

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

І. Целевой раздел

1.1. 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"

1.3. 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).

1.4. 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 лет):***

***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.

1.5. 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 соревнованиях 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.

II. 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., Муравьева О.Ю., Складорова 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 поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через

короткую скакалку, вращая 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 руки вперёд, 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 повернуты 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 включают 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.
2. 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	
---	--	---------------	--

4. Дополнительные занятия

1	Кружок «Спортивный калейдоскоп»	по расписанию в течение 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	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
----	-----------------------------------	--

2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук;
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
6.	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • обширное умывание;
7.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • 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

2.7. 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 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 CD- 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 спортивного инвентаря	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.

**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 развитие»

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...» 2 Консультация «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 развитие»

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 подниманием 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» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе				
Работа с родителями	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 развитие»

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, переключая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Пожарные на учении», «У медведя во бору» «Надень папаху»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, 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, соревнования, игры,	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке» «Построй курень»
Работа с воспитателями	1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 2 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями				
Работа с родителями	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 развитие»

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 враспынную, 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, в рассыпную; 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...» 2 Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	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 развитие»

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.					
1 неделя	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 перебрасывании 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 перешагиванием 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 перешагиванием 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 одноименным 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 обуеет табуретку» «Лисонька – лиса»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2 Консультация «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы»				
Работа с родителями	2 Папка – 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 развитие»

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 враспынную; 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 враспынную; 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 соревнования «23 февраля»	«Мышеловка» «Замри»

4 недели	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры; 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 родителями	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 развитие»

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 враспынную; 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», «Уточка» «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.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель.	«Не оставайся на полу» «Золотые ворота»

			Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2 Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования				
Работа с родителями	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 развитие»

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 родителями	1 Кон курс «Рецепт на здоровье» 2 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,
«Художественно-эстетическое развитие»

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» 2 Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы»
Работа с родителями	1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»

**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
2 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

4. 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,

5. 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
7. 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
8. 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!»