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 5 – 6** **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 5 до 6 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***

***старшего дошкольного возраста (5 – 6 лета):***

***Формирование представлений о здоровом образе жизни***

***у старших дошкольников* 5 *- 6 лет)***

***5-6 лет***

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

***Развитие физических качеств******в 5-6 лет***

***5-6 лет***

Учить 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.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить 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 6 м). Владеет школой мяча.

***Накопление и обогащение двигательного опыта в 5-6 лет***

*(овладение основными движениями):*

***5-6 лет***

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании в 5- 6 лет:***

***5-6 лет***

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

* 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 5 до 6 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.

Дошкольный возраст характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т. е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В старшей группе дети приобретают умения сохранять направление и равномерность ходьбы. Появляется полетность бега. При выполнении ОРУ дети могут четко принимать определенные исходные положения, выполняют упражнения с разной амплитудой движений. Происходит более успешное усвоение движений. Дети по указанию взрослого самостоятельно берут спортивный инвентарь и убирают его на место в конце занятия.

В **5 – 6 лет** (**старший дошкольный возраст**) 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.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 300 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 25 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

**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 2 раза в год – сентябрь, май.

1. **Содержательный раздел**

**2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 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 5-6 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***

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки 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.

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

Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; катать­ся на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентиро­ваться в пространстве.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с эле­ментами соревнования, играми-эстафетами.

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

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревно­ваниях.

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

*1. Основные движения*

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, 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 примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**Прыжки.** 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 вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно 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 её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвиже­нием шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; подни­мание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения ру­ки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание руки верх - назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка).

*3. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину дву­мя руками от груди.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лун­ки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

*4. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

**Региональный компонент**. Казачьи игры: «Золотые ворота», «Курень»…

 Физкультура 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: 25 мин. – старшая 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: 3 минуты – старший возраст). В эту часть включат упражнения, которые мобилизуют внимание детей. построения, упражнения в ходьбе, беге, перестроения.

Основная часть (продолжительность: 20 минут – старший возраст). В эту часть включают ОРУ с предметами и без них, развитие основных видов движений, подвижные игры.

Заключительная часть (2 минуты – старший возраст). В содержание этой части входят простые упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, успокаивающие детей 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 старшей группе (5 – 6 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. панированию

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 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**

