |

 | Утверждаю:заведующая МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 77»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Васильева Приказ № \_\_\_\_«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г |

**Рабочая программа**

**образовательной области «Физическое развитие»**

**средней группы № 7**

**для детей 4 – 5 лет**

**на 2015-2016 учебный год**

**разработана на основе**

**основной образовательной программы МБДОУ № 77**

 Составитель:

 инструктор по физической культуре

 Панкеева Надежда Владимировна

2015г

**Содержание**

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**……………………………………………………………3

Цели и задачи рабочей программы

Принципы и подходы к организации образовательного процесса …

Возрастные особенности детей 4-5 лет………………………………………

Планируемые результаты освоения программы………………………..

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Содержание работы по освоению детьми ОО «Физическое развитие» 4- 5 лет…

Формы работы по реализации основных задач образовательной области «Физическая культура» для детей 4-5 лет ……………………………………...

Система мониторинга достижения детьми планируемых

результатов программы

Взаимодействие с семьей……………………………………………………

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ**

Циклограмма непосредственно образовательной деятельности…………

Выписка из Учебного плана…………………………………………….

Особенности организации предметно-пространственной среды

спортивного зала и спортивных площадок ………………………………….

Организация двигательного режима……………………………………………

Культурно-досуговая деятельность………………………………………….

Методическое обеспечение……………………………………………

Приложения…………………………………………………………………………..

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

 Сохранение и укрепление здоровья ребенка является первоосновой его полноценного развития. Здоровый, нормально развивающийся малыш обычно подвижен, жизнерадостен, любознателен. Малыш по своей природе – деятель и деятельность его выражается прежде всего в движениях.

 Движения являются важнейшей жизненно необходимой потребностью, средством укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее идет интеллектуальное развитие.

 Движения – эффективное средство воспитания. Двигаясь, ребёнок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем. В процессе двигательной деятельности происходят формирование психики, развитие способностей, жизненной активности, значимых качеств личности: любознательности, инициативности, настойчивости, произвольности поведения, самостоятельности, организованности, доброжелательности, дисциплинированности.

 Рабочая программа составлена на основании комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой (основание Лицензия №280090 от 16.09.2010г.).

 Для успешной реализации поставленных задач так же использую программы дополнительного образования и методические пособия:

 «Основы здорового образа жизни». Региональная образовательная программа. Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В.,

Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарёв М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н. Министерство образования Саратовской области, 2008. Министерство здравоохранения Саратовской области, 2008.

 Нормативная база, на основе которой создана программа:

* федерального государственного стандарта дошкольного образования;
* ФЗ «Об образовании» от 27.12.2009 N 374-ФЗ;
* типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ от 12.09.2008г. №666 определяет, что ДОУ реализует общеобразовательные программы дошкольного образования различной направленности;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 ноября 2009 г. N 655 "Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования";
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.2660-10);
* письма Министерства образования России от 09.08.2000г. №237 – 23 - 16 «О построении преемственности в программах дошкольного образования и начальной школы»;
* методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.1995г. № 46 – 19 – 15
* инструктивно – методическое письмо Министерства образования РФ от 14.03.2000г. № 65 – 23 – 16.
* учебного плана МБДОУ № 77 на 2014-2015 учебный год;
* в соответствии с Программой развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / под редакцией В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой, Н.А.Ноткиной -3-е изд., переработанное – СПб.: Детство-Пресс, 2010;
* использованием примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой и др.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство-Пресс», 2011.

Основными принципами программы являются:

* принцип интеграции образовательных областей;
* комплекстно-тематический принцип построения образовательного процесса;
* принцип вариативности.

**Цель** рабочей программы - планирование, организация и управление образовательным процессом по ОО «Физическое развитие».

**Цели и задачи** образовательной деятельности с детьми:

Определить объем и содержание учебного материала, умений и навыков, которыми должны овладеть воспитанники;

Оптимально распределить время непосредственной образовательной деятельности;

Предусмотреть решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, в самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но при проведении режимных моментов;

Способствовать совершенствованию методики проведения непосредственной образовательной деятельности;

Активизировать познавательную деятельность воспитанников, способствовать развитию их творческих способностей;

Отразить преемственность основных видов деятельности, которые обеспечивают реализацию федерального компонента и вариативной части учебного плана, учитывать региональный компонент;

Определить применение современных образовательных и информационных технологий.

**Принципы и подходы к организации образовательного процесса.**

Программа подчинена принципу интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. В соответствии с принципом интеграции образовательных областей формы работы физкультурно-оздоровительной направленности могут быть использованы и для организации других видов детской деятельности.

Программа основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса. Главная задача данного принципа – сделать жизнь детей интересной, связать ОО «Физическая культура с окружающей действительностью.

Принцип вариативности использования образовательного материала, позволяет развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка.

Рабочая программа состоит из двух частей:

* обязательной части;
* части, формируемой участниками образовательного процесса.

Обязательная часть включает: организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель двигательного режима с использованием разнообразных форм двигательной активности с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей; взаимосвязь планируемой НОД с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

 Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физической культуре, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

 Рабочая программа включает в себя годовой комплексно-тематический план НОД, работу с родителями, педагогами, активный отдых (спортивные досуги, праздники, дни здоровья, каникулы и т.д.)

***Особенности возраста детей 5-го года жизни.***

 Детям исполнилось четыре года, они перешли в среднюю группу детского сада. Внимательный воспитатель замечает в их поведении и деятельности ряд новых черт, проявляющихся в физическом, интеллектуальном, социально-эмоциональном развитии.

 *Возросли 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 испробовать 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 непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает 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.* Серьезную ошибку совершает взрослый, если отмахивается от вопросов ребенка, не замечает их или отвечает с раздражением, торопливо, без охоты. **Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам и проблемам, готовность обсуждать их на равных помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой – укрепляет доверие** **дошкольников к взрослому.** Это способствует появлению чувства уважения к старшим.

 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 со 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 обследовательских 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.

***Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они******путают* *вымысел и реальность.*** Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей и используется воспитателем для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

 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.

 *У детей идет активное развитие и созревание эмоциональной сферы:* чувства становятся более глубокими, устойчивыми; прежнее радостное чувство от общения с окружающими постепенно перерастает в более сложное чувство симпатии, привязанности. Поддерживая их, ***воспитатель специально создает ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим.*** 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 соей 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 воспитателя 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.

**Планируемые результаты освоения Программы**

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

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

* Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
* Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь».
* Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
* Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

* Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Содержание работы по освоению детьми образовательной области** «**Физическое развитие»**

В дошкольном учреждении созданы условия для проведения физкультурно-оздоровительной работы, направленную на укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма.

Функционируют физкультурный и музыкальный залы, спортивная площадка на улице, спортивные уголки в группа с необходимым оборудованием.

