

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 65 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА КРАНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
ГОРОДА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детского сада № 65  
Протокол № 1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ № 99 - фак  
от 31 » 08 2023 г.  
Заведующий Е.Б. Якобсон



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По реализации Адаптированной образовательной Программы дошкольного образования  
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи  
ГБДОУ ДЕТСКОГО САДА № 65 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
КРАНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САНКТ – ПЕТЕРБУРГА  
(в образовательной области «Физическое развитие»)

группы компенсирующей направленности

Срок реализации: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г.

Возраст воспитанников:  
подготовительный к школе (от 6 до 7 лет)

Составитель:  
Теверова Оксана Ивановна  
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург  
2023 год

## Содержание Рабочей Программы

Содержание	Стр
<b>I. Целевой раздел.</b>	3
1.1. Пояснительная записка. Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы	3
1.2. Цели и задачи	5
1.3. Отличительные особенности Программы	7
1.4. Нормативно-правовые документы	8
1.5. Возрастные и индивидуальные особенности	9
1.6. Планируемые результаты реализации Рабочей Программы	9
<b>II. Содержательный раздел</b>	10
2.1. Содержание образования по пяти образовательным областям:	10
2.1.1. Социально-коммуникативное развитие	10
2.1.2. Познавательное развитие	10
2.1.3. Речевое развитие	11
2.1.4. Художественно-эстетическое развитие	11
2.1.5. Физическое развитие	11
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Рабочей Программы	12
2.3. Мониторинг	17
2.4. Взаимодействие с родителями	20
2.5. Взаимодействие с социальными партнерами	21
2.6. Взаимодействие со специалистами	21
2.7. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	24
<b>III. Организационный раздел</b>	25
3.1. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды	25
3.2. Перечень педагогических технологий, используемых в образовательном процессе	26
3.3. Культурно-досуговая деятельность	31
3.4. Комплексно-тематическое планирование	33
<b>IV. Используемая литература, Интернет-ресурсы</b>	49
<b>V. Приложения</b>	50
5.1. Летняя оздоровительная кампания	50
5.2. План самообразования	

## I. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка. Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы

Рабочая Программа (далее «Программа») по реализации Адаптированной образовательной Программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга в группе компенсирующей направленности подготовительного дошкольного возраста (6-7 лет) на 2023-2024 учебный год разработана инструктором по физической культуре на основе Адаптированной образовательной Программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга и Рабочей Программы Воспитания ГБДОУ детского сада № 65 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее АОП ДО), утверждена на Педагогическом Совете № 1 от 31.08.2023 года.

Адаптированная образовательная программа дошкольного образования (далее АОП ДО), для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее ТНР), которая является обязательным нормативным документом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга, и *обеспечивает* коррекционно - образовательную деятельность в группах компенсирующей направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеющими тяжелые нарушения речи (ТНР) различного генеза (по клинико-педагогической классификации) от 5-ти до 7-ми лет, с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей, разработана с учетом Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1022).

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

**Целью** АОП ДО обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

#### **Задачи** АОП ДО:

- ✓ реализация содержания АОП ДО;
- ✓ коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;
- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;

- ✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- ✓ создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- ✓ объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- ✓ формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- ✓ формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ;
- ✓ обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

Программа построена на следующих **принципах**:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество Организации с семьей.
7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.
  - определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
  - обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;

– сформирована как Программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объём, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

## **1.2 Цели и задачи Рабочей Программы**

Учитывая содержание пункта 1 статьи 64 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и пункта 1 раздела 1 ФООП ДО, **целями** Рабочей Программы являются разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных Программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

**Цели Программы достигаются через решение следующих задач** (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФООП ДО):

- 1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной Программы ДО;
- 2) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 3) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- 4) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- 5) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 6) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;

8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

10) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;

11) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **Приоритетные цели и задачи реализации Рабочей программы:**

**Цель:** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности. Предупреждение утомляемости.

Исходя из поставленной цели, формируются следующие **задачи:**

1. Формирование умения сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку
2. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга с согласованными движениями рук и ног
3. Приучать действовать сообща
4. Учить ползать, лазать, действовать с мячом, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед, в длину с места.

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОНР**

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций
8. Развитие музыкальных способностей.

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых 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.

Содержание рабочей программы учитывает интеграцию образовательных областей, что позволяет обеспечить разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

### **1.3 Отличительные особенности Программы**

**Направленность на развитие личности ребенка** - воспитание свободного, уверенного в

себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

**Патриотическая направленность Программы**, в которой большое внимание уделяется воспитанию в детях патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения, уверенности в том, что Россия – великая многонациональная страна с героическим прошлым и счастливым будущим. Воспитание в детях толерантности к культурному наследию разных народов.

**Направленность на духовно - нравственное воспитание**, поддержку традиционных ценностей – воспитание уважения к традиционным ценностям, таким, как любовь к родителям, уважение к старшим, заботливое отношение к малышам, пожилым людям; формирование традиционных гендерных представлений; воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру.

**Направленность на формирование экологической культуры** всех участников образовательного процесса. Активное участие в городских акциях по сохранению природы родного города.

**Направленность на формирование интереса к культурному наследию Санкт-Петербурга.** Ознакомление детей с основами истории Санкт-Петербурга и национальной культуры. Воспитание патриотических и нравственно-эстетических чувств, направленных на развитие бережного отношения к родным местам, историческому прошлому и мировому культурному наследию.

**Нацеленность на дальнейшее образование** - Программа нацелена на развитие в детях познавательного интереса, стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в течение всей последующей жизни (в школе, институте и др.); понимание того, что всем людям необходимо получать образование. Формирование отношения к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей.

**Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей** - формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности. Обучение детей разным видам гимнастик, в том числе кинезеологическим упражнениям, которые являются профилактической мерой утомляемости.

**Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка** - Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка, разработка индивидуальных маршрутов), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства).

**Взаимодействие с семьями воспитанников** - Программа подчеркивает ценность семьи как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников.

#### **1.4 Нормативно-правовые документы**

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная Программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным Программам – образовательным Программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Закон г. Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» (с изменениями на 3 апреля 2023 г.);
- Адаптированная образовательная Программа дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга;
- Программа развития ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

### **Значимые для разработки и реализации Рабочей Программы характеристики**

***Основные участники реализации Программы:*** педагоги, обучающиеся, родители



(законные представители).

Режим работы ДООУ - 5-дневная неделя

Группа компенсирующей направленности функционируют в режиме - 10 часов пребывания детей (8.00-18.00)

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в учреждении.

