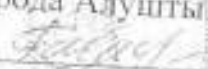


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 11 «Ромашка» города Алушты

«Принято»

педагогическим советом МДОУ  
«Детский сад № 11 «Ромашка»  
города Алушты  
протокол № 1  
от «03» 09 2015 г.

«Утверждаю»

Заведующая МДОУ  
«Детский сад № 11 «Ромашка»  
города Алушты  
  
Габеева М.Д.  
от «03» 09 2015 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*Инструктора по физической культуре  
для второй младшей группы № 1 и № 2 (3-4 года)  
для средней группы № 1 и № 2 (4-5 лет)  
для логопедической группы (5, 6, 7 лет)  
для старшей группы (5-6 лет)  
для подготовительной к школе группы (6-7 лет)  
на 2015 – 2016 учебный год  
Срок реализации 1 год*

Составитель: Лебедева Ирина Ивановна  
Квалификация: инструктор по физкультуре  
Педагогический стаж: 15 лет.  
Категория: первая.

# СОДЕРЖАНИЕ

## I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка ..... 4
- 1.2. Возрастные особенности психофизического и индивидуального развития детей дошкольного возраста .....5
- 1.3. Цели и задачи реализации Рабочей программы ..... 6
- 1.4. Основные принципы Рабочей программы ..... 7
- 1.5. Планируемые результаты освоения Рабочей программы ..... 8

## II. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие» .....10
  - 2.1.1. Основные виды движений и упражнений на разных возрастных этапах детского развития .....14
  - 2.1.2. Спортивные игры и упражнения с детьми дошкольного возраста....21
  - 2.1.3. Подвижные игры для разных возрастных групп .....25
  - 2.2. Интеграция образовательных областей с образовательной областью «Физическое развитие».....26
  - 2.3. Региональный компонент.....27
  - 2.4. Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» .....29

## III. Организационный раздел

- 3.1. Режим дня .....33
- 3.2. Структура образовательного года.....35
- 3.3. Расписание организованной образовательной деятельности и утренней гимнастики .....38
- 3.4. Организация предметно-развивающей среды .....39
- 3.5. Формы, методы и способы реализации Рабочей программы.....42
- 3.6. Работа с семьей.....43

## IV. Условия реализации Рабочей программы

- 4.1. Материально-техническое оснащение.....45
- 4.2. Учебно-методическое обеспечение.....46

Список используемой литературы.....47

Приложения

<i>Приложение 1.</i> План спортивных праздников и развлечений на 2015 – 2016 учебный год МДОУ "Детский сад №11 "Ромашка" .....	48
<i>Приложение 2.</i> План оздоровительных мероприятий в МДОУ «Детский сад № 11 «Ромашка» города Алушты в 2015-2016 учебном году.....	49
<i>Приложение 3.</i> План по самообразованию инструктора по физической культуре на тему: «Изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий в ДОУ».....	50
<i>Приложение 4.</i> Рекомендуемые условия и основные приемы страхования при выполнении упражнений на занятиях по физической культуре в МДОУ.....	53
<i>Приложение 5.</i> Консультация для родителей «Спортивная форма на занятиях физической культурой».....	54
<i>Приложение 6.</i> Конспект сюжетного физкультурного занятия для детей 5 – 6 лет «Путешествие в утренний лес».....	55
<i>Приложение 7.</i> Крымскотатарские народные игры.....	57

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовая база.**

Рабочая программа разработана инструктором по физкультуре МДОУ «Детский сад №11 «Ромашка» города Алушты Лебедевой Ириной Ивановной в соответствии с требованиями следующих нормативных актов:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012г. № 273 - ФЗ (пункты 9,22 статьи 2, статья 12; пункты 1, 2, 4, 5, 6, 8 статьи 14; пункт 3 статьи 18);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Методическими рекомендациями к составлению рабочей программы воспитателей и специалистов в ДОУ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым.

Рабочая программа соответствует содержанию Основной образовательной программы МДОУ «Детский сад № 11 «Ромашка» города Алушты.

Рабочая программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Срок реализации Рабочей программы – 1 год.

Рабочая программа рассчитана на работу с детьми следующих групп:

3 – 4 года – вторая младшая группа №1 и №2

4 – 5 лет – средняя группа

5 – 6 лет – старшая группа

6 – 7 лет – подготовительная к школе

5 – 7 лет – логопедическая группа

Инструктор по физкультуре МДОУ «Детский сад №11 «Ромашка» города Алушты Лебедева Ирина Ивановна углубленно работает над такой темой: «Изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий в МДОУ».

## **1.2. Возрастные особенности психофизического и индивидуального развития детей дошкольного возраста.**

Общие возрастные и индивидуальные особенности психофизического развития детей дошкольного возраста (по всем возрастам) подробно представлены в Примерной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» (1; с. 93 – 103).

Особенности физического развития детей разного возраста.

В 3-4 года высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, проявляя при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Этот возраст также является благоприятным для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Развивается моторика дошкольников. В возрасте 4—5 лет дети умеют: перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. Более совершенной становится крупная моторика.

Ребёнок 5-6 лет способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

К 7-ми годам дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места, с разбега с координированностью движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного

двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Особое внимание на занятиях по физическому развитию нужно уделять гиперактивным детям. Таким детям дополнительная физическая нагрузка не только не противопоказана, но и полезна. Систематические занятия гимнастикой способствуют тому, что ребёнок становится более спокойным. У него вырабатывается правильная координация движений, восстанавливаются поведенческие реакции, нормализуется сон, развивается костно-мышечная система. Кроме того, гимнастика оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм, что также чрезвычайно важно.

Занятия физкультурой с гиперактивными детьми следует проводить с учётом некоторых рекомендаций:

- гиперактивным детям нельзя участвовать в играх, где сильно выражены эмоции: соревнованиях, командные игры (футбол, баскетбол), показательные выступления;

- прежде чем приступить к занятиям, ребёнок должен пройти медицинский осмотр, чтобы выяснить, не будет ли дополнительная нагрузка вредна для отдельных органов и систем;

- физкультурные занятия следует сочетать с плаванием или занятиями индивидуальными видами спорта (если ребёнку они интересны).

Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физической культурой и спортом после перенесенных заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого ребенка с учетом всех клинических данных (тяжести и характера заболевания или травмы, степени функциональных нарушений, которые были вызваны заболеванием или травмой). Поэтому по назначению врача и под присмотром медсестры у ребенка может быть временное ограничение двигательной активности или временное уменьшение физических нагрузок на срок, указанный в справке.

### **1.3. Цели и задачи реализации Рабочей программы.**

Цели Рабочей программы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Цель Рабочей программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Основная цель работы по теме самообразования – внедрение и применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми, родителями и педагогами; пропаганда здорового образа жизни.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- развивать физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- формировать культурно-гигиенические навыки;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни (далее ЗОЖ).
- активизировать мотивацию родителей по ЗОЖ – посредством использования разнообразных форм, оздоровительно-профилактических технологий, адекватных функциональным возможностям каждого ребенка;
- привлечь родителей к решению проблем по формированию ЗОЖ;
- организовывать работу по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний при помощи здоровьесберегающих технологий.