Под руководством медицинского персонала осуществляем комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываеются их индивидуальные возможности. Разработан тематический план и планы конспекты корригирующей гимнастики после дневного сна.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучаем детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечиваем пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Каждое утро в средней группе проводиться утренняя гимнастика направленная на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств, закрепление двигательных навыков. Утреннюю гимнастику выполняют как в помещении, так и на свежем воздухе в зависимости от времени года и погодных условий.

Кроме общеразвивающих упражнений используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- оздоровительный бег;

- обыгрывание сюжета с помощью физических упражнений;

- обыгрывание стихотворного сюжета;

- импровизированные танцевальные движения под музыку;

- игрового характера.

 С целью предупреждения утомления на занятиях, сохранения умственной работоспособности и профилактике нарушения осанки с детьми проводятся физ.минутки и физ.паузы.

Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе проводится 3 раза в неделю, в утренние часы, продолжительностью 20 мин. С целью предупреждения травматизма все занятии с детьми среднего дошкольного возраста проводятся в помещении.

 Кроме традиционных занятий проводятся игровые, тематические, сюжетные, тренировочные, интегрированные, что способствует формированию двигательного воображения, развитию творчества, самовыражения, самостоятельности, осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

Один раз в месяц проводятся спортивные досуги и развлечения. Спортивные праздники проводятся 2 раза в год (летом и зимой).

При освоение и совершенствование техники двигательных действий используем объяснительно-иллюстративный метод, словесный (диалог), наглядный (показ упражнения, компьютерная демонстрация, срочной информации); проблемный метод: поисковый, исследовательский, метод проекта.

С целью воспитания личностных и коммуникативных качеств личности используем методы:

* традиционно принятые: (убеждение, поощрение, пример);
* инновационно-деятельностные (проектирование, алгоритмизация);
* неформально-личностные (пример личностно значимых людей);
* тренингово-игровые (деловые игры);
* рефлексивные (индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используем следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой, умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности воспитанников: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Важ­но, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко ис­пользовались в повседневной жизни.

***Цели и задачи реализации образовательной области***

***«Физическое развитие»***

***Основная цель*** — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков.

***Основная задача*** — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

***Цели обучения:***

* приобщение ребенка к основам здорового образа жизни;
* освоение им гигиенической культуры и культуры движений;
* развитие потребности в активной двигательной деятельности;
* формирование интереса к двигательной деятельности;
* получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
* своевременное овладение основными видами движений.

***Задачи воспитания и развития детей средней группы:***

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

- умению ориентироваться в пространстве;

- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;

- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Содержание образовательной области** «**Физическое развитие»**

**для детей средней группы**

 ***Задачи:*** Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. 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). Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить размыканиям и смыканиям на вытянутые руки. Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее. Учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх. Развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др. Формировать правильную осанку.

***Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет***

***(программный минимум)***

|  |
| --- |
| Содержание работы |
| ***Упражнения в основных движениях*** |
| ***Упражнения в ходьбе.*** | ***Упражнения в равновесии.*** | ***Упражнения в беге.*** | ***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.*** |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой».Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см).  | Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе. | Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров). | Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. |
| ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | ***Упражнения в прыжках.*** | ***Построения и перестроения.*** | ***Музыкально-ритмические упражнения*** |
| Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезать с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом. | Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо,влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой. | Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки. | Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. |
| ***Общеразвивающие упражнения*** |
| ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | ***Упражнения для туловища.*** | ***Упражнения для ног.*** | ***Исходные положения*** |
| Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной. | Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. | Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами. | Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед,врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе). |
| ***Спортивные упражнения*** |
| ***Катание на санках.*** | ***Скольжение.*** | ***Ходьба на лыжах.*** | ***Катание на велосипеде.*** |
| Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее. | *.* Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов). | Передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Проходить на лыжах без времени 0,5–1 км.Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца». | Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево. |
|  |  |  |  |
| **Подвижные игры**  |
| ***Игры с бегом*** | ***Игры с прыжками*** | ***Игры с подлезанием и лазаньем*** | ***Игры с бросанием и ловлей:*** | ***Игры на ориентировку в пространстве*** |
| «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой» | «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки». | «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень». | «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота». | ««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано».Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».  |

***О чем узнают дети***

 Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

 Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега, на лыжах удобнее передвигаться не ступающим, а скользящим шагом, можно по разному выполнять повороты на лыжах на месте, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Знакомятся с правилами надевания и переноса лыж.

 Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячай, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

***В результате работы к концу года дети могут:***

* ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
* сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;
* ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
* лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на 50-70 см;
* строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием;
* правильно принимать исходные положения, соблюдать направление движения тела и его частей;
* самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее;
* самостоятельно скользить по ледяной дорожке;
* ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой»;
* кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево;
* придумывать варианты подвижных игр.

**Связь с другими образовательными областями**

|  |  |
| --- | --- |
| «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд». | Интеграция возможна в освоении сенсорных эталонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждении движений, вариантов использования различных физкультурных пособий, выражении своих желаний, оценочных суждений, предложений своих вариантов движений, правил), в отражении в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, в формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигательным отдыхом, расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни. |

**Комплексно-тематический план построения программы (**приложение **)**

**Формы, способы, принципы и методы организации**

**образовательной области «Физическая культура*»***

**Цели***:* формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

|  |
| --- |
| **Формы образовательной деятельности по физическому развитию** |
| Непосредственно образовательная деятельность | Режимные моменты | Самостоятельная деятельность детей | Взаимодействие с семьями детей, социумом по реализации программы |
| **Формы организации детей** |
| индивидуальные подгрупповые групповые | групповыеподгрупповые индивидуальные | индивидуальные подгрупповые  | индивидуальные подгрупповые групповые |
| НОД по физической культуреПодвижные игры.Физкультурные досуги и праздникиФормирование начальных представлений о ЗОЖСпортивные упражненияАктивный отдыхФиз.минуткиДинамические паузы | Утренняя гимнастикаИндивидуальная работа с детьми по отработке ОВД. Игровые и физкультурные упражненияОрганизация подвижных игр на прогулке и в группеПодражательные движенияПроблемная ситуацияГимнастика после дневного снаКоррекционная гимнастикаПальчиковая гимнастика | ИграИгровые упражненияПодражательные движения. | Открытые просмотры НОДКонсультации,консультации – практикум для родителей,консультации для педагогов. Индивидуальные беседы, выступление на родительских собраниях, педагогических советах.Информационные стендыПапки-передвижки. Мастер – класс для воспитателей:«Методика проведения основных видов движений с детьми младшего и среднего возраста».Клуб для родителей «Здоровый малыш»Совместные спортивные праздники и досуги |