### **1.5 Возрастные и индивидуальные особенности подготовительной группы (от 6 до 7 лет)**

*Дети 7-го года жизни* очень активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося тела. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

Продолжается формирование осанки, разучивание техники движений. Детей приучают анализировать простые движения, оценивать их качество, исправлять возможные ошибки. Обучение ориентировано на все большую сознательность восприятия программного материала. Новыми для физической культуры старших дошкольников являются соревновательные формы работы. Ставится задача приучения детей играть в подвижные игры по собственной инициативе. Большое внимание уделяется воспитанию организованности, дисциплинированности, проявлению дружелюбия, взаимопомощи. Основной формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся массаж, различные виды гимнастик (глазная, для нормализации ЖКТ, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, праздники. В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

### **1.6 Планируемые результаты реализации Рабочей Программы**

Планируемые результаты освоения Рабочей программы представлены в виде **целевых ориентиров** возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения освоения Рабочей программы. Они отражают согласованные ожидания общества относительно дошкольного детства и представляют собой возрастной портрет ребенка, который не применяется непосредственно к каждому ребенку.

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Общие показатели физического развития.**

## **Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты:**

#### **Подготовительная группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных и итоговой аттестаций детей. При её реализации педагогическими работниками проводится **оценка индивидуального развития детей** в рамках педагогической диагностики.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Содержание образования по пяти образовательным областям**

#### **2.1.1. Социально-коммуникативное развитие**

Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

#### **2.1.2. Познавательное развитие**

активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

#### **2.1.3. Речевое развитие**

Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек

#### **2.1.4. Художественно-эстетическое развитие**

Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

#### **2.1.5. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности
- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения
- Развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
- Совершенствование двигательных умений и навыков
- Закрепление умения выполнять ходьбу и бег, отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки
- Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, правильно разбежаться и приземляться, сохранять равновесие при приземлении
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и вести мяч при ходьбе
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами
- Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма
- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Расширение представлений о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье
- Дать представление о полезной и вредной пище.
- Формировать представление о пользе утренней зарядки и занятий физкультурой.
- Дать представление о необходимости закаливания.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Рабочей Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы образования определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

### Вариативные формы реализации

Совместная деятельность взрослого и ребенка			Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Индивидуальная работа с детьми	Предметы, объекты окружающего мира, стимулирующие игровую, двигательную, активность детей.	Психолого-педагогическое просвещение. Сотрудничество. Непосредственное вовлечение родителей в образовательную деятельность, в том числе посредством создания совместных образовательных проектов.
Детские виды деятельности с использованием разнообразных форм и методов работы.				

Программой предусмотрены варианты проведения непрерывной образовательной деятельности:

1. Непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме (учебно-тренировочная)
2. Контрольно-проверочная непрерывная образовательная деятельность «Самый, самый», во время которой дети проходят тестирование.
3. Непрерывная образовательная деятельность с использованием музыкального сопровождения «Под звуки музыки».
4. Сюжетно-игровая непрерывно образовательная деятельность.
5. Различные виды непрерывной образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).
6. Непрерывная образовательная деятельность с акцентом на здоровье сберегающие технологии

Образовательная деятельность строится на использовании лично-ориентированных технологий, направленных на партнерство, сотрудничество, сотворчество педагога и ребенка.

<p>Совместная взросло-детская деятельность (индивидуальная, подгрупповая и групповая формы организации образовательной работы с воспитанниками)</p>	<p>Свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами, в том числе совместно с детьми, разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей образовательной среды</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ субъектная (партнерская, равноправная) позиция взрослого и ребенка (не «над», а рядом, вместе);</li> <li>▪ диалогическое (а не монологическое) общение взрослого с детьми;</li> <li>▪ партнерская форма организации образовательной деятельности (возможность свободного размещения, перемещения, общения детей и др.);</li> <li>▪ продуктивное взаимодействие (сотрудничество, сотворчество, «созидание продукта») ребенка со взрослыми и сверстниками;</li> <li>▪ взрослый участвует в выполнении определенной части работы; больше «координатор» организации детских открытий, чем непосредственный источник информации.</li> <li>• мотивированная педагогом деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам;</li> <li>▪ позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;</li> <li>▪ содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач; <ul style="list-style-type: none"> <li>• позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.</li> </ul> </li> </ul>

### Формы работы **инструктора по физической культуре** с детьми

Вид деятельности	Формы работы
двигательная	<p>Физические упражнения.  Физкультминутки и динамические паузы.  Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная).  Подвижные игры, игры с элементами спорта.  Игры-имитации.  Народные подвижные игры.  Спортивные упражнения.</p>

Образовательная деятельность		
совместная деятельность	режимные моменты	самостоятельная деятельность
«Здоровье»		

Собственный пример Дидактические игры Обучение. Объяснение.	Культурно-гигиенические процедуры. Физкультурный досуг, день здоровья Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Самообслуживание
<b>«Физическая культура»</b>		
НОД по физической культуре: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее В НОД по физической культуре: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физкультминутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя. Игровые упражнения Утренняя гимнастика: классическая, сюжетно-игровая, тематическая. Подражательные движения <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности .Игровые упражнения Индивидуальная работа <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная ,сюжетно- игровая Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

### Методы физического развития:

<b>Наглядные</b>	<b>Словесные</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, сюрпризные моменты)</li> <li>● наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>● тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Воображаемая ситуация</li> <li>● создание проблемных ситуаций</li> <li>● элементарный анализ;</li> <li>● вопросы к детям;</li> <li>● образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>● словесная инструкция</li> </ul>

### Практические

- Самостоятельный контроль
- Повторение упражнений в игровой форме;
- Повторение упражнений в соревновательной форме

#### Средства физического развития:

- двигательная активность, физические упражнения;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психолого-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

При выборе форм, методов, средств реализации Программы образования важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. Педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес, к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогом форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

<b>Вид образовательной деятельности</b>	<b>Особенности</b>
<b>Проектная деятельность</b>	Использование метода проектов позволяет формировать активную, самостоятельную и инициативную позицию ребенка и поддерживать устойчивый познавательный интерес. Ребенок приобретает опыт деятельности, который соединяет в себе знания, умения, компетенции и ценности. Проектная деятельность поддерживает детскую познавательную инициативу в условиях детского сада и семьи: - помогает получить ребенку ранний социальный позитивный опыт реализации собственных замыслов. Если то, что наиболее значимо для ребенка еще и представляет интерес для других людей, он оказывается в ситуации социального принятия, которая стимулирует его личностный рост и самореализацию. - возрастающая динамичность внутри общественных взаимоотношений требует поиска новых, нестандартных действий в самых разных обстоятельствах. Нестандартность действий основывается на оригинальности мышления. - проектная деятельность помогает выйти за пределы культуры

