муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании педагогического совета  МБДОУ детского сада № 4  Протокол №…..от ………  « » 20 г. | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МБДОУ детским садом № 4 Е. В. Илларионова  Приказ от « » 20 г. № |

**Рабочая программа**

**по реализации образовательной области**

**физическое развитие**

**для детей 4 – 5** **лет**

**на 2020 – 2021 учебный год**

Программу разработала: Ольга Владимировна

Коваленко

инструктор по физической культуре

Новочеркасск

**Оглавление**

**I. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Нормативно – правовая основа рабочей программы

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

1.4. Цели и задачи реализации программы

1.5. Принципы формирования программы

1.6. Возрастные особенности дошкольного возраста (3 – 4 года)

1.7. Предполагаемый результат реализации рабочей программы

**II.Содержательный раздел**

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.3. Планы. Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности во второй младшей группе (3 – 4 года). См. Приложение 1.

2.4. Годовой план работы с родителями

2.5. Формы и методы оздоровления детей.

2.6. Физкультурно-оздоровительный режим

2.7. Циклограмма инструктора по физической культуре

2.8. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы

**III.Организационный раздел**

3.1. Паспорт физкультурного зала

3.2. Перечень методических материалов для организации работы в образовательной области «Физическое развитие»

3.3. Методическая литература

3.4. Физкультурное оборудование

**IV.Вариативная часть программы**

**Содержание рабочей программы**

1. **Целевой раздел**
   1. **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена с учетом основной образовательной программы МБДОУ д/с № 4, в соответствии с введением в действие ФГОС дошкольного образования, и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место и регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

**1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Конвенция ООН о правах ребенка;

2.Декларация прав ребенка;

3.Образовательная Программа дошкольного образовательного учреждения МБДОУ № 4 (ООП ДОО).

4.Примерной основной образовательной программой дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол № 2 от 2 декабря 2014 г.)

5.Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

6.Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

7.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

8.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

* 1. **Федеральный государственный образовательный стандарт**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

* двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной 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 наносящем 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
  1. **Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

**Задачи программы:**

* Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
* создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
* развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
* способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

***Конкретизация задач для воспитанников***

***среднего дошкольного возраста 4 – 5 лет):***

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у средних дошкольников* (*4-5 лет)***

***4-5 лет***

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

***Развитие физических качеств******в 4-5 лет***

***4-5 лет***

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

***Накопление и обогащение двигательного опыта в 4-5 лет***

*(овладение основными движениями):*

***4-5 лет***

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками ( многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании в 4-5 лет:***

***4-5 лет***

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

* 1. **Принципы формирования программы**

*При разработке рабочей программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155:*

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение(амплификация) детского развития;

2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5. Сотрудничество Организации с семьей;

6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям

развития);

9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

*Рабочая программа соответствует:*

1.Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка.

2.Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).

3.Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному "минимуму").

4.Обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

5.Строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

6.Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

7.Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

**1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

В **среднем дошкольном возрасте** (**4-5 лет**) двигательные возможности детей создают реальные предпосылки для формирования движений в обобщенном виде и умения выделять отдельные элементы движения (направление, скорость, амплитуда…).

Ребенок вышел за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры средних дошкольников являются действия с игрушками и предметами –заместителями. Продолжительность игры небольшая. Средние дошкольники ограничиваются игрой с несколькими ролями и более развернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте уже имеют место быть.

Дети уверенно выполняют упражнения в ходьбе и беге с хорошей координацией движений рук и ног, могут находить свое место в колонне, строиться в пары, сохранять форму круга во время движения, ходить на носках. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой, но в тоже время им доступны упражнения в поднимании рук в стороны, вверх, наклоны, приседания что воспитывает навык владения своим телом. Ребенок еще не может сознательно регулировать дыхание, поэтому при выполнении двигательных упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Двигательные навыки и умения, формируемые в процессе освоения ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений требуют периодических повторений. Внимание детей неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки. Формируются представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Создаются условия для освоения ребёнком более сложных движений, действий и закаливающих процедур. Идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

**1.7. Предполагаемый результат реализации рабочей программы**

Результатом реализации рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

-Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, обще – развивающих упражнений, спортивных упражнений).

-В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

-В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

-Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

-Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.

-Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

-Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

- Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

Мониторинг освоения программы осуществляется 1 раз в год в мае.