**Принципы физического развития**

Дидактические

* системность и последовательность
* развивающее обучение
* доступность
* воспитывающее обучение
* учет индивидуальных и возрастных особенностей
* сознательность и активность ребенка
* наглядность

Специальные

* непрерывность
* последовательность наращивания тренирующих воздействий
* цикличность

Гигиенические

* сбалансированность нагрузок
* рациональность чередования деятельности и отдыха
* возрастная адекватность
* оздоровительная направленность всего образовательного процесса
* осуществление личностного-ориентированного обучения и воспитания

**Методы физического развития**

Наглядные

* наглядно-зрительные приемы – показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры
* наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)
* тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные

* объяснения ,пояснения, указания
* подача команд, распоряжений, сигналов
* вопросы к детям
* образный сюжетный рассказ, беседа
* словесная инструкция

Практические

* повторение упражнения без изменения и с изменениями
* проведение упражнений в игровой форме

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**Цель.** Сохранение и сохранение здоровья детей; формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

* принцип активности и сознательности, участие всего коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
* принцип научности – подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками
* принцип комплексности и интегративности, решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов детской деятельности
* принцип результативности и преемственности, поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
* принцип результативности и гарантированности, реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

Создание условий

* Организация здоровье сберегающей среды
* Обеспечение благоприятного течения адаптации
* Выполнение санитарно-гигиенического режима

Огранизационно-метадическое и педагогическое направление

* Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
* Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлении. Детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
* Систематическое повыщение квалификации педагогический и медицинских кадров, составление планов оздоровления
* Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики

Физкультурно-оздоровительное направление

* Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
* коррекция оздоровительных отклонений в физическом и психическом здоровье

Профилактическое направление

* Проведение обследований по скрининг программе и выявление патологий
* Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
* Предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
* Дегельминтизация
* Оказание скорой помощи при неотложных состояниях

**Виды здоровье сберегающих технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | технологии | доля воспитан-ников, в% |  результативность |
| 1 | физкультурные занятия традиционного типа (в помещении и на воздухе) |  100 | обучаются ОВД и ОРУ с различными предметами, овладевают навыком правильной осанки, развиваются психофизические качества и координационные способности(быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость ) |
| 2 | различные формы физкультурных занятий:\*сюжетно-игровые\*по сказкам\*тренировочные\*прогулки-походы\*тематические |  100 | разнообразные формы занятий в соответствии с возрастом помогают укрепить здоровье, разнообразить процесс обучения ОРУ и ОВД, и способствуют повышению двигательной активности детей и привитию потребности в ежедневной двигательной активности |
| 3 | утренняя гимнастика |  100 | вырабатывается привычка начинать день с активных действий для эмоционального и мышечного тонуса |
| 5 | физкультурные досуги и праздники |  100 | получают навыки активного отдыха совместно с родителями, сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, укрепляются дружеские взаимоотношения |
| 6 | подвижные игры |  100 | развивается пространственная ориентировка, совершенствуются психофизические качества и координационные способности, развивается самостоятельность, чувство справедливости, двигательное воображение |
| 7 | элементы видов спорта спортивные упражнения:  |  53  | получают знания и технические умения элементов различных спортивных игр в соответствии с возрастом, совершенствуются психофизические качества и координационные способности |
| 8 | ритмическая гимнастика |  100 | развивается и совершенствуется, в соответствии с возрастом умение выполнять ОРУ красиво, ритмично, согласовывать движения с музыкальным сопровождением, развивается эмоциональная сфера ребенка |
| 9 | корригирующая гимнастика |  100 | укрепляются мышцы опорно-двигательного аппарата, сводов стопы |
| 10 | дыхательно-звуковая гимнастика |  100 | приобретают умение восстанавливать дыхание после физической нагрузки, учатся разным видам дыхания, очистительному звуковому выдоху |
| 11 | точечный массаж\*\*по Утробиной К.К. |  100 | получают знания о необходимости самомассажа – как об элементарном приеме самопомощи своему организму для профилактики простудных заболеваний и элементарные навыки его проведения |
| 12 | психогимнастика |  100 | приобретают умения выполнять упражнения на релаксацию, имитационные упражнения (эмоции, животные), активно используют позитивные формулы настроя |
| 13 | физкультминутки |  100 | приобретают навыки быстро настраиваться на рабочий лад |
| 14 | бодрящая гимнастика после сна |  100 | приобретают умения выполнять упражнения на самовытяжение позвоночника, просыпаться с улыбкой, укрепляются мышцы живота, спины и ног |
| 15 | дорожки здоровья |  100 | получают знания о массажном эффекте стоп и его положительном действии на здоровье и профилактике плоскостопия, укрепляются мышцы сводов стопы |
| 16 | динамический час |  100 | укрепляется здоровье, совершенствуются технические умения в ОВД, повышается двигательная активность |
| 17 | весёлый тренинг\*\*по Утробиной К.К.  |  100 |  дети овладевают подражательными игровыми упражнениями: развивается гибкость, укрепляются мышцы шеи, рук, ног, живота, спины; развивается координация движений, умение владеть своим телом |

|  |
| --- |
| **Формы организации образовательной деятельности «Здоровье»** |
| **Самостоятельная деятельность взрослого и детей** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Взаимодействие с родителями воспитанников** |
| Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность осуществляемая в ходе режимных моментов |
| Игры-занятия по физической культуреФизкультурные праздники и досугиНОД на основе интеграции, двигательной и познавательной деятельности | Утренняя, пальчиковая гимнастикиГимнастика после снаФизминуткиВо время прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениямиПодвижные игрыЗакаливающие процедурыКоррекционные упражнения | Подвижные игрыРассматривание тематических альбомовСамостоятельная деятельность детей в центрах физической культурыХороводные игрыСпортивные игры и упражнения на прогулке | Участие родителей в спортивных праздниках практикумах по освоению подвижных игр |
| **Формы организации детей** |
| индивидуальныеподгрупповыегрупповые | индивидуальныеподгрупповыегрупповые |
|  игра ситуативный разговор беседа рассказ чтение интегративная деятельность проблемная ситуация тематический досуг | Во всех видах самостоятельной деятельности детей |

**Система мониторинга достижения детьми планируемых**

**результатов программы**

 Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, необходимо определить состояние опорно-двигательного аппарата.
Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела, окружности грудной клетки — производится общепринятыми способами. О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения.
 Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

 Диагностика физической подготовленности и развития детей проводится 2 раза в год, это первичная диагностика (сентябрь) и вторичная (май).

 Осуществляется диагностика на основании Саратовского областного врачебно-физкультурного диспансера (приложение к приказу МЗ РФ и МО РФ ОТ 30.0692 №186)

 Диагностика направлена на выявление основных показателей к усвоению программы и степени её освоения.