	<p>(познавательная инициатива) культурно - адекватным способом. Именно проектная деятельность позволяет не только поддерживать детскую инициативу, но и оформить ее в виде культурно-значимого продукта. Проектная деятельность существенно изменяет межличностные отношения между сверстниками и между взрослым и ребенком. Все участники проектной деятельности приобретают опыт продуктивного взаимодействия, умение слышать другого и выражать свое отношение к различным сторонам реальности. Проект как способ организации жизнедеятельности детей обладает потенциальной интегративностью, соответствием технологии развивающего обучения, обеспечением активности детей в образовательном процессе.</p>
<p><b>Исследовательская деятельность</b></p>	<p>В дошкольном возрасте экспериментирование является одним из ведущих способом познания мира. Дети очень любят экспериментировать. Это объясняется тем, что им присуще наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Поэтому экспериментально - исследовательская деятельность, удовлетворяя возрастным особенностям дошкольников, оказывает большое развивающее воздействие.</p> <p>Экспериментально исследовательская деятельность близка дошкольникам (дошкольники – прирожденные исследователи), и дает детям реальные представления о различных сторонах изучаемого объекта, о его взаимоотношениях с другими объектами окружающей среды. В процессе эксперимента помимо развития познавательной деятельности, идет развитие психических процессов - обогащение памяти, речи, активизация мышления, умственных умений так как постоянно возникает необходимость совершать операции анализа и синтеза, сравнения и классификации, обобщения и экстраполяции, необходимость давать отчет об увиденном, формулировать обнаруженные закономерности и выводы; происходит не только ознакомление ребенка с новыми фактами, но и накопление фонда умственных приемов и операций. Кроме того, следует отметить положительное влияние экспериментально-исследовательской деятельности на эмоциональную сферу ребенка, на развитие творческих способностей, формирование трудовых навыков, умение доводить начатое дело до конца</p>
<p><b>Проблемно-поисковое обучение</b></p>	<p>Организация образовательного процесса осуществляется таким образом, когда педагог систематически включает ребенка в поиск решения новых для него проблемных вопросов и ситуаций, вызывающих интеллектуальное затруднение. Постановка проблемной задачи и процесс ее решения происходит в совместной деятельности воспитателя и детей: педагог увлекает воспитанников на поиск решения, оказывает им помощь в форме указаний, разъяснений, вопросов.</p>



	<p>Познавательная деятельность сопровождается эвристической беседой. Воспитатель ставит вопросы, 29 которые побуждают детей на основе наблюдений, ранее приобретенных знаний сравнивать, сопоставлять отдельные факты, а затем путем рассуждений приходить к выводам. Дети свободно высказывают свои мысли, сомнения, следят за ответами товарищей, соглашаются или спорят. Происходит активизация мыслительной деятельности, ребенок получает удовольствие от интеллектуальных усилий, у него проявляется уверенность в собственной компетенции.</p>
--	---

### 2.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

С помощью средств педагогической диагностики образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения, преимущественно, представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности, беседы и наблюдения, организуемые педагогом. Данные о результатах диагностики заносятся в специальную таблицу результатов развития ребенка в рамках образовательной программы.

Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Методика организации диагностики подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.) В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на 30 м.
- Прыжок в длину с места
- Метание в цель
- Подъем туловища (за 30 сек.)
- Отбивание мяча (за 30 сек.)
- Челночный бег
- Бег на дистанцию 90м

Результаты оцениваются по пятибалльной системе. **5 (высокий)** - при выполнении теста ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности. **4 (выше среднего)** – ребенок выполняет тест с косвенной помощью взрослого, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный

результат.3 (*средний*) – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки. С прямыми указаниями взрослого.2 (*низкий*) - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки.1 (*очень низкий*) – ребенок не делает попыток выполнить тест. Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа



## 2.4 Взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

### Перспективный план взаимодействия с родителями

Месяц	Форма работы
Сентябрь	Родительские собрания; личные беседы по желанию родителей
Октябрь	индивидуальные консультации по результатам мониторинга
Ноябрь	Информация на стенде: «ЗОЖ в семье залог здоровья ребенка»
Декабрь	Консультации: «На зарядку становись-формируем привычку», «Прогулки это важно!» «Играйте вместе с детьми» (официальный сайт ГБДОУ)
Январь	Индивидуальные беседы по желанию родителей
Февраль	Спортивный праздник "День защитника отечества"
Март	Консультации для родителей детей с недостаточно развитыми двигательными качествами.
Апрель	Открытое занятие и консультация: «Физическое воспитание ребенка в ДОУ и в семье».
Май	Индивидуальные беседы по желанию родителей, по результатам мониторинга

## **2.5 Взаимодействие педагогического коллектива с социальными партнерами.**

В реализации Программы, с использованием сетевой формы взаимодействия, наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, участвуют научные, медицинские, культурные, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления видов образовательной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой

ГБДОУ детский сад № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга сотрудничает с:

- ГБОУ школа № 375 с углубленным изучением английского языка Красносельского района Санкт-Петербурга;
- СПб ГБУЗ Городской поликлиники № 106 (Детское поликлиническое отделение № 53) Красносельского района Санкт-Петербурга, которая проводит ежегодную диспансеризацию и систематический патронаж воспитанников ДОУ и консультации по профилактике заболеваний;
- СПб ГБУК «ЦБС Красносельского района» БИЦ «Интеллект»;
- ГБПОУ Педагогический колледж № 1 им. А.Н. Некрасова Санкт-Петербурга;
- Автономная некоммерческая организация «Межрегиональный Патриотический и Социально-экологический Центр «Круг Жизни».

## **2.6 Взаимодействие со специалистами**

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей.

Инструктор по физической культуре, приступая к работе, должен определить для себя несколько первоочередных задач.

1 Работа любого специалиста, прежде всего, должна начинаться со знакомства с образовательной программой, по которой работает дошкольное учреждение, и учебно-методическим комплектом.

2 Внимательно изучить цели и задачи образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье», над которыми ему предстоит работать с детьми разных возрастов.

3 Проанализировать условия необходимые для решения поставленных задач.

Провести ревизию оснащения физкультурного зала и физкультурной площадки на улице. Составить заявку на приобретение дополнительного физкультурного оборудования и пособий.

Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

4 Поэтому следующей задачей стало - «узнать детей во всех отношениях»: состояние их здоровья, физическое развитие, особенности поведения, характер, интересы, эмоциональные проявления, т. е. провести диагностику здоровья, физического и двигательного развития детей.

Комплекс диагностических мероприятий осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами).

- медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
- инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);
- педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы);
- музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей.