1. **Содержательный раздел**

**2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет**

Образовательная деятельность организуется в соответствии с программой «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, «Физическая культура в детском саду. Пособие по системе работы с детьми 4-5 лет по физической культуре» Пензулаева Л.И., «В краю Тихого Дона» парциальная программа по приобщению дошкольников к культуре и традициям Донского края, авторы-составители Галактионова Е.В, Каплина В.Н., Муравьёва О.Ю., Склярова В.Д.- (под общей редакцией КПН Баландиной Л.А.)

Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через ре­шение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжитель­ностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дру­жеские взаимоотношения со сверстниками.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

*1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по од­ному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (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 (поочерёдночерез 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от дру­га), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чере­довании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстоя­ние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с мес­та (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за голо­вы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбива­ние мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с рас­стояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота цент­ра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разве­дение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости поз­воночника.** Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вы­тянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и го­ловы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поя­се, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопа­ми ног

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

*3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатывание на санках – ледянках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось).

*4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве*,* на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и многие другие.

**С региональным компонентом.** «Пугало», «Журавли»…

 Физкультурное занятие проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю – на свежем воздухе, направленное на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме

Продолжительность занятия по физической культуре: 20 мин. – средняя группа.

**Структура непосредственной образовательной деятельности (НОД)**

Непосредственно образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность: 2 - 3 минуты – средний возраст). В эту часть включат упражнения, которые мобилизуют внимание детей, построения, упражнения в ходьбе, беге, небольшая разминка.

Основная часть (продолжительность: 15-16 минут – младший возраст). В эту часть включают ОРУ с предметами и без них, развитие основных видов движений, подвижные игры.

Заключительная часть (2 минуты – младший возраст). В содержание этой части входят простые упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

**2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

***1.****Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

* *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
* *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
* *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно–оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.3. Планы. Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности в средней группе (4-5 лет).

См. Приложение 1.

**2.4. Годовой план работы с родителями**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы, мероприятия** | **Срок выполнения** | | **Группы** |
| 1. **Методическая работа** | | | | |
| 1 | Составить план работы с родителями на учебный год | | август | все |
| 2 | Подобрать темы и материалы к родительским собраниям | | сентябрь | все |
| 3 | Изучать методическую литературу по ФГОС ДО | | в течении года | все |
| 4 | Подобрать конкурсы на знакомство родителей на собрании | | сентябрь | мл. гр. |
| 5 | Подобрать конкурсы на взаимодействие родителей на собрании | | сентябрь | ср. гр. |
|  | | | | |
| 1. **Организационно – массовая работа** | | | | |
| 1 | Провести совместные физкультурные праздники для детей и родителей (ко дню матери и к 23 февраля) | | 2 раза в год  ноябрь, февраль | все |
| 2 | Обновление физкультурных уголков в группах в соответствии с ФГОС ДО | | в течении года | все |
| 3 | Информация для родителей в информационных уголках групп | | в течении года | все |
| **3. Работа с родителями** | | | | |
| 1 | Индивидуальные рекомендации и беседы | | в течении года | все |
| 2 | Приглашение родителей на детские спортивные праздники и развлечения | | по плану | все |
| 3 | Приглашение родителей поучаствовать в семейных спортивных праздниках | | по плану | все |
| 4 | Приглашение родителей к участию в тематических конкурсах | | в течении года | все |
| 5 | Наглядная информация – консультация на стендах групп:  «Советы по приобщению детей к физической культуре»;  «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику» | | зима  осень | все |
| 6 | Печатные листовки для родителей:  «В какую секцию отдать ребёнка»;  «Учим ребёнка кататься на роликовых коньках», «Учим ребенка прыгать через скакалку»… | | осень  весна |  |
| 7 | Информационные стенды:  «Правила безопасности для пешеходов»;  «Зимние забавы» | | осень  зима |  |
| 1. **Дополнительные занятия** | | | | |
| 1 | Кружок «Спортивный калейдоскоп» | | по расписанию в течении года |  |
| 2 | Постановка и репетиция танцев | | по мере необходимости |  |
| **5. Родительские собрания** | | | | |
| 1 | Знакомство родителей с содержанием и организацией физкультурных занятий и праздников в детском саду, требования к форме одежды | | сентябрь | все |
| 2 | Выступление на итоговом собрании по диагностике и достигнутых результатах | | май | все |