 Для тестирования физических качеств детей младшего дошкольного возраста используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

 В качестве тестовых упражнений предлагаются: бег на 30 м., подъём туловища за 30 сек.из положения – лёжа на спине; прыжок в длину с места; метание мяча на дальность; наклон вперёд с измерением глубины.

 Результаты педагогического тестирования оцениваются качественно и количественно. Критерии оценки подлежат переводу в определенную систему баллов. Схема оценок тестов детей младших групп:

* тест выполнен на «отлично» - все элементы теста выполнены в полном соответствии с моделью – 5 баллов;
* «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат – 4 балла;
* «удовлетворительно» - тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от указанной модели – 3 балла;
* «неудовлетворительно» - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки, где один-два элемента, не имеющих существенное значение, все же выполняются – 2 балла;
* «плохо» - ребенок не делает попыток выполнить тест, физически не в состоянии выполнить ни одного элемента теста – 0 баллов.

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения.

Результаты диагностики оформляются в диагностическую карту

Подсчитывается средний балл по группе девочек и по группе мальчиков по каждому тесту, и выводиться общий балл по каждому тесту по всей группе. Общий балл по группам заносится в протокол по всему детскому саду, и выводятся пять уровней: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

***Диагностическая карта физической подготовленности детей средней группы № МБДОУ №77 на 2015 – 2016 уч. год***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Фамилия, имя ребенка***  | ***Дата рожде-ния*** | ***Бег на 30 м******(сек)*** | ***Прыжок в длину с места (см)*** | ***Метание на дальность*** ***(м)*** | ***Подъем туловища за 30 сек***  | ***Наклон вперед******(см)*** | ***Оценка ФП******детей*** |
| ***возраст*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***баллы*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***баллы*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Работа с родителями**

 Формы работы с родителями

* День открытых дверей
* Выступления с сообщениями и презентациями на родительских собраниях
* Проектный метод (привлечение к изготовлению нетрадиционного оборудования)
* Консультации, беседы
* Информационные папки-передвижки
* Заседания клуба «Здоровый малыш»
* Семинары, практикумы
* Участие в спортивных мероприятиях (досугах, праздниках, походах)

Перспективный план работы с родителями (приложение )

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Циклограмма НОД**

Средняя группа № 7

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Утренняя гимнастика** |
| понедельник | В спортивном зале |
| среда | В спортивном зале |

в остальные дни проводит воспитатель в групповой комнате или на свежем воздухе

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **НОД по физической культуре** |
| вторник | В спортивном зале |
| четверг | В спортивном зале |
| пятница | В спортивном зале |

Длительность НОД не более 20 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 40 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Продолжительность НОДмин | Продолжительность НОД в неделю | Объем НОД в неделю | Продолжительность НОД в год | Объем НОД в год |
| Средняягруппа  | 20 | 60 | 3 | 2160 мин (36 час) | 108 |

**Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды спортивного зала, спортивных площадок, спортивного уголка в группе**

Оборудование спортивного зала

|  |  |
| --- | --- |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Гимнастические скамейкиДоска с ребристой поверхностьюДорожка массажнаяДоски с креплениямиШнурыЗмея |
| Для прыжков | Обручи пластмассовыеГимнастические палки (большие и малые)Кубы большие, средние, малыеКонусыКанатФитбольные мячи с ушкамиМатыСкакалкиБрускиКубы  |
| Для катания, бросания, ловли | Мячи разного размераКеглиКольцебросыМешочки с пескомКорзины баскетбольныеМячи баскетбольныеРакетки для настольного теннисаВоланчикиБильбоке  |
| Для ползания и лазания | Стенка гимнастическая деревяннаяЛесенки деревянные навесныеДугиВоротикиКанаты вертикальныеВеревочная лестницаДомикиТоннелиСкамейки гимнастические |
| Для ОРУ и ритмической гимнастики | ОбручиПалки гимнастические большие и малыеГантели большие и малыеКосичкиМешочки с пескомФлажкиПлаточкиСултанчикиКубикиКолечкиСкакалкиЛенточки на кольцах Мячи разного размера |
| Для игр с элементами спорта городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей | ГородкиМячи баскетбольные и футбольныеРакетки для теннисаБадминтонКлюшки, шайбыЛыжиСамокаты  |
| Тренажеры простейшего вида | Диск здоровьяВелотренажерыМедицинский роликМассажные мячиМассажер для стопДорожка с пробками и пуговицамиДорожка беговая массажная |

На территории ДОУ располагаются две спортивные площадки, а также имеется разметка вокруг детского сада для проведения оздоровительного бега и подвижных игр.

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная площадка для проведения праздников и развлечений, подвижных игр и игр с элементами соревнований, утренней гимнастики, ОРУ | разметка |
| Спортивная площадка | Ворота футбольныеЯма для прыжковПолоса препятствийБум высокий |

в группе оборудован спортивный уголки, в которых имеется необходимый спортивный инвентарь: мячи, кегли, ленточки, флажки, мешочки с песком, кольцебросы, тренажеры, массажные коврики, «дорожки здоровья» и др.

**Двигательный режим в средней группе**

Длительность организованной педагогом двигательной деятельности:

В течении дня – 60минут;

В недельном цикле – не менее 8 часов.

Это время складывается из продолжительности утренней гимнастики, НОД, а в дни их отсутствия – динамических часов на прогулке, организованной двигательной деятельности (подвижных игр и упражнений) на дневной и вечерней прогулках, физкультурных пауз и минут, гимнастики после дневного сна, физкультурных досугов, праздников, туристических прогулок и дней здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| Формы организованной двигательной деятельности. | Время, мин. |
| Утренняя гимнастика | 6-8 |
| Гимнастика после сна | 5-7 |
| НОД (3 раза в неделю) или интенсивная прогулка (в дни отсутствия НОД) | 20 |
| Физкультурные паузы и минутки | 5+2 |
| Подвижные игры и игровые упражнения в дни проведения НОД | Дневная 10-12Вечерняя – 6-8 |
| Всего (ежедневная организованная двигательная деятельность) | 60 |
| До 60% периода бодрствования детям необходимо находиться в движении, а это при девятичасовом пребывании ребенка в д./с. Составляет примерно 4-5 часов. Это время складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности. |
| Дополнительные виды активного отдыха |
| Физкультурный досуг (1 раз в месяц) | 20-25 |
| Физкультурный праздник (2 раза в год) | 30-40 |
| Туристическая прогулка до 2-х часов | 1-2 раза в месяц |
| День здоровья | 1 раз в квартал (4 сезонных мероприятия) |
| Объем двигательной активности | 10000-10500 шагов  |
| На НОД | 1,340 шагов |
| ЧСС в помещении | 130-140уд./мин. |
| ЧСС на воздухе | 140-150уд./мин. (определяется как среднее арифметическое из пяти слагаемых-подсчетов, выполняемых в начале, по ходу и в конце проводимого мероприятия). |
| Структура двигательной деятельности на прогулке |
| организованной | 30-35% от времени пребывания на прогулке |
| самостоятельной | 40-45% |
| Индивидуальной работой с детьми | 15-20% |
| Организованная двигательная деятельность представлена тремя компонентами:1. Подвижная игра (высокой интенсивности, организуемая фронтально)
2. 2. Игровое упражнение на закрепление основных видов движений и развитие физических качеств (по подгруппам).
3. Спортивное упражнение (по подгруппам).