### **Взаимодействие с воспитателями**

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Обязанности инструктора:

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводить различные консультации, выступать на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана. Кроме групповых форм взаимодействия, раз в неделю, необходимо встречаться со специалистами и обсуждать вопросы, требующие внимания.
- разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводить обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение педагоги вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки

природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

**Очень важно помнить, что:**

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению

музыкально-ритмических ощущений.

### **Взаимодействие с учителем-логопедом**

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи. В нашем дошкольном учреждении работают четыре логопедические группы. В связи с этим задача инструктора работать в тесной взаимосвязи с логопедом и воспитателем в воспитании и обучении детей с такими нарушениями. Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. В физкультурные занятия включаются упражнения на дыхание, координацию движений, пальчиковая гимнастика, упражнения для укрепления мышечного корсета, логоритмика. Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают инструктору в качестве закрепления, что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения используются в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной,

интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки, прогулки. Для этого совместно разрабатываются картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

### **Взаимодействие с педагогом-психологом**

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами. Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, создается модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

## **2.7 Сохранение и укрепление здоровья воспитанников**

### **Работа с детьми:**

- ✓ укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;
- ✓ формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;
- ✓ удовлетворять потребность детей в движении;
- ✓ стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;
- ✓ формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;
- ✓ обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;
- ✓ целенаправленно развивать физические качества;
- ✓ формировать умение сохранять правильную осанку;
- ✓ воспитывать чувство уверенности в себе.

### **Работа с педагогами:**

- ✓ изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровье сберегающих технологий, формирования потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях ДОУ;
- ✓ повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- ✓ разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;



### Работа с родителями:

- ✓ формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи, обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье;
- ✓ активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья.

## III. Организационный раздел

### 3.1 Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала создается на основании "Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной.

Для полноценного физического развития детей и сохранения их здоровья в ГБДОУ д/с№65 созданы определенные условия:

- Спортивный зал, оснащенный разнообразным физкультурным оборудованием;
- Спортивная площадка на улице;
- Спортивные уголки в каждой группе, оснащенные необходимым оборудованием с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей детей

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

Оборудование закреплено (подтверждается Актом испытания)

- В зале 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 – единый стиль оформления (оборудование в основном основных цветов: красный, желтый, зеленый, синий)
- Наличие разнообразного спортивного инвентаря (например, мячи разного размера и фактуры, гимнастические палки, модули и т.д.);
- Наличие наглядной информации: картинок по лексической теме ДОУ, плакатов с видами спорта и времени года. Все это вызывает у дошкольников эмоционально-положительные отношения к двигательной деятельности;
- Наличие музыкального центра с подборкой музыкального материала.

РППС содержательно **насыщена**. Образовательное пространство спортивного зала оснащено оборудованием и инвентарем для развития основных видов движений, физических

качеств, двигательных умений, и навыков, проведения занятий по физическому развитию, досугов и праздников.

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

Например, в одном случае зал превращается в зимний лес (при определенной расстановке оборудования), в другом – в космодром. Большие модули – цилиндры, с успехом превращаются в ракету, большие футбольные мячи - в снежные комы. Также игровую ситуацию помогают создать картинки по лексическим темам и музыкальное сопровождение. У меня есть подборка детских песен почти под каждую лексическую тему. На спортивной площадке трансформируемость создать сложнее, я использую выносное оборудование: мячи, скакалки, бадминтонные ракетки. Скакалки могут быть дорожками, ручейком, змеей, и т.п..

Спортивный инвентарь в спортивном зале **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.

В спортивном зале регулярно меняется состав и тренажеров, и атрибутов для спортивных игр и упражнений: в процессе организованной образовательной деятельности появляются предметы, стимулирующие двигательную, познавательную, игровую активность детей. Например, дети приходят в зал и видят расставленные гимнастические скамейки и различные препятствия, воспитанники сразу могут сказать, что у нас сегодня «Полоса препятствий». Если у шведской стенки лежат маты, значит, будем заниматься лазанием. За счет смены переносного оборудования, внесения новых пособий создается эффект новизны. Таким образом, развивающая среда спортивного зала является **вариативной**.

Подбор пособий и оборудования учитывает **возрастные особенности** детей младшего и старшего дошкольного возраста. Развивающая среда построена таким образом, что дает возможность развивать каждого ребенка с учетом его интересов и активности.

**Вывод:** развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала/спортивной площадки и физкультурных уголков в группах содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня двигательной активности, помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

### 3.2 Перечень педагогических технологий, используемых в образовательном процессе

Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию государственных стандартов дошкольного образования.

К числу современных образовательных технологий можно отнести:

- **Здоровьесберегающие технологии.** Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни;

- **Технологии проектной деятельности.** Цель: развитие и обогащение социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

Организованная по ней жизнедеятельность в детском саду позволяет лучше узнать воспитанников, проникнуть во внутренний мир ребенка.

· **Технология исследовательской деятельности.** Цель – сформировать у дошкольников основные ключевые компетенции, способность к исследовательскому типу мышления. Организация работы над творческим проектом воспитанникам предлагается проблемная задача, которую можно решить, что-то исследуя или проводя эксперименты.

· **Личностно-ориентированные технологии.** Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов. Личностно-ориентированная технология реализуется отвечающей требованиям содержания новых образовательных программ, создания условий взаимодействий с детьми в развивающем пространстве, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя.

· **Игровая технология.** Строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно:

· **Игры и упражнения,** формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их;

· **Группы игр** на обобщение предметов по определенным признакам;

· **Группы игр,** в процессе которых у дошкольников развивается умение отличать реальные явления от нереальных;

· **Группы игр,** воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др.

## Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

### 1. Основные движения

#### *Ходьба.*

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

#### 2.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 упражнения*

*Катание на санках.*

Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

*Скольжение.*

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах.*

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

*Игры на лыжах.* «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### *Спортивные игры*

#### *Городки.*

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

#### *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 (без коньков — на снегу, на траве).*

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

#### *Бадминтон.*

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

#### *Элементы настольного тенниса.*

Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### *Подвижные игры.*

#### *С бегом.*

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

#### *С прыжками.*

«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

*С метанием и ловлей.*

«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

*С ползанием и лазаньем.*

«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

*Эстафеты.*

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

*Народные игры.* «Гори, гори ясно», «Лапта» и т. д.