#### **1.4. Основные принципы Рабочей программы.**

При разработке содержания разделов Рабочей программы были использованы следующие концептуальные принципы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям Возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (Позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- принцип приоритета общечеловеческих ценностей: этнической и конфессиональной толерантности, «культуры мира», равноправия языковых, этнических и религиозных групп независимо от статуса, численности и времени проживания на полуострове;
- принцип возрождения, сохранения и развития этнокультурной самобытности и диалога культур (вопросы традиционной культуры рассматриваются по тематическому принципу);
- принцип доступности: формы и методы работы с детьми, объем историко-этнографического материала должны соответствовать возрастным и психологическим особенностям восприятия детей дошкольного возраста;
- принцип преемственности с начальным звеном образования предполагает продолжение и углубление содержания работы по межкультурному образованию детей младшего школьного возраста.

## 1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

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

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО (п 4.6), следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Общие целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования для каждого возраста представлены в Примерной образовательной программе «От рождения до школы» (1; с. 18 – 20).

**К концу учебного года дети 4-го года жизни должны овладеть навыком:**

- ходить прямо, поднимая ноги, сохраняя заданное направление, выполняя задание;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием инструктора;
- сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной поверхности, перешагивая через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической лесенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40 см;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать мяч вверх 2 – 3 раза и ловить его, метать левой и правой рукой на расстояние 3 – 5 м;
- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**К концу учебного года дети 5-го года жизни должны овладеть навыком:**

- ходить и бегать легко, сохраняя правильную технику движения;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, пролезать с одного пролета на другой, ползать различными способами: опираясь на кисти рук и на стопы и колени, на животе подтягиваясь руками;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 70 см);
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 – 6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2 – 3.5 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить, отбивать мяч на месте не менее 4 – 6 раз;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- кататься на самокате;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.



– продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

**К концу учебного года дети 6-го года жизни должны овладеть навыком:**

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; – лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения развивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- кататься на самокате;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

**К концу учебного года дети 7-го года жизни должны овладеть навыком:**

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча;
- перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохранять правильную осанку;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);

– проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

#### Основные задачи образовательной области:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Возраст (группа)	Подразделы ОО	Содержание образовательной деятельности
3 – 4 года (вторая младшая группа)	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

	Физическая культура	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений.</p> <p>Учить детей ходить и бегать свободно, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках.</p> <p>Принимать правильное исходное положение в прыжках в метании мешочков.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.</p> <p>Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.</p>
	Подвижные игры	<p>Выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество в подвижных играх.</p> <p>Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p>Организовывать игры с правилами.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.</p> <p>Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p>
4 – 5 лет (средняя группа)	Формирование начальных представлений о ЗОЖ	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.</p> <p>Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
	Физическая культура	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p>

		Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
	Подвижные игры	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.
5 – 6 лет (старшая и логопедическая группа)	Формирование начальных представлений о ЗОЖ	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
	Физическая культура	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой.

		<p>Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p>
	Подвижные игры	<p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
6 – 7 лет (подготовительная группа)	Формирование начальных представлений о ЗОЖ	<p>Расширять представления детей о рациональном питании. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>
	Физическая культура	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>

Подвижные игры	<p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
----------------	---

### 2.1.1. Основные виды движений и упражнений на разных возрастных этапах детского развития

Основные виды движений и упражнений	Возраст (группа)			
	3 – 4 года (вторая младшая группа №1, №2)	4 – 5 лет (средняя группа №1, №2)	5 – 6 лет (старшая и логопедическая группы)	6 – 7 лет (подготовительная группа)
<u>Ходьба</u>	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, враспынную. Ходьба с выполнением заданий.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, враспынную. Ходьба с выполнением заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления,	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким, приставным гимнастическим шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой,

		темпа, со сменой направляющего.		врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
<u>Упражнения в равновесии</u>	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.	Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч, с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.	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).
<u>Бег</u>	Бег обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; Бег с выполнением заданий	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне; Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске,

	(останавливаться убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (медленно - 50–60 секунд, быстро на расстояние 10 м).	скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).	примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.	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
<u>Ползание, лазанье</u>	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.	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, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.



<p><u>Прыжки</u></p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.</p>	<p>Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p>	<p>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, 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 вперед по наклону.</p>
----------------------	--	---	---	---

<p><u>Бросание, ловля, метание, катание</u></p>	<p>Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстоянии 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).</p>	<p>Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>	<p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстоянии 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.</p>	<p>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</p>
<p><u>Групповые упражнения с переходами</u></p>	<p>Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.</p>	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; Равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p>	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.</p>	<p>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, шеренге, круге; Размыкание и</p>

				смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.
<u>Ритмическая гимнастика</u>	Выполнение разученных ранее общеразвивающих их упражнений и циклических движений под музыку.	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<u>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</u>	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх, отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки сцепленными в замок пальцами вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.	Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, 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 (пальцы 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, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
<u>Упражнения для развития</u>	Передавать мяч друг другу над головой вперед-	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе,	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и	Опускать и поворачивать голову в стороны.

<p><u>и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника</u></p>	<p>назад, с поворотом в стороны. Сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.</p>	<p>разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>	<p>касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).</p>	<p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). Сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.</p>
<p><u>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</u></p>	<p>Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед;</p>	<p>Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать, поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая</p>	<p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно: 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</p>

	приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.	Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног	руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).	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.
<u>Статические упражнения</u>	-	Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### 2.1.2. Спортивные игры и упражнения с детьми дошкольного возраста.

Спортивные игры и упражнения	Возраст (группа)			
	3 – 4 года (вторая младшая группа №1, №2)	4 – 5 лет (средняя группа №1, №2)	5 – 6 лет (старшая и логопедическая группы)	6 – 7 лет (подготовительная группа)
Катание на санках	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.	Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть

				снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.	Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
Катание на велосипеде и самокате	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.	Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. <i>Игры на велосипеде.</i> «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
Плавание и элементы гидроаэробик и	Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).	Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом. «Цапли»,	Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Плавать произвольным способом. <i>Игры на воде.</i> «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд	Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным

		«Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».	в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море»  Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.	стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде. <i>Игры на воде.</i> «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.
<b>Спортивные игры</b>				
Городки			Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м)	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	-	-	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.	Передавать мяч друг другу. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте 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, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь

				по сигналу.
Бадминтон	-	-	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.	Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Элементы футбола	-	-	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.	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	-	-	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).
Элементы настольного тенниса	-	-	-	Выполнять подготовительные упражнения: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену.