Примечание: показатели продолжительности и интенсивности двигательной деятельности детей зависят от характера предшествующей деятельности.В дни НОД проводится лишь два компонента двигательной деятельности прогулки в сочетании 1+2 или 1+3. в остальные два дня – проводится интенсивная прогулка или динамический час, состоящий из трех компонентов.2 компонента – 10-12мин.3 компонента – 20-25мин. |
| Ежемесячно рекомендуется разучивать 2-3 подвижные игры.В месяц в среднем 12-14 подвижных игр и игровых упражнений.В начале года по мере разучивания новых игр – 7-9, в летний период, когда игры все разучены, - до16-17.В течение недели планируется приблизительно 5-6 игр с разными основными движениями. |

Варианты проведения физкультурных праздников:

1. Комбинированный. Он строится на основе сочетания разных знакомых детям физических упражнений: гимнастики, подвижных игр, забав, спортивных упражнений.
2. На основе спортивных упражнений. Праздник может быть смешанного типа, когда объединяются несколько разновидностей сезонных спортивных упражнений (например, ходьба на лыжах, катание на санках зимой типа «Зимние забавы» или катание на велосипеде, игры с водой летом). В содержание программы могут быть включены задания, основанные на выполнении спортивных упражнений одного вида (например, плавания).
3. На подвижных играх, аттракционах, забавах. Это наиболее распространенный вид праздника, который не требует большого количества сложного инвентаря, оборудованной площадки, так как его можно провести на любой достаточно большой полянке или утрамбованной дорожке. Универсальность такого праздника заключается в том, что к участию в нем можно привлечь детей всех возрастов и взрослых в неограниченном количестве.
4. Интегрированные. В содержание праздника этого вида наряду с двигательной деятельностью включаются элементы познавательной, изобразительной, театральной деятельности и т.п.

По доминирующей задаче:

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Позабавить детей, доставить им удовольствие.
3. Воспитание интереса к народным традициям.

Виды туристических прогулок:

1.Оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости, повышение работоспособности, психоэмоциональное оздоровление)

2. Познавательное (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями)

3. Сюжетно-развлекательные (игры, аттракционы в природных условиях, конкурсы)

Общая длительность маршрута не должна превышать 1,5 км., от 60-2часов., в первую половину дня.

**План спортивных досугов в средней группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **Название досуга** |
| сентябрь | «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас» |
| октябрь | «Светофор» |
| ноябрь | «Маленькие гномики» |
| декабрь | «Малыш и Карлсон» |
| январь | «Снежная сказка» |
| февраль | «В гостях у Айболита» |
| март | «На помощь колобку» |
| апрель | «Бросайка» |
| май | «Превращения листочка» |

**Программно-методическое обеспечение**

**по образовательной области «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | **Автор, название, место и год издания** |
| 1. | Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009 г. |
| 2. | Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду», М., «Просвещение», 1990 г. |
| 3. | Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет». М., ВАКО, 2007 г. |
| 4. | Занозина А.Е., Гришанина С.Э. «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет». М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2008 г. |
| 5. | Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. «Играйте на здоровье», М., Издательство «Московская правда», 1991г. |
| 6. | Лайзане «Физическая культура для малышей», М., «Просвещение», 1978 г.Кильпио Н.Н. «80 игр для детского сада», М., «Просвещение», 1973 г. |
| 7. | Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры». М., «Просвещение», 1986г. |
| 8. | Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения детей на воздухе», М., «Просвещение», 1983 г. |
| 9. | Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Издательство: ВЛАДОС -Москва, 2003. |
| 10. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа, М., Мозаика-Синтез, 2010 г. |
| 11. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа, М., Мозаика-Синтез, 2010 г. |
| 12. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа, М., Мозаика-Синтез, 2010 г. |
| 13. | Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Издательство: Учитель - Волгоград, 2011. |
| 14. | Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2 – 7 лет», М., «Айрис дидактика», 2004 г. |
| 15. | Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Батурина Е.Г. М., «Просвещение», 1974г. |
| 16. | Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания, М, «Воспитание дошкольника», 2005 г. |
| 17. | Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», М., «Просвещение», 1979 г. |
| 18. | Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников (3 – 5 лет)», М, «Гном и Д», 2003 г. |
| 19. | Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников (5 – 7 лет), М, «Гном и Д»,2003 г. |
| 20. | Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», М, «Просвещение», 1986 г. |

**Приложения**

**Комплексно-тематический принцип построения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **сентябрь** | I неделя | Планета Знаний |
| II неделя | Веселое лето |
| III неделя | Моя Родина |
| IV неделя | Островок Детства |
| **октябрь** | I неделя | Осень |
| II неделя | Братья меньшие |
| III неделя | Азбука Здоровья |
| IV неделя | День народного единства |
| **ноябрь** | I неделя | День народного единства |
| II неделя | Светофорик – ПДД |
| III неделя | Я – человек ОЗОЖ |
| IV неделя | Мы разные (люди разных стран) |
| **декабрь** | I неделя | Ярмарка профессий |
| II неделя | Рукотворный мир |
| III неделя | Новогодний калейдоскоп  |
| IV неделя | Новогодний калейдоскоп |
| **январь** | I неделя |  |
| II неделя | Каникулы |
| III неделя | Зимние забавы (неделя зимних игр) |
| IV неделя | Зима |
| **февраль** | I неделя 01.02-10.02 | Академия права ОЗОЖ |
| II неделя 13.02 – 23.02 | День Защитника Отечества |
| III неделя |  |
| IV неделя 24.02-07.03 | Международный женский день |
| **Март** | I неделя 24.02-07.03 | Международный женский день |
| II неделя | Культура и традиции народов России |
| III неделя | Культура и традиции народов России |
| IV неделя | Театральный калейдоскоп |
| **Апрель** | I неделя | Весна |
| II неделя | День космонавтики |
| III неделя | Береги Землю – 22 апреля День Земли |
| IV неделя | Праздник весны и труда |
| **Май** | I неделя | День Победы |
| II неделя | Моя семья |
| III неделя | Фестиваль «Покровские звездочки» |
| IV неделя | День защиты детей/ До свиданья детский сад |

