

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от «03» августа 2015 г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего МДОУ – детский сад
«Звездочка» №91 от 04 августа 2015 года

**Рабочая программа
по физическому развитию
на 2015-2016 учебный год**

Инструктор по физической культуре
Бажина Жанна Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел:

Пояснительная записка

1. Целевой раздел:

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора ФИЗО (далее, программа) составлена в соответствии с Образовательной программой МДОУ-детский сад «Звездочка» на 2015-2016гг.

Основной целью программы является: создание благоприятных условий для позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- ✓ забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- ✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья;
- ✓ максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- ✓ единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Ведущее место в программе занимает игровая деятельность детей раннего и дошкольного возраста. В игровой деятельности дошкольник приобретает важнейшие психологические новообразования: познание новых областей действительности, в первую очередь социальной; усвоение функций и отношений взрослых людей в обществе; способность действовать в плане воображения; усвоение правил взаимоотношений и социальных мотивов; способность к произвольности поведения и др. Кроме того, только на основе игровой деятельности можно построить обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.

В программе образовательный процесс выстроен на основе понимания, что «природа ребенка представлялась здесь с самого начала обусловленной в своем развитии воспитанием и обучением».

Воспитание реально влияет на психическое развитие ребенка при двух общих условиях. Воспитателю нужно знать фактическое место ребенка в системе его отношений со взрослыми и другими детьми и фактический уровень сформированности у него деятельности присвоения, благодаря этому можно учитывать возрастные особенности ребенка. Но во всех случаях воспитание понимается как приспособление, педагогического процесса к развитию ребенка, а самой природы ребенка - к требованиям социальной сферы. Многие ученые склонны к точке зрения, что воспитание (обучение) и психическое развитие не могут выступать как два самостоятельных процесса - воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка. Развитие ребенка осуществляется в особой деятельности присвоения общественно заданных способностей, с самого начала развертывающейся через общение ребенка со взрослыми, и если такому общению, деятельности присвоения в определенных исторических условиях придается необходимая направленность, то возникает собственно воспитание как форма развития.

Аналогичные идеи о развитии и воспитании были высказаны С.Л. Рубинштейном (правда, он исходил из иных представлений о механизмах самого развития, чем Л.С. Выготский и А.Н. Леонтьев). Так, он писал: "Для ребенка нет ничего естественнее, как развиваться, формироваться, становиться тем, что он есть, в процессе воспитания и обучения". И далее: "Ребенок развивается, воспитываясь и обучаясь, а не развивается, и воспитывается, и обучается. Это значит, воспитание и обучение включаются в самый процесс развития ребенка, а не надстраиваются лишь над ним".

В программе «комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка от рождения до школы».

Программа, как и примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, основана на следующих принципах:

- развивающего образования, когда развитие ребёнка превращается в главную задачу как для педагога, так и для самого ребёнка, основой развивающего образования является «зона ближайшего развития» (Л.С. Выготский), в этом случае «обучение ведёт за собой развитие»;
- научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются основные качества;
- интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематического построения образовательного процесса;

- решения образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

**Планируемые результаты освоения Программы. (Диагностика)
Диагностика детей дошкольного возраста**

№ п/п		Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бег 10 м с хода	мальчики	3,08-3,26	2,84-3,00	2,31-2,37	2,08-2,12	1,93-2,02
		девочки	3,16-3,32	2,87-3,11	2,81-2,37	2,17-2,23	1,94-2,03
2	Бег 30 м	мальчики	9,00-11,00	8,5-10,5	7,9-8,9	6,4-8,4	6,1-8,1
		девочки	9,5-12,0	8,7-10,7	8,3-9,2	6,8-8,8	6,6-8,4
3	Прыжки в длину с места	мальчики	47-67 см.	48-85 см.	68-105 см.	79-122 см.	85-128 см.
		девочки	48-64 см.	41-80 см.	55-95 см.	73-110 см.	85-120 см.
4	Прыжки в высоту с места	мальчики	10-15 см.	15-20 см.	20-30 см.	25-35 см.	30-40 см.
		девочки	5-15 см.	15-20 см.	15-30 см.	20-35 см.	25-40 см.
5	Метание мешочка с песком	мальчики прав.рука	150 гр. 1,8-3,6	150 гр. 2,5-5,5	200 гр. 3,90-7,50	200 гр. 4,40-9,80	200 гр. 6,00-13,9
		лев.рука	2,90-3,00	2,00-4,80	1,80-5,70	3,30-5,90	5,00-10,8
		девочки прав.рука	1,50-2,30	2,40-5,20	3,50-5,90	3,30-8,30	5,50-11,80
		лев.рука	1,30-1,90	1,80-3,70	2,50-4,50	3,00-5,70	4,60-8,00
6	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд	мальчики		5-12 раз	6-13 раз	7-15 раз	8-16 раз
		девочки		3-11 раз	5-12 раз	6-13 раз	7-15 раз
7	Подбрасывание и ловля мяча	мальчики	3-5 раз	5-7 раз	15-25 раз	26-40 раз	45-60 раз
		девочки	3-5 раз	5-7 раз	15-25 раз	26-40 раз	45-55 раз
8	Отбивание мяча от пола	мальчики	1-2 раза	3-5 раз	5-10 раз	11-20 раз	35-70 раз
		девочки	1-2 раза	3-5 раз	5-10 раз	11-20 раз	35-70 раз