### 2.1.3. Подвижные игры для разных возрастных групп

Вторая младшая группа №1, №2	Средняя группа №1, №2	Старшая и логопедическая группы	Подготовительная группа
С бегом			
«Бегите ко мне!» «Птички и птенчики» «Мыши и кот» «Бегите к флажку!» «Найди свой цвет» «Трамвай» «Поезд» «Лохматый пес» «Птички в гнездышках»	«Самолеты» «Цветные автомобили» «У медведя во бору» «Птичка и кошка» «Найди себе пару» «Лошадки» «Позвони в погремушку» «Бездомный заяц» «Ловишки».	«Ловишки» «Уголки» «Парный бег» «Мышеловка» «Мы веселые ребята» «Гуси-лебеди» «Сделай фигуру» «Караси и щука» «Перебежки» «Хитрая лиса» «Встречные перебежки» «Пустое место» «Затейники» «Бездомный заяц»	«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			
«По ровненькой дорожке» «Поймай комара» «Воробышки и кот» «С кочки на кочку»	«Зайцы и волк» «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»	«Не оставайся на полу» «Кто лучше прыгнет?» «Удочка» «С кочки на кочку» «Кто сделает меньше прыжков?» «Классы»	«Лягушки и цапля» «Не попадись» «Волк во рву»
С подлезанием и лазаньем			
«Наседка и цыплята» «Мыши в кладовой» «Кролики»	«Пастух и стадо» «Перелет птиц» «Котята и щенята»	«Кто скорее доберется до флажка?» «Медведь и пчелы» «Пожарные на ученье»	«Перелет птиц» «Ловля обезьян»
С бросанием и ловлей			
«Кто бросит дальше мешочек» «Попади в круг» «Сбей кеглю» «Береги предмет»	«Подбрось — поймай» «Сбей булаву» «Мяч через сетку»	«Кого назвали, тот ловит мяч» «Стоп» «Кто самый меткий?» «Охотники и звери» «Ловишки с мячом»	«Кого назвали, тот ловит мяч» «Стоп» «Кто самый меткий?» «Охотники и звери» «Ловишки с мячом»

На ориентировку в пространстве			
«Найди свое место» «Угадай, кто и где кричит» «Найди, что спрятано»	«Найди, где спрятано» «Найди и промолчи» «Кто ушел?» «Прятки»		
Эстафеты			
		«Эстафета парами» «Пронеси мяч, не задев кеглю» «Забрось мяч в кольцо»	«Дорожка препятствий» «Веселые эстафеты»
С элементами соревнования			
		«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?» «Кто быстрее?» «Кто выше?»	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?» «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»
Народные игры			
	«У медведя во бору»	«Гори, гори ясно!»	«Гори, гори, ясно!» «Лапта»

## 2.2. Интеграция образовательных областей с образовательной областью «Физическое развитие».

Физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Физическая культура интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и

пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. Использовать изготовленные детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки и т.д.), рисование мелом разметки для подвижных игр.

### 2.3. Региональный компонент.

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому поселку.

Региональная программа «Крымский венок» (под ред. Мухомориной Л.Г., 2008г.) определяет знакомство детей с играми людей, проживающих в Крыму. Педагогу важно показать общность целей, ценностное единство этих игр, потому что многие игры одинаковы по своему содержанию и отличаются только названием, атрибутикой, национальным колоритом и стихотворным сопровождением.

В данном подразделе особо выделены игры, направленные в первую очередь на обучение детей взаимодействию друг с другом, на развитие у них навыков доброжелательного, толерантного, уважительного отношения друг к другу.

Целью данного раздела Рабочей программы является – развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, играм разных народов, проживающих в Крыму.

Основными задачами являются:

- формирование начальных представлений и умений в подвижных играх народов Крыма;
- обучение детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной активности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить русские, татарские, украинские, армянские, белорусские, болгарские и др. народные игры со сверстниками.

## Компоненты физкультурной деятельности по реализации регионального компонента

Народы	Подвижные игры	Пальчиковые игры
Русские	«Гуси-лебеди» «Обыкновенные жмурки» «Палочка выручалочка» «Горелки» «Пятнашки» «Лапта» «Малечена-калечина» «Молчанка» «Золотые ворота» «В ручеек» «Каравай» и др.	«Ласточка, перепелочка» «Киселек» «Банька» «Барашка купишь?», «Утречко» «Братцы» «Гости» «На блины» «У бабы Фроси» «На постой» «Маланья» «Перстенек» «Щелчки» «Коси, коса!» «В копну» «Воробей в гнезде» «Перетяжечки» «Прижми палец» и др.
Крымские татары	«Мяч в яме» «Топчек» «Арка топ» «Кой-качты» «Мырт» «Три камня» «Мормалы» «Жеребчик» «Здравствуй, мастер» «Мермерша» и др.	«Достань камешки» и др.
Белорусы	«Михасик» «Прела-горела» «Иванка» «Ленок» «Заплетись, плетень!» «У Мазалья» «Редьки» «Посадка картошки» «Грушка» и др.	«Козел»
Армяне	«Семь камней» «Три камня» «Цветы и ветерки» «Игра в чых-чых» «Игра в джузи-топи» «Игра в рус-топи» «Пташка и сокол» «Тупу-тупу» и др.	

Болгары	«Пръстен» «Ой, Ладо, Ладо» и др.	
---------	-------------------------------------	--

## 2.4. Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание работы (период)			
Вторая младшая группа №1 и №2	Средняя группа №1 и №2	Старшая и логопедическая группы	Подготовительная группа
Детский сад (сентябрь 1 – 2)		Школа (сентябрь 1)	
П/и: «Найди свой цвет» «Что спрятано?» «Пузырь» «Угадай, кто кричит» «К куклам в гости»  Имитация движений «Цветочек»  Ритмопластика «Хлопки и притопы в такт музыке»	П/и: «Каравай» «Найди себе пару» «Ловишки» «Флажок»  Ритмопластика «Хлопки и притопы в такт музыке»	П/и: Затейники» «Стадо и волк»  «Самомассаж» ног мячами ежиками	П/и: Затейники» «Свободное место» «Скакалки»  «Самомассаж» ног мячами ежиками
		Детский сад (сентябрь 2)	
Я и моя семья (сентябрь 3 – 4)		Я вырасту здоровым (сентябрь 3 – 4)	
П/и: «Для чего нам ножки» «Быстро в домик» «Наседка и цыплята»  Пальчиковая разминка «Сорока-белобока» «Пальчик, пальчик, где ты был?»	П/и: «Дом» «Лошади и жеребята» «Медведь и дети»  Ритмопластика «Губки бантиком»	П/и: «Быстрее по местам» «Передай, встань» «Самомассаж» лица, шеи, рук  Ритмопластика «У жирафа пятнышки везде...»	П/и: «Свободное место» «Не оставайся на полу»  «Самомассаж» лица, шеи, рук
Осень (октябрь 1 – 4)			
П/и: «Солнышко и дождик» «Мыши в кладовой»	П/и: «Кого мы встретили в лесу» «У медведя во бору»	П/и: «Мышеловка»	П/и: «Мышеловка» «Совушка» «Хитрая лиса»

«Птички и кошка» «Зайка»  Динамическая пауза «Листочки»	«Перелет птиц»  Имитация «Звериная зарядка»	Пальчиковая гимнастика: «Ушки белочке покажем...»  Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»
Я в мире. Человек. День Народного Единства (ноябрь 1 – 2)			
П/и: «Догоните меня» «Бегите ко мне» «Угадай, кто кричит» «Наседка и цыплята» «Флажок»  Пальчиковые игры: «Шли четыре братца»  Ритмопластика «Губки бантиком»	П/и: «Каравай» «Мальчишки и девчонки» «Найди себе пару» «Пойдем в гости» «Карлики и великаны»  Игровой самомассаж «Разотру ладоши сильно»	П/и: «Каравай» «Мы веселые ребята»  Ритмопластика «У жирафа пятнышки везде...»	П/и: «Каравай» «Удочка» «Горшки» «Серый волк»  Ритмопластика «У жирафа пятнышки везде...»
Мой дом. Мой город. Моя планета (ноябрь 3 – 4)			
П/и: «Пузырь» «У ребят порядок строгий»  Пальчиковая гимнастика «Четыре братца»	П/и: «Лиса в курятнике» «Лягушки»	П/и: «Гуси – Лебеди» «Космонавты»  Игровой самомассаж «Разотру ладоши сильно»	П/и: «Не попадись» «Бездомный заяц» «Космонавты»  Элементы стретчинга
Транспорт (декабрь 1 – 2)			
П/и: «Троллейбус» «Поезд» «Воробышки и автомобиль» «Ловкий шофер»  Ритмопластика «Автобус»  Дыхательное упражнение «Самолет»	П/и: «Самолеты, на посадку» «Трамвай»  Ритмопластика «Автобус»	П/и: «Автомобили» «Поезд» «Светофор»  Самомассаж «Рельсы, рельсы...»  Ритмопластика «Кручу, кручу, кручу педали кручу...»	П/и: «Космонавты» «Трамвай»  Самомассаж «Рельсы, рельсы...»  Ритмопластика «Кручу, кручу, кручу педали кручу...»
Новогодний праздник (декабрь 3 – 4)			
П/и: «Снежинки-пушинки» «Найдем Снегурочку»	П/и: «Елочки, пенечки» «Попади в снеговика»	П/и: «Мороз – Красный нос» «Кто дальше бросит снежок»	П/и: «Два мороза» «Попади в снеговика»