***Перспективное планирование занятий по физической культуре***

***для детей средней группы***

***(Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» под ред. З.А.Михайловой, Т.И.Бабаевой, Л.И.Гурович)***

|  |
| --- |
| ***Средняя группа Сентябрь*** |
| ***Задачи*** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по огран. площади опоры, перешагивая через предметы; лазанию по гим. стенке, не пропуская реек. Упражнять в энергичном отталкивании от пола 2-мя ногами; в прокатывании мяча в прямом направлении друг другу. Формировать правильную осанку. В играх учить выполнять правила. Выявить уровень физической подготовленности детей.  |
| ***1часть:******Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному, «цепочкой» взявшись за руки. Ходьба: на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Бег на месте с переходом в движении и наоборот. |
| ***Тема*** | ***Планета Знаний*** | ***Веселое лето*** | ***Моя Родина*** | ***Островок Детства*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8 (зачет годовой)*** |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | С осенними листочками | С осенними листочками | б/п | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по извилистой дорожке, выложенной и шнуров, перешагивая через предметы.2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.3. Прокатывание мяча в воротики.4.Лазание по гим. стенке, не пропуская реек. | 1.Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с подлезанием под дугу.2.Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (ширина-15см, дл. – 3м).3.Прыжки на 2-х ногах со сменой положения ног.4. «Достань до предмета» - Прыжки вверх на 2-х ногах на месте. | 1.Прокатывание мяча друг другу в парах.2. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина-20см, высота-30см).3. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени, по прямой.4. Лазание по гим. стенке, не пропуская реек. | 1. Бег 30 м.2. Прыжки в длину с места.3. Метание вдаль тенисного мяча правой рукой.4. Наклон вперед.5. Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек). |
| ***Подвиж.игры*** | «Перелет птиц» | «Птицы и лиса» | «Подарки» | «Найди свою пару» |
| ***3 часть:******Заключитель-ная*** | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук | «Великаны и гномы» | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| ***Средняя группа Октябрь*** |
|  ***Задачи*** | Обучать детей ходьбе со сменой направления движения, по шнуру. Обучать бегу с поворотом кругом, широким и мелким шагом, ползанию на животе по гимнастической скамейке, прокатыванию мяча друг другу двумя руками и одной. Развивать ловкость, точность движений, быстроту. Воспитывать умение выполнять упражнения совместно. Упражнять в лазании по гим. стенке, выполняя правильный хват руками. |
| ***1 часть:******Вводная*** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;Ходьба: в колонне по одному, со сменой направления движения, приставным шагом вперёд и назад;Бег: по кругу, врассыпную, широким и мелким шагом, с поворотом кругом;Перестроение из колонны по одному в колону по два. |
| ***Тема*** | ***Осень*** | ***Братья меньшие*** | ***Азбука здоровья*** | ***День народного единства*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8***  |
| ***2 часть:******Основная/ОРУ*** | С погремушками | Без предметов | С обручем | Без предметов |
| ***Основные*** ***Виды******движений*** | **1**. Ходьба по канату прямо, по прямой и по кругу;**2**. Прыжки на одной ноге и на 2 – х ногах на месте;**3**. Прокатывание мячей в прямом направлении.4. Лазание по гим. стенке, не пропуская реек, выполняя правильный хват. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками;2. Ходьба по шнуру прямо, руки в стороны;3. Прыжки на одной ноге – правой и левой; прыжки: ноги врозь – ноги вместе. | 1. Прокатывание мяча друг другу в парах двумя руками, стоя на коленях;2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками;3. Ходьба по шнуру, положенному «змейкой», прямо руки на поясе. | 1.Прямой галоп;2.Прокатывание мяча в воротики двумя руками;3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. |
| ***Подвижная игра*** | «Карусели» | «Огуречик, огуречик»«Совушка» | «Поймай бабочку» | «Кот и мыши»«Мы весёлые ребята» |
| ***3 часть: заключитель******ная*** | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук | Ходьба по кругу.Пальчиковая гимнастика. | Ходьба в колонне по одному.Дыхательные упражнения. | Игра малой подвижности«Найди, где спрятана игрушка» |
| ***Средняя группа Ноябрь*** |
|  ***Задачи*** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения. Формировать умение бегать врассыпную с остановкой по сигналу. Обучать ходьбе по гимнастической доске с мешочком на голове сохраняя равновесие. Учить перестроению из колоны по одному в колонну по три; подлезать под дугу правым и левым боком. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.  |
|  ***1 часть:******Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу взявшись за руки;Бег с изменением темпа движения, врассыпную, с остановкой на сигнал;Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в три колонны. |
| ***Тема*** | ***День народного единства*** | ***Светофорик ПДД*** | ***Я человек ОЗОЖ*** | ***Мы разные (люди разных стран)*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8******(зачет – квартальный)*** |
| ***2 часть:******Основная/ОРУ*** | Без предметов | Без предметов | С погремушками | С платочками |
| ***Основные*** ***Виды******движений*** | 1. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе;2. Прямой галоп;3. Прокатывание мяча друг другу в парах, сидя ноги врозь. | 1. Подлезание под дугу правым и левым боком , не касаясь руками пола;2. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам;3. Прямой галоп по кругу, «змейкой». | 1. Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его 2 – мя руками;2. Подлезание под дугу правым и левым боком;3. Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через шнуры;4. Ходьба «змейкой» между предметами. | 1.Ходьба «змейкой» между предметами.2.Прыжки на 2-х ногах, перепрыгивая через предметы.3.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками.4.Бросок мяч вверх и ловля его 2-мя руками.5.Лазание по гим. стенке, выполняя правильный хват. |
| ***Подвижная игра*** | «Кролики» |  «У медведя во бору» | «Цветные автомобили» | «Самолёты»«Мы весёлые ребята» |
| ***3 часть: заключитель******ная*** | Ходьба в колонне по одному.Дыхательные упражнения. | Ходьба по кругу взявшись за руки.Пальчиковая гимнастика. | Ходьба в колонне по одному.Дыхательные упражнения. | Ходьба по кругу с выполнением заданий для рук. |
| ***Средняя группа Декабрь*** |
|  ***Задачи*** | Обучать детей перестроению в три колонны из колонны по одному, в пары. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с изменением направления движения, парами. Учить ходьбе по доске, сходясь вдвоем при встрече на середине и расходясь, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках: вверх, с продвижением вперёд энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно; в отбивании мяча от пола, правой и левой рукой, на месте. Развивать творческое воображение при выполнении физических упражнений. |
| ***1 часть:******Вводная*** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в колонну по три.Ходьба и бег в колонне по одному; со сменой направления движения.Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего, парами.Бег врассыпную, парами. |
| ***Тема*** | ***Ярмарка профессий*** | ***Рукотворный мир*** | ***Новогодний калейдоскоп*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 - 8*** |
| ***2 часть******Основная******ОРУ*** | С мячом | Без предметов | С кеглями | Без предметов |
| ***Основные*** ***Виды******движений*** | **1**. Ходьба доске, лежащей на полу, сходясь при встрече вдвоём на середине и расходясь по доске;**2**. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;**3**. Бросок мяча о пол и ловля его двумя руками;4.Прыжки вверх «Достань до предмета». | 1. Ползание на четвереньках, с опрой на колени и ладони, «змейкой» между набивными мячами;2. . Ходьба доске, лежащей на полу, сходясь при встрече вдвоём на середине и расходясь на доске, не столкнув друг друга;3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1. Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой;2. Ползание «змейкой» на четвереньках, с опорой на колени и предплечья, между набивными мячами;3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд;2. Подлезание под дугу правым и левым боком;3. . Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой;4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. |
| ***Подвижная игра*** | «Магазин игрушек» | «Карусели»«Совушка» | «Пожарные на учениях» | «Лиса в курятнике» |
| ***3 часть: заключитель******ная*** | Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки. | Ходьба по кругу.Пальчиковая гимнастика. | Ходьба в колонне по одному.Дыхательные упражнения. | Игра малой подвижности«Угадай, кто позвал». |
| ***Средняя группа Январь*** |
|  ***Задачи*** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками; в сохранении устойчивого равновесия при ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения; энергичному замаху руки при метании мешочков в горизонтальную цель. Упражнять в перелазании через препятствия; ходьбе по наклонной доске, лазании по гимнастической лесенке. Развивать глазомер, ловкость, силу мышц рук, координацию движений. |
| ***1 часть:******Вводная*** | Построение в колонну по одному; перестроение в 2 – е колонны;Бег врассыпную между предметами;Ходьба на носках, с высоким подниманием колен;Бег с ловлей и увёртыванием (с инструктором). |
| ***Тема*** | ***Каникулы*** | ***Зимние забавы*** | ***Зима*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 – 4***  | ***5 - 6*** |
| ***2 часть:******Основная******ОРУ*** | Игровые занятия | Без предметов | Без предметов |
| ***Основные******виды******движений*** | **1**. «Перебежки» - быстро найти своё место в шеренге;**2**. «Пройди – не упади» - ходьба по доске вдвоём, встречаясь на середине и расходясь не столкнув друг друга;**3**. «Сбей кеглю» - сбивание кеглей мячом. | **1**. «Подбрось – поймай» - перебрасывание мяча друг другу в парах, двумя руками снизу;**2.** «Найди себе пару» - игровое упражнение с платочками;**3**. «Проползи – не упади» - ползание по гимнастической на четвереньках, с опорой на ладони и колени. | **1.** Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой – снизу;**2**. Перелезание через « бревно»боком;**3**. Ходьба по наклонной доске и спуск с неё;**4.** Ползание по гимнастич. лестнице, выполняя правильный хват руками. | **1.** Прыжки вверх на двух ногах «Достань до предмета»;**2**.Ползание по гимнастической лестнице, выполняя правильный хват руками;;**3.** Метание мешочков в горизонтальную цель. |
| ***Подвижная игра*** | «Перелёт птиц» | «Самолёты»«Совушка» | «Цветные автомобили» | «Пилоты»«Котята и щенята» |
| ***3 часть: заключитель******ная*** | Игра малой подвижности «Снежиночки-пушиночки» | Ходьба по кругу.Пальчиковая гимнастика. | Игра малой подвижности «Загадай, отгадай и повтори» | Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания. |