**Диагностика детей (ФИЗО) 2015-2016 учебный год
детский сад «Звёздочка»**

Уровень физической подготовленности	Вторая младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
	Количество, %		Количество, %		Количество, %		Количество, %	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1. Низкий								
2. Ниже среднего								
3. Средний								
4. Выше среднего								
5. Высокий								

2. Содержательный раздел:

Учебный план по физической культуре,

составленный с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С Комаровой, М.А. Васильевой
на 2015 – 2016 учебный год

Количество ПННОД	Младшая группа детского	Средняя группа	Старшая, разновозрастная №2 (5-6 лет) группы	Подготовительная, логопедическая, разновозрастная №2 (6-7 лет) группы
Физическое развитие	3/108	3/108	3/108	3/108
Физическая культура в помещении	2/72	2/72	2/72	2/72
Физическая культура на улице	1/36	1/36	1/36	1/36
Всего:	3/108	3/108	3/108	3/108
Объём недельной образовательной нагрузки	45 мин.	1 ч.	1ч 15мин	1 ч. 30 мин.

Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физической культуре

Младший возраст

Месяц	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры	Малоподвижные игры
Сентябрь (I неделя)	Без предметов	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см.) 2. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза)	1. Догоните меня 2. Бегите ко мне	Найдём птичку
Сентябрь (II неделя)	Без предметов	1. С мячом – прокати мяч 2. Броски мяча вперёд 3. Ползание с опорой на ладони и колени	1. Птички 2. Бегите ко мне	Найдём птичку
Сентябрь (III неделя)	С мячом	1. Прокатывание мячей - в прямом направлении - друг другу - бросание мячей вперед	1. Кот и воробышки 2. Мой весёлый звонкий смех	1. Пузырь 2. Найдём жучка
Сентябрь (IV неделя)	С кубиками	1. Ползание с опорой на ладони и колени 2. Упражнение на равновесие «Пойдём по мостику» (ширина 25 см)	1. Быстро в домик 2. Птички	1. Найдём жучка 2. Пузырь
<i>Физкультурное развлечение «Осень» (на спортивной площадке)</i>		1. Бег врассыпную 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Игры с бегом «Зайка серенький сидит» «Солнышко и дождик»	Найдём зайку
Октябрь (I неделя)	Без предметов	1. Упражнение на равновесие «Пройдём по мостику» (ширина 25 см) 2. Прыжки на двух ногах через шнур	1. Мой весёлый звонкий мяч 2. Поймай комара	1. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках 2. Найдём зайку
Октябрь (II неделя)	Без предметов	1. Прыжки из обруча в обруч (на двух ногах) 2. «Прокати мяч» (прокатывание мячей друг другу, сидя в обруче)	1. Ловкий шофёр 2. Кот и воробышки	1. Машины поехали в гараж 2. Поезд
Октябрь (III неделя)	С мячом	1. Прокатывание мячей в прямом направлении 2. Ползание между предметами, не задевая их.	1. Зайка серый умывается 2. Найди свой домик	1. Найдём зайку 2. Пузырь
Октябрь (IV неделя)	На стульчиках	1. Лазанье под шнур (высота 50 см. от линии пола) 2. Прыжки – «перепрыгнем канавку» 3. Ходьба и бег между предметами	1. Поймай комара 2. Кот и воробышки	1. Наседка и цыплята 2. Поезд