Ритмопластика «Елочка»	Упражнения против плоскостопия «По тоненькой веревочке»	«Попади в снеговика»	
Зима (январь 1 – 4)			
П/и: «Мыши в кладовой» «Птички и кошка» «Зайка» «Кот и воробышки» «Снег идет»  Пальчиковая гимнастика «Сорока- белобочка»	П/и: «Елочки, пенечки» «Попади в снеговика» «Кто дальше бросит снежок» «Зимушка – зима» «Снег идет»	П/и: «Мороз – Красный нос» «Кто дальше бросит снежок» «Попади в снеговика» «Зимушка-зима»  Пальчиковая гимнастика: «Ушки белочке покажем...»	П/и: «Два мороза» «Зимушка-зима» «Скворечники»  Дыхательное упражнение «Лыжник»
Профессии (февраль 1 – 2)			
П/и: «Самолеты»  Дыхательное упражнение «Насосик»	П/и: «Самолеты, на посадку» «Плотники» «Маляры»  Дыхательное упражнение «Лыжник»	П/и: «Конькобежцы» «Пожарные на ученье»  Дыхательное упражнение «Лыжник»	П/и: «Конькобежцы» «Пожарные на ученье» «Космонавты»
День защитника Отечества (февраль 3 – 4)			
П/и: «Кто бросит дальше мешочек?» «Меткие стрелки»	П/и: «Кто бросит дальше мешочек?» «Меткие стрелки» «Танки» Эстафетная игра «Наша армия сильна»  Элементы стретчинга «Марш»	П/и: «Многоборцы» «Кто бросит дальше мешочек?» «Меткие стрелки» «У солдат порядок строгий» «Разведчики»  Элементы стретчинга «Марш»  Дыхательное упражнение по методике Н.А. Стрельниковой «Шаги»	П/и: «Многоборцы» «Кто бросит дальше мешочек?» «Меткие стрелки»  Элементы стретчинга «Марш»
Мамин день (март 1 – 2)			
П/и: «Наседка и цыплята» «Подарки»	П/и: «Собери букет» «Ушки»	П/и: «Заря-Зарница»  Психогимнастика	П/и: «Заря-Зарница»  Дыхательное

Дыхательное упражнение «Воздушный шар»	Имитация «Цветочек»	«Ласкушенька»	упражнение по методике Н.А. Стрельниковой «Ладочки»
Народная культура и традиции (март 3 – 4)			
П/и: «Карусели» «Огуречик» «У медведя во бору»  Дыхательное упражнение «Тихо – громко»	П/и: «Карусели» «Ручеек» «Ушки»  Дыхательное упражнение «Петух»	П/и: «Карусели» «Горелки» «Ручеек»  Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»	П/и: «Карусели» «Горелки» «Ручеек» «Гори, гори ясно»
Весна (апрель 1 – 3)			
П/и: «Птички и птенчики» «Солнышко и дождик» «Поймай комара» «Птички и кошка» «Зайка»  Игровое задание: «Птички»  Упражнение на дыхание «Перышко»  Ритмопластика «Червячки»	П/и: «С кочки на кочку» «Перелет птиц» «Ручеек» «Журавли летят»  Имитация «Цветочек» Релаксационное упражнение для снятия напряжения «Собери ручейки в речку»  Ритмопластика «Червячки»	П/и: «С кочки на кочку» «Гуси, гуси»  Релаксационное упражнение для снятия напряжения «Солнечный лучик» «Собери ручейки в речку»  Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю...»	П/и: «Скворечники» «Гуси-гуси,,»  Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»  Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как медуза на воде...»
День Победы (апрель 4, май 1 – 2)			
«Передай флажок»  Дыхательное упражнение «Пузырики»	П/и: «Быстрее к своему флажку» «На параде»  Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...»	П/и: «Разведчики»  Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...»	П/и: «Разведчики» «Перемени флажок»
Скоро лето (май 3 – 4)			
П/и: «Солнышко и дождик» «Мой веселый звонкий мяч» «Найдем жучка»	П/и: «По камушкам» «Лягушки» «Лето»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»  Ритмопластика «Если	П/и: «Ловля бабочек» «Рыбаки и рыбки» «Море волнуется»  Ритмопластика «Если



Ритмопластика «Львенок и черепаха»	Ритмопластика «Львенок и черепаха»	весело живется...»	весело живется...»
---------------------------------------	---------------------------------------	--------------------	--------------------

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Режим дня

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей (согласно СанПиН пп.11.4 – 11.13).

Режим дня в холодный период года

Режимные моменты	Вторая младшая группа №1, №2	Средняя группа №1, №2	Старшая группа	Подготовительная группа	Логопедическая группа
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30–8.20	7.00–8.20	7.00–8.20	7.00–8.25	7.30–8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–9.00	8.20–8.50	8.20–8.55	8.25–8.50	8.20–8.55
Игры, подготовка к ООД	9.00–10.00	8.50–9.00	8.55–10.15	8.50–9.00	8.55–9.05
ООД (общая длительность, включая перерывы)	9.00–10.00	9.00–10.00	8.55–10.15	9.00–10.30	9.05–10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00–12.00	10.00–12.10	10.15–12.25	10.30–12.25	10.15–12.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00–12.20	12.10–12.30	12.25–12.40	12.25–12.40	12.25–12.40
Подготовка к обеду, обед	12.20–12.50	12.30–13.00	12.40–13.10	12.40–13.10	12.40–13.10
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	12.50–15.00	13.00–15.10	13.10–15.00	13.10–15.10	13.10–15.00
Постепенный подъем, самостоятельные игры	15.00–15.25	15.10–15.50	15.00–15.25	15.10–16.00	15.00–15.25
Полдник	15.25–15.50	15.50–16.10	15.25–15.40	16.00–16.20	15.25–15.40
Самостоятельная деятельность	15.50–16.35	16.10–16.30	15.40–16.40	16.20–16.35	15.40–16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35–18.00	16.30–17.50	16.40–17.45	16.35–17.55	16.40–18.00

Подготовка к ужину, ужин	-	17.50–18.15	17.45–18.15	17.55–18.20	-
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	-	18.15–19.00	18.15–19.00	18.20–19.00	-