|  |
| --- |
| ***Средняя группа Февраль*** |
|  ***Задачи*** | Формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. Учить перебрасыванию мяча двумя руками из-за головы через шнур. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие; в прыжках вверх с места; подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать ловкость, координацию движений; способствовать укреплению мышц ног. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения между детьми. |
| ***1 часть:******Вводная*** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в три колонны; повороты кругом на месте переступанием;Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен;Бег: в колонне по одному, на месте, с высоким подниманием колен, с остановкой на сигнал. |
| ***Тема*** | ***Академия права ОЗОЖ*** | ***День защитника Отечества*** | ***Международный женский день*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8******(зачет – квартальный)*** |
| ***2 часть:******Основная/ОРУ*** | С платочками | Без предметов | С средним мячом | С большим мячом |
| ***Основные*** ***Виды******движений*** | **1**. Ходьба по наклонной доске вверх и спуск с неё;**2**. Прыжки вверх на двух ногах «Достань до предмета»;**3**. Метание шишек в горизонтальную цель. | **1.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени;**2.** Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;**3.**Ходьба и бег по наклонной доске;**4.** Прыжки вверх «Достань до предмета» | **1**. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка;**2**. Прыжки на месте с мячом зажатым между колен;**3.** Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с мячом в руках. | 1.Ходьба «змейкой» между предметами.2.Прыжки на 2-х ногах, перепрыгивая через предметы.3.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками.4.Бросок мяч вверх и ловля его 2-мя руками.5.Лазание по гим. стенке, выполняя правильный хват. |
| ***Подвижная игра*** | «Мыши в кладовой» | «У медведя во бору» | «Воробушки и автомобиль» | «Мой весёлый, звонкий мяч»«Котята и щенята» |
| ***3 часть: заключитель******ная*** | Ходьба в колонне по одному «как мышки».  | Ходьба по кругу.Пальчиковая гимнастика. | Ходьба на месте переходя в движение и наоборот. | Игра малой подвижности«Найди и промолчи» |

|  |
| --- |
| ***Средняя группа Март*** |
|  ***Задачи*** | Обучать прыжкам в длину с места, принимая правильное исходное положение; лазанию по гимнастической лестнице. Упражнять в перебрасывании мяча через шнур; ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Ознакомить детей с метанием мяча в даль. Развивать координацию движений, быстроту, ловкость .Учить сознательному отношению к правилам игры. Воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой. |
| ***1 часть:******Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, с выполнением задания;Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, подскоками;Перестроение в три колонны из колонны по одному. |
| ***Тема*** | ***Международный женский день*** | ***Культура и традиции народов России*** | ***Театральный калейдоскоп*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 - 8*** |
| ***2 часть:******Основная/ОРУ*** | С гимнастической палкой (малой) | Без предметов | С обручем | С мячом |
| ***Основные*** ***Виды******движений*** | **1**. Ходьба по скамейке с гимнастической палкой на плечах;**2**. Прыжки на одной ноге и на 2 – х ногах с продвижением вперёд (2-3м);**3**. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и одной рукой. | 1. Лазание по гимнастической лестнице, произвольным способом;2. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивая с неё в обруч;3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | **1.** Метание мешочков в горизонтальную цель, правой и левой рукой;**2.** Лазание по гимнастической лестнице, произвольным способом;3. Ходьба по гимнастической скамейке с обручем в руках. | **1.** Прыжки в длину с места;**2. .** Лазание по гимнастической лестнице, произвольным способом;**3.** Метание малого мяча в даль правой и левой рукой. |
| ***Подвижная игра*** | «Пастух и стадо»«Бездомный заяц» |  «Подарки» | «Цветные автомобили»«Скок – поскок» | «Такси» |
| ***3 часть: заключитель******ная*** | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. | Ходьба по кругу.Пальчиковая гимнастика. | Ходьба в колонне по одному.Дыхательные упражнения. | Игра малой подвижности«Эхо» |