**во старшей группе ( 5– 6 лет)**

инструктора по физической культуре

Коваленко Ольги Владимировны

на 2019 – 2020 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Сентябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении  3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении | | | | | |
| 1 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 2 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ без предметов | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом.  Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком. | Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.  Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. | «Удочка»  Рег.: «Лохматый пес» |
| 4 неделя | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края. | ОРУ с гимнастической палкой | Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.  Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.  Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины. | Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.  Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | «Мы веселые ребята»  Рег.: «Лохматый пес» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»  2Консультация «Детские игры –классики»  3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»  2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»  3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Октябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3.  3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким поднимание колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча. | ОРУ без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Прыжки на двух ногах, через короткий шнур.  Броски мяча двумя руками от груди друг другу. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы.  Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед.  Передача мяча двумя руками от груди. | «перелет птиц»,  «Найди и промолчи»  «Золотые ворота» |
| 2 неделя | Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | ОРУ с гимнастической палкой | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги,  Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди.  Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие | «Не оставайся на полу»,  «У кого мяч?»  «Золотые ворота» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках. | ОРУ с малым мячом | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.  Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.  Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м.  Ползание на четвереньках между предметами.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | «Удочка»,  «Сбор урожая»  «Тюбетейка – невидимка» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость | ОРУ с обручем | Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.  Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см. | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.  Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши.  Прыжки на препятствие высотой 20 см | «Гуси-лебеди»,  «Съедобное – несъедобное»  «Тюбетейка – невидимка» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду»  2Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Сдоровьесберегающие технологии»  2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ»  3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Ноябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны. | | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | ОРУ с мячом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой,  прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед,  переброска мяча снизу стоя в шеренге. | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч.  Прыжки по прямой ( расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, ( на левой) ноге.  Перебрасывание мяча двумя реками из-за головы. | «Пожарные на учении»,  «У медведя во бору»  «Надень папаху» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча. | ОРУ без предметов | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно,  Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.  Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом. | Прыжки на правой и левой ноге.  Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой.  Ведение мяча в ходьбе. | «Не оставайся на полу»  «Надень папаху» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии.  Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах.  Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | ОРУ с мячом | Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед  Пролезание в обруч прямо и боком.  Ходьба по гимнастической скамейке боком. | Ведение мяча в ходьбе.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | «Удочка»,  «Ловишка парами»,  «Бездомный заяц»  «Построй курень» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках.  Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх. | ОРУ на гимнастической скамейке | Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола.  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Прыжки на правой и левой ноге до предмета. | Викторины, игры, соревнования | «Перелет птиц»,  «Птички в гнездышке»  «Построй курень» |
| Работа с воспитателями | 1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям.  2Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки»  3 Индивидуальная работа с воспитателями | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников»  2 Индивидуальные беседы с родителями | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Декабрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании | ОРУ с обручем | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют.  Прыжки на двух ногах через бруски,  Броски мяча двумя руками из-за головы. | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку.  Прыжки на двух ногах между набивными мячами.  Переброска мяча друг другу произвольным способом. | «Ловишки с ленточками»,  «Сделай фигуру»  «Прятки овощей» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании.  Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | ОРУ с флажками | Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед.  Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед  Прокатывание набивного мяча. | «Не оставайся на полу»,  «Закачалось деревцо»,  «у кого мяч?»  «Прятки овощей» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер;  повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия | ОРУ без предметов | Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Спортивные соревнования,  Эстафеты, игры. | «Охотники и зайцы»,  «Летает –не летает»  «Казак Иван» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках | ОРУ без предметов | Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах между предметами | Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки.  Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.  Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен. | «Хитрая лиса»,  «Мы веселые ребята»  «Казак Иван» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз…»  2Консультация «Физкультура в детском саду» | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок»  2 Пака – раскладушка «10 советов родителям»  3 Консультация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Январь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | ОРУ с кубиками | Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.  Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  Метание -броски мяча в шеренге | Ходьба по наклонной доске, балансируя руками.  Прыжки на двух ногах между набивными мячами.  Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах | «Медведи и пчелы»  «Петух» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой. | ОРУ с веревкой | Прыжки в длину с места.  Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.  Броски мяча вверх | Прыжки в длину с места  Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.  Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м. | «Совушка»,  «Таксист»  «Петух» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии.  Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность. | ОРУ на гимнастической скамейке | Перебрасывание мячей друг другу.  Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.  Ходьба с перешагивание через предметы. | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола.  Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.  Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны | «Не оставайся на полу»  «Лисонька – лиса» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | ОРУ с обручем | Лазание по гимнастической стенке одноименном способом.  Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой.  Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе.  Ведение мяча в прямом направлении | Лазание на гимнастическую стенку .  Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.  Прыжки через шнур  Ведение мяча до обозначенного места. | «Хитрая лиса»,  «Кто быстрее обует табуретку»  «Лисонька – лиса» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»  2Консультация «Стадион дома»  3 Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы» | | | | |