### 3.3. Культурно-досуговая деятельность

#### Перспективное планирование тематических досугов в подготовительной группе

Подготовительная группа (6-7 лет)

**Отдых.** Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

**Праздники.** Приобщать детей к праздничной культуре.

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

**Самостоятельная деятельность.** Побуждать детей заниматься физической культурой. Поддерживать желание играть в подвижные игры. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

Месяц	Тема физкультурного досуга	Ответственные
Сентябрь	«День друзей»	Инструктор по физической культуре
Октябрь	«Правила дорожные, всем детям знать положено»	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	«Путешествие по России» (День народного единства)	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Декабрь	«Путешествие в страну здоровья»	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Январь	«Зимние забавы»	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Февраль	«День защитника Отечества»	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Март	«Широкая Масленица»	Музыкальный руководитель

		Инструктор по физической культуре
Апрель	«Космодром здоровья»	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Май	«С днем рождения, Санкт-Петербург!»	Инструктор по физической культуре Воспитатели



### 3.4. Комплексно-тематическое планирование СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

<b>Задачи</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча, координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С флажком</b>	<b>В кругу</b>	<b>С гимнастической палкой</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с хлопком на голове; руки свободно висят, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3–4 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12–15 раз.</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через</p>	<p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. Повторяется с небольшого расстояния (5–6 раз подряд).</p> <p>2. Перебрасывание мяча через друг друга (двумя руками над головой). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая шнура (3–4 раза подряд). Повторить 3–4 раза.</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1. Прыжки на двух ногах над предметами, положенными на одну линию (мячи, кубики, флажки).</p> <p>2. Бросание мяча друг другу двумя руками снизу</p>	<p>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (12 раз подряд). Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2–3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу подпрыгнуть под коленом в сторону, опуская ногу — развести в стороны.</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля двумя руками (12–15 раз подряд). Повторить 3–4 раза.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях в колоннах.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки хлопнуть в ладоши, присесть и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч (10 плоских картонных обручей выложены в шахматном порядке).</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1. Лазанье в обруч, который висит партнер, правым и левым коленом, стараясь не задеть верхний край обруча.</p> <p>2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии шагов ребенка один от другого (мячей).</p>

	вные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см). 3. Переброска мячей (диаметр 5 см) двумя руками из-за спины, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м).	сигналу воспитателя (10–12 м). 3. Упражнение в ползании — «кодил».	2. Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ступнях («по-ежьи»). Повторить 2–3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем идти дальше (2 раза).	3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка одной ногой, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и прыжки на другой ноге.
<b>Подвижные</b>	«Ловишки».	«Не оставайся на полу».	«Удочка».	«Не попадись».
<b>3-я часть Заключит.</b>	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

#### ОКТАБРЬ (подготовительная группа)

<b>Задачи</b>	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия.			
<b>ОРУ</b>	<b>С кеглей</b>	<b>С обручем</b>	<b>На гимнастических скамейках</b>	<b>С мячом</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной ногой на месте и с продвижением	1. Ведение мяча по прямой (сетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хватать мяч с боков).	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под

	<p>тая.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой через шнуры.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и его двумя руками.</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 м).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах вдоль скамейки.</p> <p>3.Переброска мячей друг другу стоя в шеренгах. Один игрок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно наклонив ладони. Расстояние между игроками 2–2,5 м.</p>	<p>ед (баскетбольный вариант).</p> <p>3.Ползание на ладонях и коленях («по-медвежьи») в любом направлении (4–5 м).</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и передача мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч сверху и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>	<p>3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, балансируя руками.</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1.Ведение мяча между предметами.</p> <p>2.Ползание на четвереньках прямой, подталкивая вперед ногой набивной мяч (вес мяча 1 кг). Дистанция 3–4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, балансируя за голову. Темп умеренный, шаг медленный. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой между предметами (5–6 шт.)</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1.«Проползи — не урони». Задание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не касаться, смотреть вперед (2–3 м).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на пояс (2–3 раза).</p>
<b>Подвижные</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись».
<b>3-я часть Заключительная</b>	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Эхо»	Игра малой подвижности «Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

<b>Задачи</b>	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (руки в стороны, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С короткой скакалкой</b>	<b>С кубиком</b>	<b>Без предметов</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на канате, носки на канате, носки или пятки на канате.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через скакалку (6–8 шт.) подряд без паузы (раз).</p> <p>3.Эстафета с мячом «Мяч передается».</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге).</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках и коленях с мешочком на спине.</p> <p>3.Броски мяча друг другу в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2.Ползание в прямом положении на четвереньках, касаясь мяча головой (вес мяча 100 г).</p>	<p>1.Ведение мяча в прямом положении (баскетбольный мяч) и между предметами (5–6 предметов на расстоянии 1 м).</p> <p>2. Лазанье под дугу.</p> <p>3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между предметами (5–6 шт.) по прямой линии (6–8 шт.).</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 1 м.</p> <p>2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом положении (дистанция не более 1 м).</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую скакалку с переходом на другой пролет (диагонали).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через скакалку справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть, руки вперед, встать и пройти дальше.</p> <p>4.Бросание мяча о стенку скакалки правой рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1.Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз скакалки, особое внимание при выполнении упражнения уделять положению тела.</p> <p>2.Равновесие — ходьба на носках.</p>

	<p>, а при повторении упражнения а левой, и так попеременно), произвольно.</p> <p>3.«Попади в корзину». Броски в корзину двумя руками — метбольный вариант.</p>	<p>не более 1 кг).</p> <p>3.Передача мяча в шеренгах шеренги; дети стоят на гоении одного шага друг от а и передают вдоль шеренги с поворотом к партнеру).</p>	<p>затем подняться, потянуться х, руки прямые, хлопнуть в ши над головой.</p> <p>3.Равновесие — ходьба по настической скамейке боком тавным шагом с мешочком на ве.</p>	<p>ах по уменьшенной площади ы (ширина 15–20 см), руки на или за голову.</p> <p>3.Забрасывание мяча в корзину я руками от груди метбольный вариант).</p>
<b>Подвижные</b>	«Угадай чей голосок?»	«Фигуры».	«Перелет птиц»	«Фигуры»
<b>3-я часть Заключительная</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в неустойчивой ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Команда при беге снова подается команда, и дети выполняют поворот без остановки движения			
<b>ОРУ</b>	<b>В парах</b>	<b>С гантелями</b>	<b>С мячом</b>	<b>Без предметов</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1.Равновесие. Ходьба приставным шагом с опочком на голове.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Бросание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p><b>Задание 2:</b> 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на пояс; на середине скамейки, вынести руки вперед, опочкнуться и пройти дальше; в</p>	<p>1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, двигаясь вперед (расстояние между предметами).</p> <p>2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>3. Ползание по скамейке на животе и коленях (2–3 раза).</p> <p><b>Задание 2:</b> 1.Прыжки ногами между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. 2.Прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза).</p> <p>3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, опочкывая пятку одной ноги к пятке другой, руки за голову или за спину (2–3 раза).</p> <p><b>Задание 2:</b> 1.Перебрасывание мячей в колонне (расстояние между детьми 1 метр). 2.Ползание на четвереньках по скамейке ладонями и коленями</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на животе и ступнях.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке бокком приставным шагом с опочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с опочком, зажатым между колен.</p> <p><b>Задание 2:</b> 1.Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на другую скамейку, спуск вниз, не пропуская скамейки. 2.Равновесие — ходьба с опочканием через набивные мячи</p>