|  |
| --- |
| ***Средняя группа Апрель*** |
|  ***Задачи*** | Учить детей перестраиваться из колонны по одному в колонну по 4; лазать по гимнастической лестнице с переходом с пролёта на пролёт; правильному замаху руки при метании мешочков на дальность. Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие; перебрасывании и ловле мяча двумя руками; в прыжках в высоту с места, принимая правильное исходное положение. Развивать быстроту, координацию движений. |
| ***1 часть:******Вводная*** | Ходьба: в колонне по одному, в парах, с выполнением заданий для рук, на носках, на пятках, по кругу взявшись за руки;Ходьба и бег между предметами;Бег: широким шагом, с изменением темпа движения, с остановкой на сигнал;Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. |
| ***Тема*** | ***Весна*** | ***День космонавтики*** | ***Береги Землю*** | ***Праздник весны и труда*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 - 8*** |
| ***2 часть:******Основная/ОРУ*** | С султанчиками | С флажками | Без предметов | С мешочком |
| ***Основные*** ***Виды******движений*** | **1**. Лазание по наклонной лестнице, закреплённой за вторую рейку лестницы;**2**. Прыжок в высоту с места (через резиночку);**3.** Метание мешочка в даль правой и левой рукой. | **1.** Ходьба по наклонной доске (ширина 20см, высота 35см);**2.** Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт;3. Прыжки с продвижением вперёд через бруски. | **1.** Метание мешочков в обруч, лежащий на полу, правой и левой рукой;**2..** Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт;**3.** Перебрасывание мяча друг другу в парах, двумя руками снизу . | **1.** Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м);**2.** Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой;**3.** Бросок мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. |
| ***Подвижная игра*** | «Пробеги - не попадись»«Совушка» | Эстафета «Кто быстрее»«Воробышки и автомобиль» | «Нам не страшен серый волк»«Поймай бабочку» |  «Зайцы и волк»«Кролики в огороде» |
| ***3 часть: заключительная*** | Ходьба по шнуру боком приставным шагом. | Ходьба по кругу.Пальчиковая гимнастика. | Ходьба по кругу с хлопком на счет «три» | Игра малой подвижности«Зайка серый умывается» |

|  |
| --- |
| ***Средняя группа Май*** |
|  ***Задачи*** | Обучать ходьбе и бегу в колонне по одному со сменой ведущего; лазанию по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт, выполняя правильный хват руками. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу; метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе. Учить челночному бегу. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, быстроту, выносливость. |
| ***1 часть:******Вводная*** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в колонну по 3, колонну по 4, парами;Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами;Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени;Бег челночный, врассыпную. |
| ***Тема*** | ***День Победы*** | ***Моя семья*** | ***Фестиваль «Покровские звездочки»*** | ***День защиты детей*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 – 6******(зачет – квартальный)*** | ***7 – 8 (зачет годовой)*** |
| ***2 часть:******Основная/ОРУ*** | С ленточками | С платочками | С мячом | Без предметов |
| ***Основные*** ***Виды******движений*** | **1**. Ходьба по наклонной доске со взмахами лентой над головой;**2.**Метание мешочка в корзину, стоящую на полу, расстояние 2,5м;**3**. Перебрасывание мяча друг другу в парах двумя руками. | **1.** Прыжки через короткую скакалку;**2.** Ползание по гимнастической скамейке, хват с боков скамейки;**3.** Отбивание мяча от пола на месте правой и левой рукой. | 1.Ходьба «змейкой» между предметами.2.Прыжки на 2-х ногах, перепрыгивая через предметы.3.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками.4.Бросок мяч вверх и ловля его 2-мя руками.5.Лазание по гим. стенке, выполняя правильный хват. | 1. Бег 30 м.2. Прыжки в длину с места.3. Метание вдаль тенисного мяча правой рукой.4. Наклон вперед.5. Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек). |
| ***Подвижная игра*** | «Котята и щенята» | «Подарки»«Лошадки» |  «Мы весёлые ребята»«Поймай бабочку» | «У медведя во бору» |
| ***3 часть: заключительная*** | Игра малой подвижности«Найди, где спрятано» | Ходьба по кругу.Пальчиковая гимнастика. | Игра малой подвижности«Деревья и кустарники» | Игра малой подвижности«Найди, где спрятана игрушка» |

**Перспективный план работы с родителями**

**инструктора по физическому развитию**

**на 2015 – 2016 учебный год**

**1 квартал**

* 1. Беседа «Знакомство с задачами физического воспитания на текущий учебный год» (сентябрь-октябрь).
	2. Консультация «Помните – здоровье начинается со стопы» (октябрь-ноябрь).
	3. Оформление папки-передвижки «Профилактика плоскостопия» (ноябрь).
	4. День открытых дверей. Показ игрового занятия в младшей группе.
	5. Консультация «Особенности содержания и методики проведения физкультурных занятий с дошкольниками 5-7 лет имеющим задержку речевого и психического развития» (логопедическая группа) (ноябрь).

**2 квартал**

 1. Консультация «Играем вместе с мамой» (для детей младшего дошкольного

 возраста) (декабрь).

 2. Оформление папки-передвижки «Играем дома» (для детей младшего

 дошкольного возраста) (декабрь).

 3. Консультация «Веселый тренинг – как средство формирования правильной

 осанки» (для детей старшего дошкольного возраста) (декабрь).

 4. Оформление папки-передвижки «Занимательная физкультура дома» (для

 детей старшего дошкольного возраста) (январь).

 5. Оформление папки-передвижки «Зимний день» (спортивные игры и

 развлечения зимой).

**3 квартал**

1. Открытое мероприятие «Плоскостопие и его коррекция» (март).
2. Консультация «Как приучить ребенка делать зарядку».
3. Оформление папки-передвижки «Весенний день – чудесный день» (апрель).
4. Консультация «Роль двигательной активности в развитии ребенка» (апрель).
5. Оформление папки-передвижки «Движение и здоровье» (для детей старшего дошкольного возраста).

**4 квартал**

1. Консультация «давайте закаляться!» (воздушные, солнечные ванны).
2. Консультация «С малышом на даче».