### Режим дня на летний оздоровительный период

Режимные моменты	Вторая младшая группа №1 и №2	Средняя группа №1, №2	Старшая группа	Подготовительная группа	Логопедическая группа
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30–8.00	7.30–8.10	7.00–8.25	7.00–8.30	7.30–8.15
Подготовка к завтраку	8.00–8.15	8.10–8.25	8.25–8.40	8.30–8.45	8.15–8.30
Завтрак	8.15–8.45	8.25–8.50	8.40–9.05	8.45–9.10	8.30–8.55
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	8.45–9.15	8.50–9.05	9.05–9.20	9.10–9.25	8.55–9.15
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные ванны	9.15–11.45	9.05–11.55	9.20–12.10	9.25–12.20	9.15–12.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.45–12.05	11.55–12.15	12.10–12.30	12.20–12.40	12.00–12.20
Обед	12.05–12.45	12.15–12.45	12.30–13.00	12.40–13.05	12.20–12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35–15.30	12.45–15.30	13.00–15.30	13.05–15.30	12.45–15.30
Постепенный подъем, игры	15.30–16.00	15.30–16.00	15.30–16.00	15.30–16.00	15.30–16.00
Полдник	16.00–16.20	16.00–16.20	16.00–16.20	16.00–16.20	16.00–16.20
Игры, подготовка к прогулке	16.20–16.40	16.20–16.40	16.20–16.40	16.20–16.40	16.20–16.40
Прогулка, игры, уход детей домой	16.40–18.00	16.4–18.00	16.40–17.50	16.40–17.55	16.40–18.00
Ужин	-	-	17.50–18.30	17.55–18.15	-
Прогулка, уход детей домой	-	-	18.30–19.00	18.15–19.00	-

### 3.2. Структура образовательного года.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Учебный год: с 1 сентября 2015 года по 31 мая 2016 года

Летний оздоровительный период: с 01 июня 2016 года по 31 августа 2016 года.

Продолжительность учебной недели: пять дней (понедельник – пятница).

Режим работы групп:

7.00 – 19.00: группы старшая, подготовительная, средняя № 2.

7.30 – 18.00: вторая младшая № 1, №2, средняя №1 и логопедическая.

Сроки проведения диагностики уровня физической подготовки детей – сентябрь, май.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Основной образовательной программой МДОУ «Детский сад №11 «Ромашка» города Алушты, которая разработана на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (изд. «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2014г.).

Вариативная часть Программы выстроена в соответствии с региональной программой «Крымский венок» под ред. Л.Г. Мухомориной, М.А. Араджиони, А.О. Горькой и др. (изд. «Крымучпедгиз», 2008г.).

Продолжительность ООД в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»:

- Вторая младшая группа №1 и №2 (3 – 4 года) – не более 15 мин
- Средняя группа №1 и №2 (4 – 5 лет) – не более 20 мин
- В старшей и логопедической группах (5 – 6 лет) – не более 25 мин
- В подготовительной к школе группе (6 – 7 лет) – не более 30 мин.

Перерыв между периодами организованной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Один раз в неделю во всех возрастных группах проводится утренняя гимнастика и организованная образовательная деятельность под музыкальное сопровождение.

Согласно СанПиН (п. 2.4.1.1249-03 для дошкольных образовательных учреждений) рекомендуется занятия на открытом воздухе организовывать с учетом местных климатических особенностей. Занятия на улице следует проводить в безветренную погоду. В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия следует проводить в зале. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой надо проводить на открытом воздухе.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба

организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Система физкультурно-оздоровительной работы в разных возрастных группах  
МДОУ «Детский сад №11 «Ромашка» города Алушты

Формы работы	Виды занятий	Вторая младшая №1 и №2	Средняя №1 и №2	Старшая группа	Подготовительная группа	Логопедическая группа
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15 – 20 мин	2 раза в неделю 20 – 25 мин	2 раза в неделю 25 – 30 мин	2 раза в неделю 30 – 35 мин	2 раза в неделю 25 – 30 мин
	На улице	1 раз в неделю 15 – 20 мин	1 раз в неделю 20 – 25 мин	1 раз в неделю 25 – 30 мин	1 раз в неделю 30 – 35 мин	1 раз в неделю 25 – 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 – 6 мин	Ежедневно 6 – 8 мин	Ежедневно 8 – 10 мин	Ежедневно 10 – 12 мин	Ежедневно 8 – 10 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 – 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 – 25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 – 30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 – 40 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 – 30 мин
	Физкультминутки (в середине ООД)			1 – 3 Ежедневно (в зависимости от вида и содержания ООД)	1 – 3 Ежедневно (в зависимости от вида и содержания ООД)	1 – 3 Ежедневно (в зависимости от вида и содержания ООД)
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 – 30 мин	1 раз в месяц 40 мин	1 раз в месяц 25 – 30 мин

	Физкультурный праздник		2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### Планирование образовательной деятельности по физической культуре

Образовательная область	Первая младшая группа № 1, № 2			Вторая младшая группа № 1, № 2			Средняя группа № 1, № 2			Старшая группа			Подготовительная группа			Логопедическая группа		
	в неделю	в месяц	в год	в	в месяц	в год	в	в месяц	в год	в	в месяц	в год	в	в месяц	в год	в	в месяц	в год
Вид деятельности																		
Количество ООД																		
ОО «Физическое развитие»																		
Физическое развитие в помещен	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72

ии																		
Физическая культура на прогулке	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36
<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>108</b>

### 3.3. Расписание ООД и утренней гимнастики на 2015-2016 учебный год

#### Расписание утренней гимнастики

День недели	Время проведения	Группа	Инструктор, музыкальный руководитель
Понедельник	7.40	Старшая	Лебедева И.И. Воронцова И.А.
	7.50	Логопедическая	
	8.00	Подготовительная	
Вторник	7.40	Средняя №1	Лебедева И.И. Сизых Т.А.
	7.50	Средняя №2	
Среда	7.30	2-я младшая №2	Лебедева И.И. Сизых Т.А.
	7.40	2-я младшая №1	
Четверг	7.40	Старшая	Лебедева И.И. Воронцова И.А.
	7.50	Подготовительная	
	8.00	Логопедическая	
Пятница	7.30	2-я младшая №1	Лебедева И.И. Сизых Т.А.
	7.40	2-я младшая №2	
	7.50	Средняя №2	
	8.00	Средняя №1	

## Расписание ООД по физкультуре

День недели	Время проведения	Группа	Инструктор, музыкальный руководитель
Понедельник	9.15	2-я младшая №1	Лебедева И.И.
	9.40	2-я младшая №2	
	10.10	Средняя №2	
Вторник	9.15	Подготовительная	Лебедева И.И. Сизых Т.А.
	9.45	Логопедическая	
	10.15	Старшая	
Среда	9.15	2-я младшая №1	Лебедева И.И. Сизых Т.А.
	9.40	2-я младшая №2	
	10.10	Средняя №1	
Четверг	9.15	Старшая	Лебедева И.И. Воронцова И.А.
	9.45	Логопедическая	
	10.15	Подготовительная	
Пятница	9.40	Средняя №1	Лебедева И.И.
	10.10	Средняя №2	Лебедева И.И. Сизых Т.А.

Один раз в неделю во всех возрастных группах проводится утренняя гимнастика и организованная образовательная деятельность под музыкальное сопровождение.