	<p>е скамейки сойти, не тая.</p> <p>2. Переброска мячей друг у, стоя в шеренгах.</p> <p>3. Прыжки на правой и й ноге вдоль шнура, вигаясь вперед</p>	<p>3. Ползание под шнур у) правым и левым боком, не сясь верхнего края шнура, пируясь в «комочек» (шнур нут на высоте 50 см от пола).</p>	<p>ду предметами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки на или коврик.</p>	<p>д, поднимая высоко колени, за голову (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки через короткую алку, продвигаясь вперед ганция 10 м).</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса».	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-бышки».	«Хитрая лиса».
<b>3-я часть Заключительная</b>	Ходьба в колонне по му.	Ходьба в колонне по му.	Ходьба в колонне по му.	Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	<b>С гимнастической скамейкой</b>	<b>С кубиком</b>	<b>С мячом</b>	<b>Со скакалкой</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мячом на голове, руки свободно.</p> <p>2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, кубики) с энергичным взмахом.</p> <p>3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую.</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах в обруч.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (с места).</p> <p>2. «Поймай мяч».</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч себе головой (вес мяча более 1 кг). Дистанция 5–6 м.</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1. Прыжки в длину с места в ответствии с наличием кубиков и физической подготовленностью детей).</p> <p>2. Бросание мяча (малый и</p>	<p>1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками (3 раза, по 10–12 раз подряд).</p> <p>2. Лазанье под шнур правым боком, не касаясь пола и края (несколько раз подряд).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком с шагом с шагиванием через кубики в стоянии между кубиками три метра (ребенка).</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1. Переброска мячей друг другу.</p> <p>2. Ползание на ладонях и пальцах в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см)</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на коленях и локтях с мешочком на голове (2 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейкам на коленях, держась за руки.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p><b>Задание 2:</b></p> <p>1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по всему залу (6–8 кубиков, набивных мячей); лазанье между предметами 1 м).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по</p>



	3. Прокатывание мяча между предметами.	ний диаметр) о стенку и я его после отскока о пол с ком в ладоши (или с ими дополнительным нием — приседание, поворот ом и т. д.). 3. Ползание по гимнастической скамейке на нях и коленях с мешочком на е.	одоление ползания на стояние 3 м. Повторить 2 раза. 3. Равновесие — ходьба на ах, между предметами (5–6 расстояние между метами 0,5 м), руки на пояс.	е гимнастической скамейки, за голову. Выполняется двумя нами в умеренном темпе (2 ). 3. Прыжки на двух ногах из ча в обруч (6–8 обручей лежат но друг к другу) без паузы.
<b>Подвижные игры</b>	«День и ночь»	«Совушка»	«Заря-зарница»	«Мороз-Красный нос»
<b>3-я часть</b>	Игра малой подвижности (выбору детей)	Ходьба со сменой жения рук: руки вперёд, х, с хлопками.	Ходьба «змейкой» за авляющим	Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

<b>Задачи</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, оплывать навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая точность и глазомер. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.			
<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>С гимнастической палкой</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С палкой в паре</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, шагивая через набивные мячи (4–5 шт.; расстояние между мячами два шага скамейки).</p> <p>2. Броски мяча в середину обруча между шеренгами одной группы, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без завязки).</p> <p><b>Занятие 2:</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, за голову (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки между предметами на правой, затем на левой ноге (по одной стороне).</p>	<p>1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный мяч).</p> <p>3. Лазанье под дугу (шнур) вперед и боком.</p> <p><b>Занятие 2:</b></p> <p>1. Прыжки на двух ногах через предметы, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).</p> <p>2. Ползание на ладонях и</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на высоте четвертой рейки) и спуск по ней.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по стоящим рядом скамейкам, держась за руки.</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в мишень, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м от детей.</p> <p><b>Занятие 2:</b></p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, держа группу в это время вместе с мячом.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Метание мешочков в</p>	<p>1. Ползание на четвереньках через предметы, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, паузы, используя взмах рук.</p> <p><b>Занятие 2:</b></p> <p>1. Лазанье на гимнастическую скамейку с переходом на другой пролет (главное — правильный взмах рук и постановка стопы пяткой на рейку).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на голове, руки на пояс.</p>

	на правой, по другой оне — на левой) (2 раза).	нях между предметами ики, набивные мячи — 5–6 (2 раза). 3.Переброска мяча друг у в парах (баскетбольный ант).	зонтальную цель правой и й рукой.	3.Эстафета с мячом «Передал адись».
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	« Волк во рву»	«Не попадись» (с жками).	«Жмурки».
<b>3-я часть Заключительная</b>	Ходьба по залу с ытыми глазами	Игра «Сделай фигуру»	Ходьба в колонне по му	Ходьба в колонне по одному

МАРТ (подготовительная группа)

<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.			
<b>ОРУ</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручем в паре</b>	<b>С гимнастической палкой</b>	<b>Без предметов</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие — ходьба на гимнастической скамейке, переступая друг другу — на равнине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>2. Прыжки. Выполняются прыжками.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»</p> <p><b>Занятие 2:</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба в шеренге по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, один прыжок на левой ноге) до финиша.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скамейку, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (опираясь на локти).</p> <p><b>Занятие 2:</b></p> <p>1. Прыжки через шнуры, натянутые вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2–3 раза).</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание в прямом положении на четвереньках (попеременно быстрее)).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с опорой на локти, руки балансируют (или руки на поясе).</p> <p><b>Занятие 2:</b></p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи, разложенные на полу (попеременно один шаг ребенка, попеременно правой и левой ногой за голову (2–3 раза)).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p> <p><b>Занятие 2:</b></p> <p>1. Лазание под шнур прямо и спиной, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</p> <p>2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».</p> <p>3. Прыжки через короткую скамейку на месте и продвигаясь вперед.</p>

	3.Эстафета с мячом. Дети делают исходное положение: стойка на коленях, сидя на ладонях. Передача мяча двумя руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).	2.Переброска мячей (большой диаметр) в парах; об по выбору детей. 3.Ползание на четвереньках гимнастической скамейке (на коленях и ступнях), «по-змеиному» (2 раза).	Метание мешочком на спине. 3.Равновесие — ходьба между предметами (6–8 шт.); ползание между предметами «змейкой» с мешочком на спине.	Игра.
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»
<b>3-я часть Заключительная</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за волком, который съедает большее количество коз.	Игра малой подвижности по кругу детей.