| Работа с родителя-ми | 2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах»  3 Консультация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Февраль** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | ОРУ с гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  Прыжки через валики.  Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы | Равновесие- бег по гимнастической скамейке.  Прыжки через бруски правым и левым боком. | «Охотники и зайцы»  «Караси и щука» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю. | ОРУ с большим мячом | Прыжки в длину с места 50 см.  Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед.  Лазание-подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола. |  | «Не оставайся на земле»  «Караси и щука» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее. | ОРУ на гимнастич.  скамейке | Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м  Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд.  Перешагивание через шнур. Высота 40 см | Веселые соревнование  «23 февраля» | «Мышеловка»  «Замри» |
| 4 неделя | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов | Лазание на гимнастическую стенку.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.  Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.отбивание мяча в ходьбе. | Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.  Прыжки с ноги на ногу между предметами.  Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. | «Гуси –лебеди»,  «Третий лишний»  «Замри» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу»  2Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Индивидуальная работа с воспитателями  4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной»  2 Пака – раскладушка «10 советов родителям»  3 Консультация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Март** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному, перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг  3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер. | ОРУ с мячом | Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки из обруча в обруч.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол. | Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах через набивные мячи.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком | «Пожарные на учении»  «Перетяжки» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами. | ОРУ без предмета | Прыжки в высоту с разбега,  Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки в высоту с разбега.  Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. | «Медведи и пчелы»,  «Карусель»  «Перетяжки» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | ОРУ с кубиками | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.  Прыжки вправо, влево через шнур. | Лазание по гимнастической скамейке .  Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки вправо, влево через шнур. | «Стоп»,  «Удочка»  «Золотые ворота» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | ОРУ с обручем | Лазание под дугу боком.  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами. | Ползание под дугу на четвереньках  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами. | «Не оставайся на полу»  «Золотые ворота" |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения»  2Консультация «Физкультурный уголок в группе»  3 Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»  2 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Апрель** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании | ОРУ с гимн.палкой | Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки через бруски  Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | «Медведь и пчелы»  «Перетяжки» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча. | ОРУ с короткой скакалкой | Прыжки через короткую скакалку.  Прокатывание обручей друг другу.  Пролезание в обруч прямо и боком. | Прыжки через короткую скакалку на месте , вращая ее.  Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге.  Пролезание в обруч прямо и боком. | «Стой»  «Плавает или тонет»- с мячом  «Перетяжки» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога.  Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | ОРУ с мячом | Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание по прямой, переползание через скамейку.  Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы | Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | «Лебедь, рак, и щука»  «Золотые ворота» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами.  Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | ОРУ без предметов | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.  Прыжки через короткую скакалку.  Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.  Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право  Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами. | «Рыбки и щука»,  «Горелки»  «Золотые ворота» |
| Работа с воспитателями | 1 Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Кон курс «Рецепт на здоровье»  2 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшаягруппа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Май** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога.  Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.  Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом.  Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | «Мышеловка»,  «Что изменилось?»  «Журавли» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | ОРУ с флажками | Прыжки в длину с разбега.  Перебрасывание мяча друг другу.  Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи» | Досуг  «День Победы», соревнования,  викторина,  игры | «Пожарные на учения»  «Журавли» |
| 3 неделя | **МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 4 неделя | **МОНИТОРИГ** | | | | |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Классики»  2Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы» | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» | | | | |

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 старшей группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **название мероприятия** |
| сентябрь | Физкультурный досуг «Весёлые старты» |
| октябрь | Физкультурный досуг с региональным компонентом  «Казачата – весёлые ребята» или «Праздник матери – казачки» |
| ноябрь | Спортивно – досуговое мероприятие для детей и мам  «Во всём нужна сноровка, закалка, тренировка!» |
| декабрь | Спортивно – досуговое мероприятие «В гостях у бабы Яги» |
| январь | Физкультурный досуг «Подготовка к олимпиаде», «Веселые колядки» |
| февраль | Спортивный праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества  «А ну-ка, мальчики!» (с региональным компонентом) |
| март | Спортивный праздник «А ну-ка, девочки!» (с рег. комп.)  «Масленичные забавы» |
| апрель | Спортивно – досуговое мероприятие  «Покорители космических далей» |
| май | Праздник, посвящённый Дню защиты детей  «Путешествие по России с Незнайкой»  Праздник ко Дню победы «Семейный альбом»  «Папа, мама, я – спортивная семья» к междунар. Дню семьи |
| июнь | Ремонт детского сада |
| июль | Физкультурный досуг «Весёлые старты» |
| август | Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух!» |