### 3.4. Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и

развивающую функции. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов (согласно ФГОС ДО п. 3.3) и быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей
- трансформируемой
- полифункциональной
- вариативной
- доступной
- безопасной
- здоровьесберегающей
- эстетически-привлекательной.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики и двигательной активности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием:

№	Наименование
Спортивный зал	
1.	Мячи баскетбольные
2.	Мячи резиновые детские
3.	Мячи для большого тенниса
4.	Мяч футбольный
5.	Обручи гимнастические



6.	Коврики для аэробики
7.	Шары для сухого бассейна пластмассовые (диаметр 8 мм)
8.	Шары для сухого бассейна пластмассовые (диаметр 4 мм)
9.	Палки гимнастические деревянные детские + 1 взрослая
10.	Медицин бол (резиновые, вес 1 кг)
11.	Скакалки резиновые черные
12.	Скакалки резиновые цветные
13.	Набор для игры в бадминтон (2 ракетки и 2 мяча)
14.	Игра «Кольцеброс»
15.	Кегли пластмассовые
16.	Гантели пластмассовые
17.	Дорожка Топоножка. Массажер для ног
18.	Мешочек утяжеленный с песком (200 гр.)
19.	Флажки цветные
20.	Груша боксерская набивная
21.	Подушки набивные
22.	Мячи большого диаметра
23.	Ведерки пластмассовые
23.	Игрушки мягкие
25.	Коврики резиновые 2 м.
26.	Дорожки резиновые 2 м. 15 см.
27.	Канаты для перетягивания
Группы	
1.	Мячи (разных размеров)
2.	Скакалки
3.	Обручи
4.	Кегли

5.	Атрибуты к подвижным играм
6.	Коврики здоровья
7.	Флажки
Прогулочный участок	
1.	Выносной материал к подвижным и спортивным играм

### 3.5. Формы, методы и способы реализации программы.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность
Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сюжетно-игровые</li> <li>– тематические</li> <li>– классические</li> <li>– тренирующие</li> <li>– на улице</li> <li>– походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с предметами</li> <li>– без предметов</li> <li>– сюжетные</li> <li>– имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные праздники, развлечения.</p> <p>Дни здоровья.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– классическая</li> <li>– игровая</li> <li>– полоса препятствий</li> <li>– музыкально-ритмическая</li> <li>– аэробика</li> <li>– имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Чтение художественной литературы</p>

### 3.6. Работа с семьей.

В условиях специализированного дошкольного учреждения перед педагогами стоят особые задачи взаимодействия с семьей, так как в психолого-педагогической поддержке нуждаются не только воспитанники, но и их родители. Цели работы с родителями можно сформулировать следующим образом:

- выстраивание доверительных взаимоотношений педагога-воспитателя с детьми и родителями;
- определение запросов родителей и их позиции в физическом воспитании ребенка;
- согласование совместного режима работы родителей и воспитателей, так чтобы возникающие проблемы решались оперативно и действенно.

Содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Главное – донести до родителей знания, побудить их стать активными участниками образовательного процесса.

#### План работы с семьями воспитанников

Сроки	Содержание работы
Сентябрь	Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду (во время проведения родительского собрания).  Консультация для родителей: «Начальное ознакомление детей со спортом».
Октябрь	Рекомендации для родителей в родительские уголки «Развитие гибкости у детей в условиях дома».  Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в МДОУ».
Ноябрь	Привлечь родителей к изготовлению дорожек здоровья.  Провести индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании?».  Участие родителей в организации Дня здоровья «Игры-забавы».
Декабрь	Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в МДОУ».  День открытых дверей: просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий (во время проведения общего родительского собрания).
Январь	Родителям на заметку

	Рекомендации родителям: «Спортивная форма на занятиях физической культурой».
Февраль	Привлечь родителей к организации Дня здоровья «Мы растем здоровыми».
Март	Рекомендации «Делаем утреннюю зарядку дома». Родительское собрание «О здоровье всерьез».
Апрель	Привлечение родителей к организации Дня здоровья «Мы спортсмены». Оформление стенгазеты «Неболейте-ка».
Май	Консультация «Спортивный уголок дома».

## IV. Условия реализации программы

### 4.1. Материально-техническое оснащение

Оборудование помещения спортивного зала и спортивной площадки соответствует требованиям безопасности, эстетической привлекательности, а также выполняет свою развивающую функцию. Согласно СанПиН (п. 6.1.) оборудование соответствует росту и возрасту детей.

№	Помещения, участки	Оснащение
1	Спортивный зал	Стенки гимнастические (3 шт.) Гимнастические скамейки (4 шт.) Маты гимнастические (3 шт.) Стол для настольного тенниса складной Сетка волейбольная (1 шт.) Щит баскетбольный навесной (3 шт.) Щит фанерный навесной для метания в цель (1 шт.) Тележка для перевозки (1 шт.) Контейнер для спортивного инвентаря (1 шт.) Чехол для мячей (1 шт.) Доска ребристая (2 шт.) Стойки для прыжков в высоту (2 шт.) Доска наклонная для шведской стенки (1 шт.) Кубы деревянные (5 шт.) Дуги деревянные (6 шт.) Корзины пластмассовые (2 шт.) Секундомер (1 шт.) Насос для мячей (1 шт.) Свисток (2 шт.) Физкультурное оборудование в количестве необходимом на всех детей Фортепиано для занятий физкультурой с музыкой
2	Группы	Спортивный комплекс Физкультурный уголок Коврики здоровья
3	Участок спортивный	Ворота футбольные парные Дуги металлические (турники разновысотные) Бревно гимнастическое Грибочки Мостик с качающимися ступеньками (балансир) Шведская стенка с кольцами Лестница – мостик Стойка баскетбольная с кольцом Стойка волейбольная Яма для прыжков в длину
4	Участок прогулочный	Спортивный комплекс (соответственно возрасту детей)

		Гимнастическое бревно Стол Скамейки Лестница спортивная Качели
--	--	--

#### 4.2. Учебно-методическое обеспечение

Литература	Учебно-наглядные пособия
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» – 0-13 Москва: Проспект, 2014. – 160 с.</li> <li>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (соответствует ФГОС) под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, издание 3-е, исправленное и дополненное. – М.: Мозаика – Синтез, 2015 год. – 368 с.</li> <li>3. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов-на-Дону, 2006 г.</li> <li>4. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии праздников и развлечений / Т.Е. Харченко. – Детство – пресс, 2009 г.</li> <li>5. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа / Пендулаева Л.И. – М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2015 – 112 с.</li> <li>6. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. / Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2015 –112 с.</li> <li>7. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. / Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2015 – 112 с.</li> <li>8. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. / Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2015 – 112 с.</li> </ol>	

## Список используемой литературы

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (соответствует ФГОС), издание 3-е, исправленное и дополненное. – М.: Мозаика – Синтез, 2015 год. – 368 с.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» – 0-13 Москва: Проспект, 2014. – 160 с.
3. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – 2-е изд., исправленное и дополненное. – М.: Мозаика – Синтез, 2015. – 64 с.
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2015. – 128 с.
5. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2016. – 112 с.
6. Мухоморина Л.Г., Араджиони М.А., Горькая А.О. Крымский венок. Региональная программа и методические рекомендации по межкультурному образованию детей дошкольного возраста в Крыму. – 2-е издание, дополненное. – Симферополь: КРП «Издательство «Крымучпедгиз», 2008. – 52 с.
7. Дик Н.Ф., Жердева Е.В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов-на-Дону, 2006 г.
8. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии праздников и развлечений. – Детство – пресс, 2009 г.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2015 – 112 с.
10. Пендулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2015 – 112 с.
11. Пендулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2015 – 112 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### План спортивных праздников и развлечений на 2015 – 2016 учебный год МДОУ "Детский сад №11 "Ромашка"