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

<b>Задачи</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу, в построении в пары (колонна по два); в метании мячей на дальность, в ползании, в равновесии.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.			
<b>ОРУ</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручем</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С косичкой</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Равновесие — ходьба гимнастической скамейке, каждый шаг передавать перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах по шнуру, продвигаясь вперед.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в длину. 3.Ползание на четвереньках кто быстрее до кубика.	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на коленях с мешочком на спине.	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на коленях между предметами с мешочком на голове.

	<p>3.Переброска мячей в обручах.</p> <p><b>Занятие 2:</b> 1.Ходьба по скамейке приставным шагом с мешочком на голове; на скамейке присесть, руки вперёд, подняться, не касаясь мешочек, и пройти скамейку.</p> <p>2.Прыжки через скакалку на месте и двигаясь вперёд.</p> <p>3.Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p>	<p><b>Занятие 2:</b> 1.Прыжки в длину с разбега и эстафетный разбег, приземление на обе ноги).</p> <p>2.Эстафета с мячом «Передай мяч».</p> <p>3.Лазанье под шнур в паре, не касаясь руками шнур и не задевая шнур.</p>	<p>3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через меты.</p> <p>4.Прыжки на двух ногах, двигаясь вперёд («Кто быстрее до предмета»).</p> <p><b>Занятие 2:</b> 1.Метание мешочков на дальность.</p> <p>2.Ползание на четвереньках по дорожке на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p> <p>3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд, назад, скрестно (способ по выбору детей).</p>	<p><b>Занятие 2:</b> 1.Прыжки через шнуры на одной и левой ноге попеременно (шнуры разложены на полу таким образом, что дети прыгают двумя прыжками перед двумя шнурами, а на третий прыгают, и так до конца скакалки). Повторить 2–3 раза.</p> <p>2.Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей); исходное положение ног — стойка на носках и плеч.</p> <p>3.Игровое упражнение с мячом «Догони пару».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Мышеловка».	«Затейники»	«Салки с ленточкой»
<b>3-я часть Заключительная</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ (подготовительная группа)

<b>Задачи</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с движением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» встать на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе; бег и бег враспынную.			
<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>С мячом</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С гимнастической палкой</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч перед собой и ногой на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не падая.</p> <p>2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>3.Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока, с дополнительным движением.</p> <p><b>Занятие 2:</b> 1.Ходьба по гимнастической скамейке друг другу, на</p>	<p>1.Прыжки в длину с места.</p> <p>2.Ведение мяча одной ногой, продвигаясь вперед (дистанция 6–10 м).</p> <p>3.Пролезание в обруч спереди и боком, не касаясь пола и не касаясь внутреннего края обруча (3–4 раза).</p> <p><b>Занятие 2:</b> 1.Прыжки в длину с места. (5–6 раз).</p>	<p>1.Метание мешочков на гимнастической скамейке.</p> <p>2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, представляя пятку одной ноги к полу другой, руки за голову.</p> <p>3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p> <p><b>Занятие 2:</b> 1.Метание мешочков на</p>	<p>1.Лазанье по гимнастической стенке переходом на другой пролет, ходьба по гимнастической скамейке (четвертая рейка) и спуск вниз.</p> <p>2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за голову или на пояс).</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между кубиками (5–6 шт.; расстояние между кубиками 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).</p> <p><b>Занятие 2:</b> 1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-ежьи» (2 раза).</p> <p>2.Прыжки между предметами на</p>

	<p>дине скамьи разойтись, обходя друг друга; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в прыжке, не прыгая.</p> <p>2. Броски мяча верхней рукой и ловля его обеими руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя командами («Кто быстрее»).</p>	<p>2. Метание мешочков в мишень (цель обозначается небольшими предметами). (расстояние до мишени — 3–4 м).</p> <p>3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>1. Броски мяча правой и левой рукой («Кто дальше бросит»).</p> <p>2. Лазанье под шнур прямо или наискось, не касаясь руками пола, скамьи, шпиревки — сложившись в «букву».</p> <p>3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>1. Броски мяча правой и левой ногой (2–3 раза). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Равновесие — ходьба с шагиванием через предметы, боком с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии шагов ребенка).</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки».
<b>3-я часть</b> <b>Заключительная</b>	Игра малой подвижности «Великаны и мушкетеры».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по кругу.	Игра малой подвижности «Летает — не летает».



#### IV. Используемая литература, интернет-ресурсы

<b>Физическое развитие</b>
Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ, Мозайка-Синтез, 2014
Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Младшая группа» М., Мозайка-Синтез, 2015
Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Средняя группа» М., Мозайка-Синтез, 2015
Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Старшая группа» М., Мозайка-синтез, 2015
Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Подготовительная к школе группа» М., Мозайка-синтез, 2015
В.В. Нечепуренко «Формирование здорового образа жизни», «Санкт-Петербург», 2007
<i>Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» М.,Мозаика-Синтез2010</i>
<i>Е.Н.Вавилова Учите бегать, прыгать, лазать,метать Москва «Просвещение» 1983</i>
<i>Т.С.Овчинникова,О.В.Черная, Л.Б.Баряева Игры, занятия и упражнения с мячами: Учебно методическое пособие - КАРО,2010</i>
М. Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей» Творческий центр. Москва, 2004
Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3- 5 лет ,5-7 лет Владос, Москва, 2000
Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 3-7 лет» Владос, М., 2004
Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду» «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2009
Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 –7 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. –М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. -128с.
Н.В.Полтавцева, М.Ю.Стожарова, Р.С.Краснова, И.А.Гаврилова Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни - М.: ТЦ Сфера, 2013 Методическое пособие
Е.А.Бабенкова, Т.М. Параничева Подвижные игры на прогулке – М.: Издательство ТЦ Сфера,2016- 96 С.

Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста Н.Л.Петренкина СПб 2007
Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников Е.Р.Железнова «Детство – Пресс», 2013
Федеральный Государственный Образовательный Стандарт.Ссылка: <a href="http://standart.edu.ru/">http://standart.edu.ru/</a>
СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями на 27 августа 2015 года) – М.: тц Сфера, 2019-96 с.
Физическое воспитание в детском саду, Э.Я. Степаненкова - М., 2005

ССЫЛКИ на электронные библиотеки методической литературы, игровых и дидактических материалов, диагностического инструментария:

<http://www.dovosp.ru/?mnu=1.6&page=8> Журнал Дошкольное воспитание

<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=7&r=8&s=25> Журнал Обруч

#### **Сайты органов исполнительной власти в сфере образования**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://www.mon.gov.ru/>

Федеральное агентство по образованию – <http://www.ed.gov.ru/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://www.obrnadxor.gov.ru/>

Законодательство в сфере образования:

Федеральный центр образовательного законодательства.