**2.5. Формы и методы оздоровления детей.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | | Обеспечение здорового ритма жизни | • щадящий режим в адаптационный период;  • гибкий режим;  • организация микроклимата;  • определение оптимальной нагрузки. |
| 2. | | Организация двигательного движения | • утренняя гимнастика;  • физкультурные занятия;  • подвижные игры;  • спортивные игры;  • занятия в спортивных кружках;  • прогулки;  • гимнастика после дневного сна;  • музыкально-ритмические занятия; |
| 3. | | Гигиенические и водные процедуры | • умывание;  • мытье рук; |
| 4. | | Свето-воздушные ванны | • проветривание помещений;  • сон при открытых фрамугах;  • воздушные ванны;  • обеспечение светового режима; |
| 5. | | Активный отдых | • развлечения;  • праздники;  • дни здоровья;  • физкультурные досуги. |
| 6. | Закаливание | | • ходьба босиком;  • обширное умывание; |
| 7. | Пропаганда ЗОЖ | | • курс бесед;  • консультации;  • периодическая печать. |

**2.6. Физкультурно-оздоровительный режим**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Время проведения** | **Исполнитель** |
| Прием детей | Ежедневно 7.00-8.00 | Воспитатели |
| Осмотр детей | Ежедневно 8.00-9.00 | Воспитатели |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно по режиму | Инструктор по ФК |
| Завтрак, обед, полдник, ужин | По режиму | Повар, кладовщик, воспитатели |
| Физкультурные занятия | По сетке | Инструктор по ФК |
| Музыкальные занятия | По сетке | Музыкальный руководитель |
| Физкультминутки | По мере необход. | Воспитатели |
| Игры между занятиями | Ежедневно | Воспитатели |
| Прогулка | По режиму | Воспитатели |
| Подвижные игры | По плану | Воспитатели |
| Спортивные игры | По плану | Инструктор по ФК, воспитатели |
| Спортивные упражнения на прогулке | По плану | Воспитатели |
| Физкультурный досуг | 1 раз в квартал | Инструктор по ФК, воспитатели |
| Физкультурный праздник | 2 раз в год | Инструктор по ФК, старший воспитатель, воспитатели |
| Дневной сон | По режиму | Воспитатели |
| Гимнастика после сна | Ежедневно | Воспитатели |
| Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, ходьба по массажным дорожкам и т.д.) | В течение дня ежедневно | Воспитатели, инструктор по ФК |
| Обследование физического развития детей | 1 раза в год | Инструктор по ФК, |
| Тепловой и воздушный режим | По графику | Воспитатели, завхоз |
| Кварцевание групп | По графику | Воспитатели |
| Санитарно- гигиенический режим | Постоянно | Воспитатели |
| Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Заведующий, инструктор по ФК, старший воспитатель |
| Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Заведующий, инструктор по ФК, старший воспитатель |

* 1. **Циклограмма инструктора по физической культуре**

ПОНЕДЕЛЬНИК

**8:00 - 8:10** - зарядка (старшая группа 1)

**8:10 - 8:20** - зарядка (старшая группа 2)

**8:20 - 8:30** - зарядка (подготовительная группа)

8:30 - 9:30 – консультации для родителей

9:30 - 10:30 – изучение методической литературы

10:30 - 10:40 - подготовка к занятиям

**10:40 - 11:10- подготовительная группа (зал)**

11:10 – 11:20 – подготовка к занятиям

**11:20 - 11:50- старшая группа 2 (улица)**

11:50 – 12:20 – индивидуальная работа на прогулке

12:20 – 13:00 – изучение методической литературы

ВТОРНИК

8:00 - 8:10- зарядка (старшая группа 1)

8:10 - 8:20- зарядка (старшая группа 2)

8:20 - 8:30- зарядка (подготовительная группа)

8:30 - 9:00-подготовка к занятиям

**9:00 - 9:15 - младшая группа (зал)**

9:15 – 10:10 – изучение методической литературы

10:10-10:30 - подготовка к занятиям

**10:30-10:50 - средняя группа (улица)**

10:50-11:20 – подготовка к занятиям

**11:20-11:45 – старшая группа 1 (зал)**

11:45-13:00 – подготовка к занятиям на завтра, подготовка досугов

13:00-14:00 - консультации для педагогов

14:00-15:00 – пед.час

15:00-15:30 – консультации для родителей

СРЕДА

8:00 - 8:10- зарядка (старшая группа 1)

8:10 - 8:20- зарядка (старшая группа 2)

8:20 - 8:30- зарядка (подготовительная группа)

8:30 -9:00 – подготовка к занятиям

**9:00-9:15-младшая группа (зал)**

9:15-9:30 - подготовка к занятиям

**9:30-9:50 – средняя группа (зал)**

**9:50-10:15 – старшая группа 1 (зал)**

**10:15 -10:45 – подготовительная группа (зал)**

10:45-11:20- подготовка к занятиям

**11:20-11:45 - старшая группа 2 (зал)**

11:45-13:00 - подготовка к занятиям на следующий день

ЧЕТВЕРГ

8:00 - 8:10- зарядка (старшая группа 1)