Месяц	Вторая младшая группа №1 и №2	Средняя группа №1 и №2	Старшая группа Подготовительная группа Логопедическая группа
I кв. Сентябрь	«Мой веселый звонкий мяч»	«На старт! Внимание! Марш!»	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»
Октябрь	«Осенняя прогулка»	«Осенние игры»	«Спортивные эстафеты»
Ноябрь  II кв. Декабрь  Январь	День здоровья «Игры-забавы»		
	«Зимние забавы»	«Зимние забавы»	«Зимняя олимпиада»
	«В гостях у снеговика»	«Кабы не было зимы»	«В гостях у Зимушки - зимы»
Февраль	День здоровья «Мы растем здоровыми»		
III кв. Март	«Спортивная полянка»	«Веселая физкультура»	«Туристический поход»
Апрель  Май	День здоровья «Мы спортсмены»		
	«Путешествие колобка»	«Мы растем здоровыми»	«Веселый стадион»



**План оздоровительных мероприятий  
в МДОУ «Детский сад № 11 «Ромашка» города Алушты  
в 2015-2016 учебном году**

<i>Срок</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Время проведения</i>
<b>Ежедневно</b>	ЛФК (утренняя гигиеническая гимнастика)	Утро
	Дыхательная гимнастика	После сна
	Точечный массаж	После сна
	Корректирующая гимнастика	После сна
	Пальчиковая гимнастика	Во время занятий
	Физкультурные минутки	Во время занятий
	Физические паузы	Во время занятий
	Закаливание:	Во время занятий
	- босохождение	После сна
	- полоскание горла	1 половина дня
	Проветривание и кварцевание групп	Ежедневно
	Полоскание зева 1% раствором поваренной соли	Ежедневно
	Витаминотерапия (по показанию)	Ежедневно
<b>Сентябрь</b>	Шиповниковый напиток	Ежедневно
<b>Октябрь</b>	Фитотерапия: полоскание горла отваром трав	Ежедневно
<b>Ноябрь</b>	Применение синглетно-кислородной пенки (повышение иммунитета)	Ежедневно
	Ароматерапия: сухие травы	Во время дневного сна
<b>Декабрь</b>	Общее УФО	Ежедневно
	КУФ зева, носоглотки	Ежедневно
<b>Январь</b>	Шиповниково-дрожжевой напиток	Ежедневно
	Ароматерапия: сухие травы	Ежедневно
<b>Февраль</b>	Фитотерапия: полоскание горла отваром трав	Ежедневно
	Ароматерапия: сухие травы	Во время дневного сна
<b>Март</b>	Полоскание горла настоем чеснока	Ежедневно
	Оксолиновая мазь, лук, чеснок	Ежедневно
<b>Апрель</b>	КУФ зева и носа	Ежедневно
	Фитотерапия: полоскание горла отваром трав	Ежедневно

Май	Шиповниково-дрожжевой напиток	Ежедневно
-----	-------------------------------	-----------

С наступлением осенне-зимнего периода: сухая фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия.

Приложение 3

**План по самообразованию инструктора по физической культуре на тему:  
«Изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

Раздел плана	Мероприятия в 2015 – 2016 учебном году	Срок реализации	Форма отчета
Самореализация	1.Изучение программы по возрастным группам детей.	Сентябрь	Ведение тетради по самообразованию
	2.Изучение литературы по данной теме.	Сентябрь	
	3.Работа с методической литературой (журнал «Дошкольное воспитание»).	В течение года	
	4.Диагностика уровня физической подготовки детей.	Сентябрь – май	Мониторинг
	5.Разработка перечня необходимого оборудования для уголков здоровья.	Октябрь	Доклад
	6.Проведение утренней гимнастики (ежедневно).	В течение года	
	7.Выступление на родительском собрании.	Сентябрь – май	
	8.Обновление физкультурного оборудования.	В течение года	
	9.Проведение недели здоровья и дней здоровья (ежеквартально).		
	10.Анализ заболеваемости детей на протяжении всего учебного года (совместно с медсестрой).	Январь Май	Конспект
	11.Разработка конспекта ООД «Путешествие в страну здоровья».		
	12.Самоанализ ООД «Путешествие в страну здоровья».		
	13.Оформление картотек: – «Гимнастика для глаз» – «Дыхательная гимнастика» – «Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста» – «Физкультминутки» – «Игры по ЗОЖ»	Октябрь Ноябрь Декабрь	Картотеки

	<p>– «Пальчиковые игры»</p> <p>14. Здоровьесберегающие технологии для педагогов: – практикум для педагогов ДОУ «Приемы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня» – семинар-тренинг «Психологическое здоровье педагогов».</p> <p>15. Консультация для воспитателей: «Изготовление дорожек здоровья».</p>	<p>Ноябрь</p> <p>Ноябрь</p>	<p>Коврики здоровья</p>
Работа с детьми	<p>1. Проведение физкультурных занятий (в течение года).</p> <p>2. Проведение утренней гимнастики (ежедневно).</p> <p>3. Диагностика уровня физической подготовки детей.</p> <p>4. Проведение Дня здоровья.</p> <p>5. Мониторинг по ОО «Физическое развитие».</p> <p>6. Проведение спортивных развлечений (во всех возрастных группах).</p> <p>7. Беседы.</p> <p>8. Дыхательная гимнастика.</p> <p>9. Самомассаж.</p> <p>10. Работа по здоровьесберегающим технологиям.</p>	<p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>Сентябрь Май</p> <p>Ноябрь Февраль Апрель</p> <p>Сентябрь Май</p> <p>Ежемесячно</p> <p>На всех занятиях</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Фотоматериалы</p> <p>Мониторинг</p> <p>Сценарий</p>
Работа с родителями	<p>1. Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в МДОУ».</p> <p>2. Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании?».</p> <p>3. Родительское собрание «О здоровье всерьез».</p> <p>4. Оформление стенгазеты «Неболейка».</p>	<p>Декабрь</p> <p>В течение года</p> <p>Ноябрь</p> <p>Март</p>	<p>Материал в родительский уголок</p> <p>Доклад</p> <p>Стенд</p>

	<p>5. Подготовка материала в родительские уголки о закаливании детей.</p> <p>6. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.</p> <p>7. Технологии валеологического просвещения детей.</p>	<p>Апрель</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Фотовыставка</p> <p>Форма отчета на конец года – Спортивный праздник, папка по самообразованию.</p>
--	---	---	--

### Рекомендуемые условия и основные приемы страхования при выполнении упражнений на занятиях по физической культуре в МДОУ