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

Раздел Вопросы-ответы - <http://www.lexed.ru/fag/>

Коллекция: право в сфере образования – <http://zakon.edu.ru/>

Вопросы-ответы по законодательству в сфере образования –  
<http://www.school.edu.ru/fag.asp?obno=12956>

#### **Образовательные порталы:**

Федеральный портал «Российское образование» Уровень образования Дошкольное –  
<http://www.edu.ru/>

Российский общеобразовательный портал – <http://www.school.edu.ru/>

Образовательный портал Учеба, [ucheba.com](http://www.ucheba.com) – <http://www.ucheba.com/>

Образовательные каталоги:

Единое окно доступа к образовательным ресурсам – <http://window.edu.ru/>

Все образование – <http://catalog.alledu.ru/>

## **V. Приложение**

### **5.1. Летняя оздоровительная кампания**

#### **Цель летней оздоровительной кампании:**

Создать в дошкольном учреждении максимально эффективные условия для организации оздоровительной работы с учетом индивидуальных особенностей детей

#### **Задачи:**

**Физическое развитие**

1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.
2. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
3. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
4. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.

### Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№	Содержание
1	Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года (Прогулка 4-5 ч., сон – 2-3 ч.), совместная деятельность педагогов с детьми на свежем воздухе.
2	Введение гибкого режима пребывания детей на воздухе с учетом погодных условий
3	Прием и утренняя гимнастика на воздухе
4	Дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, ходьба по оздоровительным дорожкам
5	Совместная деятельность педагога с детьми по физическому развитию
6	Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.)
7	Подвижные и спортивные игры на прогулке
8	Физкультурные досуги и развлечения

### Комплексно-тематическое планирование на летний период

Дни	Содержание	ИТОГ:
	<b>1 неделя «Здравствуй, лето!»</b>	
«Международный День защиты детей»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы и рассказы (об истории праздника, о детях других стран и народов, безопасности каждого ребенка, правах и обязанностях детей, детских учреждениях и др.);</li> <li>- рассматривание фотографий, глобуса, карты;</li> <li>- чтение художественной литературы по теме праздника;</li> <li>- слушание и исполнение музыки (песен) о детях и детстве, исполнение танцев, имеющих «детскую» тематику;</li> <li>- игры и забавы</li> </ul>	Праздник «Пусть всегда будет солнце!»

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проектная деятельность (изготовление бумажного журавлика как символа праздника)</li> <li>- организация конкурса рисунков на асфальте по теме праздника;</li> <li>- игровые ситуации (применение правил безопасного поведения).</li> </ul>	
	<b>2 неделя «Безопасность и здоровье»</b>	
<p>День дорожной безопасности (7 июня)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать формировать у детей знания правил безопасного поведения на дорогах в качестве пассажира и пешехода</li> <li>- знакомство с предупреждающими и запрещающими знаками дорожного движения «Пешеходный переход», «Дети», «Движение на велосипеде запрещено», «Движение пешеходов запрещено», беседа о безопасности пешеходов и водителей;</li> <li>- просмотр видеоматериала «Вежливый пассажир»</li> <li>- рассматривание картинок</li> <li>- беседы о правилах безопасного поведения, как пешехода, так и пассажира</li> <li>- чтение художественной литературы</li> <li>- проигрывание проблемных ситуаций</li> <li>- сюжетно - ролевые игры</li> <li>- дидактические игры</li> </ul>	<p>Спортивный досуг «Правила дорожного движения»</p>
<p>День здоровья 16 июня</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры-экспериментирования (с водой, мылом, зубными щеткой и пастой, бумажными салфетками и др.);</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- эстафеты и соревнования</li> <li>- проектная деятельность (создание и презентация плаката, памятки, настольно-печатной игры, иллюстрированной энциклопедии здоровья и др.);</li> <li>- беседы по теме праздника (о преимуществах здоровых людей; поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье человека; причинах снижения здоровья; значении физической культуры и закаливающих процедур в укреплении здоровья и т.п.);</li> </ul>	<p>Эстафета здоровья</p>

	- викторины познавательного характера по теме праздника;	
--	--	--

### Июль

Дни	Содержание	ИТОГ:
<b>1 неделя «Спорта и здоровья»</b>		
День здоровья	- эстафеты и соревнования - проектная деятельность (создание и презентация плаката, памятки, настольно-печатной игры, иллюстрированной энциклопедии здоровья и др.);	Спортивное развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»
День мячика	- беседы по теме праздника (о преимуществах здоровых людей; поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье человека; причинах снижения здоровья; значении физической культуры и закаливающих процедур в укреплении здоровья и т.п.); - викторины познавательного характера по теме праздника;	
<b>3 неделя «Неделя желаний»</b>		
День воздушных шаров	Детский проект «Воздушный шарик» (Что знаем о воздушном шарике, Что хотели бы узнать, Что будем делать, Что хотим получить)	Развлечение
<b>4 неделя «Осторожного пешехода»</b>		
«День пешехода»	- просмотр видеоматериала «Вежливый пассажир» - рассматривание картинок	Викторина «Вопросы Светофорчика»
«День автомобилиста»	- беседы о правилах безопасного поведения, как пешехода, так и пассажира	
«День дорожных знаков»	- чтение художественной литературы - проигрывание проблемных ситуаций	
«День светофора»	- сюжетно - ролевые игры - дидактические игры	

### Август

Дни	Содержание	ИТОГ:
<b>1 неделя «Наши увлечения»</b>		

<p>День смеха и шуток</p>	<p>Игры забавы, создание коллекции смешных героев книг, мультфильмов, кинофильмов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация выставки портретов героев книг, мультфильмов, кинофильмов, олицетворяющих радость;</li> <li>- составление альбома (фото, рисунков) «Наши улыбки»;</li> <li>- проектная деятельность (создание и презентация карты и макета «Страна смеха», творческое рассказывание о жителях страны, о том, что нужно делать, чтобы попасть в эту страну);</li> <li>- разыгрывание сценок по сюжетам литературных произведений;</li> <li>- рассказы из личного опыта «Смешная ситуация» и др.;</li> <li>- викторины.</li> </ul>	<p>Веселые эстафеты, игры забавы</p>
	<p><b>3 неделя « Неделя Почемучкина»</b></p>	
<p>День воды</p>	<p>Экспериментирование с водой, беседы о пользе воды. Показ презентации о значении воды для человека</p>	<p>Игры-эстафеты с мыльными пузырями , с водой.</p>