8:10 - 8:20- зарядка (старшая группа 2)

8:20 - 8:30- зарядка (подготовительная группа)

8:30-9:30 – консультации для родителей

9:30-10:00 – индивидуальная работа

10:00 – 10:30 – подготовка по календарно-тематич. планированию

10:30-10:40 – подготовка к занятию

**10:40-11:10 - подготовительная группа (улица)**

11:10-11:20 – подготовка к занятию

**11:20 – 11:45 – старшая группа 2 (зал)**

11:45 – 13:00 **-** подготовка к занятиям на следующий день

13:00 – 14:00 – консультации для педагогов

14:00 – 15:00 – подготовка к занятиям и досугам

15:00 – 15:30 – консультации для родителей

ПЯТНИЦА

8:00 - 8:10- зарядка (старшая группа 1)

8:10 - 8:20- зарядка (старшая группа 2)

8:20 - 8:30- зарядка (подготовительная группа)

8:30-9:00 - подготовка к занятиям

**9:00-9:20 - средняя группа (зал)**

9:20 – 10:20 – методическая работа

10:20-10:40 - подготовка к занятиям

**10:40-10:55 - младшая группа (улица)**

10:55-11:05 - подготовка к занятиям

**11:05-11:30 - старшая группа 2 (улица)**

11:30 – 12:30 – индивидуальная работа

12:30-13:00 - подготовка к занятиям, к проведению досугов, написание календарно-тематического планирования

**2.8. Система мониторинга достижения планируемых**

**результатов освоения программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре для вновь прибывших в детский сад детей и мае для всех воспитанников). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образова­тельной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления развития** | **Диагностические методики** |
| Физическое развитие | Мониторинг проводится по примерной основной общеобразовательная программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой |
|  |

**III. Организационный раздел**

**3.1. Паспорт физкультурного зала**

**Цель** – развитие физических качеств, двигательных навыков и оздоровление детей дошкольного возраста.

Посещающие: дети детского сада, педагоги, родители.

В спортивном зале проводятся:

* утренняя гимнастика;
* физкультурные занятия;
* индивидуальная работа, совместная деятельность,
* праздники и развлечения,
* просмотр театрализованных представлений и спектаклей;
* тренировки спортивной секции «Спортивный калейдоскоп».

Данные инструктора по физической культуре:

Коваленко Ольга Владимировна, образование высшее (Ульяновский Государственный Университет, факультет физической культуры и реабилитации) 2003г., стаж работы по специальности 5 лет.

Зал находится на первом этаже.

Площадь составляет – 71,6 м кв.

Кубатура – 214,8 м куб.

Зал находится в стороне от помещений хозяйственного и бытового обслуживания, рядом находится группа кабинет заведующей и методический кабинет. Зал имеет одностороннее естественное освещение и освещается искусственным освещением по мере необходимости люминесцентными лампами в защитных светорассеивающих плафонах. Зал оснащен 2 розетками и 2 выключателями, установленными на высоте 178 см от пола. Все источники искусственного освещения содержатся в исправном состоянии. Чистка оконных стекол и осветительных приборов производится 2 раза в год.

Зал убирается 1 раз в день влажным способом. Генеральная уборка проводится 1 раз в месяц. Стены покрашены в светлый бежевый цвет. Потолок отделан известковой побелкой. Пол покрыт спортивным линолеумом и ковром (для занятий сидя и лежа).

**3.2. Перечень методических материалов для организации работы в образовательной области «Физическое развитие»**

-Перспективный план.

-Комплексно-тематическое планирование.

- Календарный план.

- План работы с педагогами.

-План работы с родителями.

- Мониторинг.

- Сценарии праздников и развлечений.

- Картотеки:

-подвижные игры;

-казачьи народные подвижные игры;

-игры народов Дона;

-картотека утренних зарядок на все возрастные группы;

- Фонотека аудио кассет и СD- дисков (флешки)

- Паспорт физкультурного зала.

- Папка по самообразованию.