Название упражнения	Риски	Место педагога	Основной прием страхования
Ходьба по скамейке, бревну, рельсе.	Падение.	Там, где дети сходят со снаряда, где встречаются друг с другом.	Поддержка.
Бег обычный, бег в рассыпную.	Столкновение детей друг с другом, падение.	Держать в поле зрения всех детей.	Выдерживать расстояние между детьми.
Перелезание через скамейку, бревно.	Падение.	Возле ребенка, который выполняет упражнение.	Поддержка.
Лазанья по гимнастической стенке.	Падение.	Рядом с ребенком.	Поддержка.
Прыжки с высоты.	Встряска организма, смещение внутренних органов, растяжение свода стопы (плоскостопие).	Там, где приземляется ребенок.	Захват ребенка за руку: одной рукой за запястье, другой за плечо.
Прыжки в длину с места и с разбега.	Повреждение связок, суставов, сухожилий, смещение внутренних органов.	Там, где приземляется ребенок.	Захват ребенка за руку: одной рукой за запястье, другой за плечо. Не разрешать прыгать друг за другом непрерывным потоком.
Прыжки в высоту с места и с разбега.	Встряска и смещение внутренних органов, повреждение костной системы, связок, сухожилий.	Там, где приземляется ребенок.	Захват ребенка за руку: одной рукой за запястье, другой за плечо.
Прыжки со скакалкой.	Встряска всего организма.	Держать в поле зрения всех детей.	Расстояние между детьми 1,5 – 2 метра.
Метание.	Растяжение мышц плеча, травмирование друг друга предметами для	Рядом с детьми.	Отсутствие детей в зоне полета предметов метания, сбор предметов метания по

	метания.		указанию.
--	----------	--	-----------

**Консультация для родителей**  
«Спортивная форма на занятиях физической культурой».

Уважаемые родители!

По требованиям СанПиНа необходимо детям одевать спортивную форму.

На занятиях физкультурой необходимо соблюдать гигиенические требования!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка должна быть изготовлена из синтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. К декоративным элементам можно отнести разные рисунки, наклейки на футболках, стразы, блески и т.д. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен черного цвета. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсовых шортах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Спортивная обувь. В дошкольном учреждении рекомендуются чешки-мягкие тапочки с нескользящей подошвой, из кожзаменителя. Такая обувь удобна простотой и легкостью одевания, а также способствует тренировке и формированию стопы ребенка во время занятий физической культурой.

4. Носки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

*Мы прилагаем все силы чтобы наши с Вами дети были здоровыми, веселыми и жизнерадостными. Ваше понимание и помощь, уважаемые родители, принесут большую пользу и результат в нашей совместной работе.*

## Конспект сюжетного физкультурного занятия для детей 5 – 6 лет «Путешествие в утренний лес».

Цель. Упражнять детей в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук, развивать силу мышц. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания, закреплять умение мягко приземляться. Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом, формировать навыки здорового образа жизни.

Оборудование. Гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, канат, стойки.

### Ход занятия

Инструктор по ФК:

Мне по нраву только тот,  
Кто лесной мир бережет,  
Кто березку не ломает  
И пичужку не спугнет,  
Мухомор сшибать не станет  
И костер не разведет...  
Кто всегда в моем лесу  
Уважает тишину!

Предлагаю вам, ребята, отправиться в утренний лес.

*Построение в шеренгу по одному. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, наружной стороне стопы, бег «змейкой». Перестроение в колонну по два.*

Комплекс гимнастики «Утро в лесу» (по методике Н. Ефименко)

«Природа спит». И. п. – лежа на спине, глаза закрыты, тело расслаблено. Звучит спокойная музыка.

«Трава начинает шевелиться». И. п. – лежат на спине. Поднимают руки вверх за голову и шевелят пальцами, вытягивая одновременно позвоночник.

«Цветы расправляют стебельки». И. п. – то же, руки разведены в стороны и лежат на полу. Движения руками вверх – перед грудью и вниз – в стороны.

«Поворачивают бутоны к солнцу». И. п. – то же, поднять руки вверх и делать кистями движение «фонарики».

«Растения наливаются силой». И. п. – то же, прогибать грудной отдел позвоночника.

«Кузнечики разминают ноги». И. п. – то же, ноги поджимать, сгибая в коленях, и вытягивать вперед.

«Жуки болтают лапками». И. п. – то же, болтать ногами и руками в воздухе.

«Червячки разминают свое тельце». И. п. – то же, руки за головой. Поворачивать ноги, согнутые в коленях, вправо и влево.

«Сонная гусеница поворачивается». Перевороты со спины на живот и обратно, руки вытянуты вверх.

«Гусеница поднимает голову». И. п. – лежа на животе, руки под грудью. Поднимать и опускать голову.

«Кузнечик поднимает ножки». И. п. – то же, руки под грудью. Поднимать и опускать прямые ноги.

«Муха качается на паутинке». И. п. – то же, взяться руками за голени и покачаться вперед – назад.

«Ползет гусеница». И. п. – лежа на животе. Ползти вперед без помощи ног.

«Ползет паучок». И. п. – сидя, упор на ступни и ладони. Ползти вперед, приподняв таз.  
«Прыгает кузнечик». Прыжки в приседе.

Просыпаются все насекомые. Отгадайте, кто проснулся первым?

Домовитая хозяйка пролетает над лужайкой,

Похлопочет над цветком, и поделится медком (Пчела).

Вслед за насекомыми просыпаются звери. Белки готовятся завтракать, они собирают орехи.

*Упражнения с мячами:*

*подбрасывание мяча перед собой двумя руками и ловля его, захватывая с боков;*

*бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его, двумя руками.*

*Перестроение в колонны по одному.*

Медведи проводят разминку, они влезают на дерево.

*Упражнение на гимнастической скамье. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.*

Зайцы спешат в деревню на хозяйский огород, скачут, запутывая следы от волка и лисы.

*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой», между стойками.*

Все в лесу заняты своими делами, я предлагаю и вам разделиться на две команды и поиграть – посоревноваться на лесной поляне.

*Проводится игры – эстафеты:*

*«Перенеси орехи»,*

*«Кузнечики»,*

*«Веселые медвежата»*

*Самомассаж. «Дождик, дождик, капелька.»*

*Построение в колонну по одному. Подведение итога занятия. Обычная ходьба.*



## Крымскотатарские народные игры

### Продаем горшки (Чулмак уены)

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты двигательной реакции, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Играющие разделяются на две группы: дети-горшки и игроки—хозяева горшков. Дети-горшки образуют круг, встав на колени или усевшись на траву. За каждым горшком стоит игрок—хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.

Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

— *«Эй, дружок, продай горшок!» — Покупай! — Сколько дать тебе рублей? — Три отдай.*

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а оставший становится водящим.

#### Правила игры:

- бегать разрешается только по кругу, не пересекая его;
- бегущие не имеют права задевать других игроков;
- водящий может начинать бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

### Серый волк (Сары буре)

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20—30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

— Вы, друзья, куда спешите?

— В лес дремучий мы идем

— Что вы делать там хотите?

— Там малины наберем

— Вам зачем малина, дети?

— Мы варенье приготовим

— Если волк в лесу вас встретит?

— Серый волк нас не догонит!

После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

— Соберу я ягоды, и сварю варенье,

— Милой моей бабушке будет угощение

— Здесь малины много, всю и не собрать,

— А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать.

Пленников он уводит в логово — туда, где прятался сам.

**Правила игры.** Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убежать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

### **Скок-перескок (Кучтем-куч)**

На земле чертят большой круг диаметром 15—25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30—35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

**Правила игры.** Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

### **Хлопушки (Абакле)**

На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20—30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх.

Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:

Хлоп да хлоп - сигнал такой

Я бегу, а ты за мной!

С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а оставший становится водящим.

**Правила игры.** Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.

### **Мяч по кругу (Туп уены)**

Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом с мячом, диаметр которого 15—25 см. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

**Правила игры.** Передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.