**3.3. Физкультурное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество |
| 1 | Гимнастическая стенка | **1 пролет**  **2** |
| 2 | Батут | **2** |
| 3 | Мат | **2** |
| 4 | Комплекс спортивный | **1** |
| 5 | Контейнер для спортинвентаря | **6** |
| 6 | Доска гладкая с зацепами | **2** |
| 7 | Гимнастическая скамейка | **3** |
| 8 | Мяч гимнастический (с ушками) | **9** |
| 9 | Дорожка для подлезания «Радуга» | **2** |
| 10 | Дорожка координационная (деревянная) | **2** |
| 11 | Змейка-шагайка | **2** |
| 12 | Дорожка массажная (ребристая) | **2** |
| 13 | Мяч массажный | **10** |
| 14 | Мяч футбольный | **3** |
| 15 | Туннель-труба | **2** |
| 16 | Мяч детский | **22** |
| 17 | Скакалка | **10** |
| 18 | Палка гимнастическая | **26** |
| 19 | Кольцеброс | **8** |
| 20 | Баскетбольное кольцо | **2** |
| 21 | Диск «Здоровье» | **10** |
| 22 | Лыжи | **10** |
| 23 | Бубен | **15** |
| 24 | Секундомер | **1** |
| 25 | Насос для мячей | **2** |
| 26 | Канат | **2** |
| 27 | Обручи | **10** |
| 28 | Кегли | **60** |
| 29 | Кубики | **40** |
| 30 | Ленточки | **50** |
| 31 | Ворота с сетками | **4** |
| 32 | Мячи резиновые малые | **10** |
| 33 | Клюшки хоккейные | **4** |
| 34 | Санки-ледянки | **3** |
| 35 | Мячи набивные | **20** |
| 36 | Мешочки с песком | **20** |
| 37 | Цветные кольца | **38** |
| 38 | Малые резиновые мячи | **12** |
| 39 | Шнур веревочный 4м | **1** |
| 40 | Гантели | **6** |

**3.4. Методическая литература**

-Примерная общеобразовательная Программа дошкольного образования «От рождения до школы»/Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

-Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л. И. 2014 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

- Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л. И. 2014 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

- Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л. И. 2014 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

- Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.

Пензулаева Л. И. 2014 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

- Сборник подвижных игр. Э.Я. Степаненкова «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

- Анисимова Т. Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников». Волгоград, 2004 год.

-Вренник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2006 год.

- Ефименко Н. Е. Театр физического развития и оздоровления. 1999 г.

-Двигательная активность ребенка в детском саду. Мозаика – Синтез. Москва 2000г.

-Е. Н. Вавилова. Развитие основных движений у детей.

- Сценарии оздоровительных досугов в ДОУ. М. Ю. Картушина.

**IV. Вариативная часть программы:**

«В краю Тихого Дона» парциальная программа по приобщению дошкольников к культуре и традициям Донского края ,авторы-составители Галактионова Е.В, Каплина В.Н., Муравьёва О.Ю., Склярова В.Д.- (под общей редакцией КПН Баландиной Л.А.)

Физкультурно-оздоровительная работа для детей дошкольного возраста реализуется в парциальной авторской программе детского сада по региональному компоненту «В краю Тихого Дона». Ежедневно в разных формах физкультурно-оздоровительной работы дошкольники проживают различные игровые образы казаков и казачек, быт и обычаи своих предков, а также игры и забавы Донских казаков.

**Приложение 1**

**Развёрнутое комплексно-тематическое планирование**

**организованной образовательной деятельности**

**в средней группе (4 -5 лет)**

инструктора по физической культуре

Коваленко Ольги Владимировны

на 2019 – 2020 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Сентябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг.  3-4 Перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны. | | | | | |
| 1 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 2 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения.  Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках. | ОРУ с мячом | Броски мяча о пол и ловля его двумя руками.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками.  Ползание в шеренгах в прямом направлении.  прыжки на двух ногах между предметами. | «Лиса и куры»,  «Волк и зайцы»  «Тишина у пруда» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога;  В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | ОРУ с флажками | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Прыжки на двух ногах до кубика. | «Совушка-сова»,  «Цветные автомобили»,  «Воробышки и автомобили»,  «Самолёты»  «У медведя во бору» |
| Работа с воспитателями | 1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице»  2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»  3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Октябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.  3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны | | | | | |
| 1 неделя | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | ОРУ с мячом | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах до предмета. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё, а затем пройти в конец своей колонны. | «У медведя во бору»,  «Кот и мыши»  «Пугало» |
| 2 неделя | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения. | ОРУ без **п**редметов | Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.  Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом).  Прокатывание мяча между (4-5) предметами , двумя реками (расстояние между предметами 1 м. | «Автомобили»  «Пугало» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать е и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу. | ОРУ с кеглями | Прокатывание мяча в прямом направлении,  Лазание под шнур не касаясь руками пола. | Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом).  Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. | «У медведя во бору»  «Лохматый пес» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры. | ОРУ без **п**редметов | Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см)  Равновесие- ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами. | Лазание под шнур с мячиком в руках,  Прокати мяч по дорожке.  ( ширина 25 см, длина 2м) | «Кот и мыши»,  «Отгадай, чей голосок?»  «Лохматый пес» |
| Работа с воспитателями | 1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»  2.рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ  2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| **Ноябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3  3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг. | | | | | |
| 1 неделя | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | ОРУ с платочками | Равновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. | Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу.  Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров.  Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу. | «Лиса и куры»,  «Найди где спрятано»  «Журавли» |
| 2 неделя | Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | ОРУ мячом | Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность.  Прокатывание мяча между предметами. | Прыжки со скамейки.  Прокатывание мяча между предметами.  Бег по дорожке. | «У медведя во бору»  «Журавли» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках | ОРУ без предметов | Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы.  Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м.  Ходьба с перешагиванием через предметы. | «Зайцы и волк»  «Скачки» |
| 4 неделя | Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии. | ОРУ с кубиками | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой. | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны.  Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча. | «Птичка и кошка»  «Скачки» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» | | | | |
| Работа с родителя-ми |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| **Декабрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | ОРУ с обручем | Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо. | Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук.  Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Кролики»  «Снежок по кругу» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу. | ОРУ с мячом | Прыжки с гимнастической скамейке,  перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м. | Отбивание мяча одной рукой о пол.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.  Равновесие- ходьба на носках между предметами. | «Найди себе пару»,  «Зайцы и волк»  «Снежок по кругу» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ без предметов | Метание в вертикальную цель мешочков с песком с увеличением расстояния.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени. | Прокатывание набивного мяча друг другу в парах, тройками, четвёрками.  Лазанье приставным шагом по наклонной лесенке.  Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперёд. | «Лошадки», «Кот и мыши»  «Снежок по кругу» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур | ОРУ с обручем | Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. | Лазание под шнур, не касаясь руками пола,  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой ( повторить2 раза) | «Автомобили»  «Снежок по кругу» |
| Работа с воспитателями | 1 . Консультация «Здоровье ребёнка-это…» | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1. Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах»  2. Информация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Январь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг.  3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ с кубиками | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,  Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м),  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | «салки»,  «Найди и промолчи»,  «кролики»,  «Лохматый пес»  «Мишка бурый» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча | ОРУ без предметов | Прыжки на двух ногах.  Прокатывание мяча друг другу. | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.между предметами.  Перебрасывание мяча друг другу. | «Птицы в гнездышке»,  «Самолеты»,  «Найди себе пару»  «Мишка бурый» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег врассыпную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения. | ОРУ с палкой | Метание в вертикальную цель.  Ползание по гимнастической скамейке на животе. | Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м,  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи») | «Поймай бабочку», «Зайцы и волк»  «Солнышко» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом. | ОРУ с мячом | Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё.  Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. | «У медведя во бору»,  «Солнышко» |
| Работа с воспитателями |  | | | | |
| Работа с родителя-ми |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| **Февраль** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.  Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | ОРУ без предметов | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом.  Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см | Ходьба , с перешагиванием через набивные мячи,  Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге. | «Котята и щенята»,  «Точно с цель»  «Прятки овощей» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога.закреплять прыжки из обруча в обруч.  Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице. | ОРУ на стульях | Прыжки из обруча в обруч.  Прокатывание мяча между предметами. | Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров.  Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях.  Ходьба на носках , руки на поясе, в чередовании с ходьбой. | «Компот»,  «У медведя во бору»  «Прятки овощей» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками.  Закрепить навыки ползания на четвереньках. | ОРУ с мячом | Перебрасывание мяча друг другу.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Метание мешочка в вертикальную цель- щит диаметр 50 см.  Ползание по гимнастической скамейке.  Прыжки между предметами. | «Воробышки и автомобиль»  «Купи папа коника», |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.  Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.  Развивать ловкость и глазомер приметании снежков;  Повторить игровые упражнения. | ОРУ с гимнастической палкой | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой. | Досуг «Бравые солдаты»  Игры -эстафеты | «Перелет птиц»,  «Купи папа коника» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультура в детском саду»  2.папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу»  3. Индивидуальная работа с воспитателями | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1.Конкурс «Мой спортивны выходной»  2. Папка –передвижка «Десять советов родителям»  3.информация «Зимние травмы»  4.индивидуальные беседы сродителями. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| **Март** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную.повторить упражнения в равновесии и прыжках.  Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге,  Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | ОРУ без предметов | Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м,  Прыжки через шнур слева на право. | Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске.  Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.  Игр. Упр. посвященные «Дню матери» | «Перелет птиц», «Собери кровать»  «Золотые ворота» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога,  Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную. | ОРУ с обручем | Прыжки в длину с места  Перебрасывание мячей через шнур | Прыжки в длину с места  Перебрасывание мячей через сетку | «Бездомный заяц»  «Золотые ворота» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | ОРУ с мячом | Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза)  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хвать рук с боков. | Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове.  Прокатывание мечей между предметами.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. | «Самолеты»  «Ловишки»  «Пчелки и ласточки» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом | ОРУ с флажками» | Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. | Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе.  Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз.  Прыжки на двух ногах через шнуры. | «Охотники и зайцы»,  «Наши алые цветки»  «Пчелки и ласточки» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультурный уголок в группе»  2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования.  3.Папка –раскладушка «Физические упражнения»  4.Консультирование педагогов. | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1.Конкурс рисунков «Зарядка»  2.Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье»  3.Индивидуальные беседы с родителями | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| **Апрель** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча.  Повторить задание в равновесии и прыжках. | ОРУ без предметов | Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах через препятствия. | Развлечение «Книжкина неделя»  Игры, викторины. | «Пробеги тихо», «У медведя во бору»  «Чучело» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную;  метание мешочков в горизонтальную цель;  закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | ОРУ с кеглями | Прыжки в длину с места.  Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза) | Досуг «День космонавтики»  Игры, соревнование | «Совушка»  «Чучело» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания;  Упражнять в перебрасывании мячей друг другу.  Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | ОРУ с мячом | Метание мешочка на дальность.  Ползание по гимнастической скамейке. | Метание мешочка правой и левой рукой на дальность.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | «Совушка»  «Карусель» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках. | ОРУ с косичками | Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч ( 5-6 плоских обручей), | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)  Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. | «Птички и кошка»,  «камень , ножницы, бумага»  «Карусель» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультура в детском саду»  2.Создание книжек-малышек о спорте  3.Индивидуальная работа с родителями. | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1.Конкурс «Рецепт –на здоровье»  2.Информация «Четыре заповеди мудрого родителя» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| **Май** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.  повторить игровые упражнения с мячом | ОРУ без предметов | Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.  Прыжки в длину с места через шнур.  Прокатывание мяча между кубиками. | «Котята и щенята»,  «Совушка»,  «Красный, желтый, зеленый»  «Водяной» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | ОРУ с кубиками | Прыжки в длину через шнур.  Перебрасывание мячей друг другу. | Игры соревнования  «День Победы» | «Лебедь, рак и щука»,  «Пожарные предметы, да или нет»  «Водяной» |
| 3 неделя | **МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 4 неделя | **МОНИТОРИНГ** | | | | |
| Работа с воспитателями | 1. Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха. 2. Индивидуальная работа с воспитателями. | | | | |
| Работа с родителями | 1.Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя»  4. Индивидуальная работа с родителями | | | | |

Приложение 2

**Годовой план на 2019 – 2020 учебный год**

**инструктора по физической культуре**

**Коваленко Ольги Владимировны**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы, мероприятия** | **Срок выполнения** | | **Ответственные** |
| * 1. **Методическая работа** | | | | |
| 1 | Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях | | сентябрь | инструктор по физической к-ре |
| 2 | Подобрать комплексы общеразвивающих упражнений для всех возрастных групп | | сентябрь | инструктор по физической к-ре |
| 3 | Изучать методическую литературу по ФГОС ДО | | в течении года | инструктор по физической к-ре |
| 4 | Подобрать комплексы гимнастики после сна для всех возрастных групп | | октябрь | инструктор по физической к-ре |
| * 1. **Физкультурно – оздоровительная работа** | | | | |
| 1 | Провести диагностику физической подготовленности детей | | сентябрь  май | инструктор по физической к-ре |
| 2 | Осуществлять педагогический контроль на физкультурных занятиях | | в течении года | инструктор по физической к-ре. зам. зав. По ВМР |
| 3 | Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с использованием гимнастики утренней и после сна | | ежедневно в течении года | инструктор по физической к-ре, зам. зав. по ВМР |
| 4 | Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне после дневного сна, дыхательная гимнастика, оздоровительный бег на воздухе | | ежедневно в течении года | инструктор по физической к-ре, зам. зав. по ВМР |
| **3. Физкультура в режиме дня** | | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика | | ежедневно | инструктор по физической к-ре, воспитатели гр. |
| 2 | Физкультурные занятия в зале и на улице | | по расписанию | инструктор по физической к-ре |
| 3 | Подвижные и спортивные игры на прогулке | | ежедневно | воспитатели |
| 4 | Двигательные разминки и физкультминутки | | ежедневно | воспитатели |
| 5 | Гимнастика после сна | | ежедневно | воспитатели |
| 6 | Индивидуальная работа с детьми | | по необходимости | инструктор по физической к-ре |
| 7 | Самостоятельная двигательная активность детей | | ежедневно | воспитатели |
|  | | | | |
| 1. **Организационно – массовая работа** | | | | |
| 1 | Провести физкультурные праздники | | 2 раза в год | инструктор по физической к-ре, |
| 2 | Провести физкультурные досуги | | 1 раз в месяц | инструктор по физической к-ре, |
| 3 | Обновление физкультурных уголков в группах в соответствии с ФГОС ДО | | в течении года | инструктор по физической к-ре, воспитатели |
| 4 | Информация для родителей в информационных уголках групп | | в течении года | инструктор по физической к-ре, |
| 1. **Работа с педагогами** | | | | |
| 1 | Информировать о спортивных мероприятиях в детском саду | | в течении года | инструктор по физической к-ре, |
| 2 | Консультировать по инд. работе с детьми в целях развития физич. качеств и двиг. навыков, совершенствования ОДА | | в течении года | инструктор по физической к-ре |
| 3 | Провести консультации для воспитателей:  «Утренняя гимнастика и вариативность её содержания;  «Подвижные игры, как средство гармоничного развития дошкольников»;  «Игры и развлечения на воздухе. Методика проведения подвижных игр на воздухе»;  и другие по необходимости | | в течении года | инструктор по физической к-ре |
| **6. Работа с родителями** | | | | |
| 1 | Индивидуальные рекомендации и беседы | | в течении года | инструктор по физической к-ре |
| 2 | Приглашение родителей на детские спортивные праздники и развлечения | | по плану | инструктор по физической к-ре, воспитатели |
| 3 | Приглашение родителей поучаствовать в семейных спортивных праздниках | | по плану | инструктор по физической к-ре. воспитатели |
| 4 | Приглашение родителей к участию в тематических конкурсах | | в течении года | инструктор по физической к-ре |
| 5 | Наглядная информация – консультация на стендах групп:  «Советы по приобщению детей к физической культуре»;  «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику» и другие | | зима  осень | инструктор по физической к-ре |
| 6 | Печатные листовки для родителей:  «В какую секцию отдать ребёнка»;  «Учим ребёнка кататься на роликовых коньках» и другие | | осень  весна | инструктор по физической к-ре |
| 7 | Информационные стенды:  «Правила безопасности для пешеходов»;  «Зимние забавы» | | осень  зима | инструктор по физической к-ре |
| 8 | Выступление на родительских собраниях в группах | | сентябрь  май | инструктор по физической к-ре |
| 9 | Проведение мастер-классов для родителей в теч. уч. года | |  | инструктор по физической к-ре |
| 1. **Дополнительные занятия** | | | | |
| 1 | Кружок «Спортивный калейдоскоп» | | по расписанию в течении года | инструктор по физической к-ре |
| 2 | Постановка и репетиция танцев, подготовка к соревнованиям | | по мере необходимости | инструктор по физической к-ре, муз.руководитель |
| 1. **Календарный план активного отдыха детей** | | | | |
| 1 | См. приложение «Перспективное планирование спортивных праздников и физкультурных досугов» по группам | | в течении года | инструктор по физической к-ре |

**Перспективное планирование**

**спортивных праздников и физкультурных досугов**

**в средней группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **название мероприятия** |
| сентябрь | Физкультурный досуг «Мой весёлый, звонкий мяч» |
| октябрь | Физкультурный досуг «Золотая осень на Дону» |
| ноябрь | Спортивно – досуговое мероприятие для детей и мам  «Вместе с мамою моей я шагаю всех быстрей!» |
| декабрь | Физкультурный досуг «Зимние забавы» |
| январь | Физкультурный досуг «Проделки зимушки – зимы» |
| февраль | Спортивный праздник «Наша армия сильна» |
| март | Спортивный праздник «Мамины помощники» |
| апрель | Спортивный праздник  «С детства я дружу со спортом – космонавтом стать хочу!» |
| май | Праздник, посвящённый Дню защиты детей  «Путешествие по России с Незнайкой» |
| июнь | Ремонт детского сада |
| июль | Физкультурный досуг «Весёлые старты» |
| август | Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух!» |