<i>Физкультурное развлечение (на свежем воздухе) с листьями</i>		1. Ходьба по краям площадки 2. Ходьба и бег в колонне, гобая препятствия (лужи, ветки) 3. Прыжки (спрыгивание с бордюрного камня)	1. Автомобили 2. Осенние листочки	1. Поезд 2. Тишина у пруда
Ноябрь (I неделя)	С ленточками	1. Упражнение на равновесие («В лес по тропинке» - ходьба по доске ширина 25 см.) 2. Лазанье под дугу (шнуры) высота от пола - 50 см.	1. Мыши в кладовой 2. Ловкий шофёр	1. Поезд 2. Найдём зайчика
Ноябрь (II неделя)	С обручем	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 2. Прокатывание мячей обеими руками в прямом направлении	1. Мыши в кладовой 2. Наседка и цыплята	1. Где спрятался мышонок? 2. По ровненькой дорожке
Ноябрь (III неделя)	Без предметов	1. Прокатывание мячей между предметами в прямом направлении 2. «Проползи – не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени – змейкой)	1. Кот и мыши 2. Поймай комара	1. Ровным кругом 2. Машины поехали в гараж
Ноябрь (IV неделя)	С флажками	1. Катание мячей в парах 2. Равновесие – ходьба по доске 25 см. шириной в умеренном темпе – руки в стороны	1. Серый заяка умывается 2. Ловкий шофёр	1. Пузырь 2. Найдём зайчонка
<i>Физкультурное развлечение «Поиграем»</i>		1. Легкий бег 2. Прыжки на двух ногах вверх	1. Найди своё место 2. Кто самый сильный 3. «Собери грибы» 4. Поймай воздушный шар	Ровным кругом
Декабрь (I неделя)	С кубиками	1. Упражнение на равновесие «Пройди – не задень» (хождение между кубиками) 2. Прыжки на двух ногах через шнур «Лягушки-попрыгушки» 3. Подлезание – «Пролезть в норку» (высота 40-50 см.)	1. Коршун и птенчики 2. Найди свой домик	1. Найдём лягушонка 2. Поезд
Декабрь (II неделя)	С мячом	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2. Прокатывание мячей друг другу на коленях (расстояние между детьми 2 м.)	1. Найди свой домик 2. Воробышки и кот	1. Пузырь 2. Ровным кругом
Декабрь (III неделя)	На стульчиках	1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени 2. Равновесие «Пройдём по мостику» (ходьба по доске боком приставным шагом)	1. Птица и птенчики 2. Лягушки	1. Найдём птенчика 2. Тишина у пруда
Декабрь (IV неделя)	С кубиками	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание под дугу (высота 50 см.)	1. Прокати и догони мяч 2. Воробышки и кот	1. Едет-едет паровоз 2. Круг-кружочек
<i>Физкультурное развлечение «В гости к зайцу» (на свежем воздухе)</i>		1. Ходьба через смежные валики (высота 10 см.) 2. Прыжки через смежные валики 3. Ходьба по бровке боковым приставным шагом и обычным 4. Ходьба по рыхлому снегу	1. Зайцы и волк	1. Ходьба по узкой тропинке
Январь (I, II недели)	С платочками	1. Равновесие – ходьба по доске (15 см. ширина) в умеренном темпе. 2. Прыжки из обруча в обруч (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) 3. Ползание под шнуром, не касаясь руками пола (высота 40-50 см.)	1. Коршун и цыплята 2. Лохматый пёс	1. Найдём цыплёнка 2. Найдём свой домик
Январь (III неделя)	С обручем	1. Прыжки между кубиками на расстоянии 50 см. друг от друга (прыжки на двух ногах, взмахивая руками) 2. Прокатывание мяча между предметами	1. Птица и птенчики 2. Воробы и вороны	1. Ровным кругом 2. Великаны и гномы
Январь (IV неделя)	Без предметов	1. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь – расстояние 1-	1. Воробышки и кот 2. Найди свой цвет	1. Пузырь 2. Море волнуется

		1,5 м.) 2. Ползание под дугу, не касаясь руками пола (высота 40-50 см. по 3-4 дуги) 3. Равновесие (ходьба по доске шириной 20 см., свободно балансируя руками)		
<i>Физкультурное развлечение «Мой весёлый звонкий мяч» (с мячом)</i>		1. Прокатывание мяча (расстояние 1,5 м.) 2. Отбивание мяча об пол 3. Ловля мяча	1. Догони мяч	1. Скажи и покажи
Февраль (I неделя)	С кольцом	1. Равновесие «Перешагни – не наступи» (5-6 шнуров, параллельно друг другу – расстояние между шнурами – 30 см.) 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (5-6 штук)	1. Найди свой цвет 2. «Мышки»	1. Море волнуется 2. Пузырь
Февраль (II неделя)	С обручем	1. Прыжки со скамейки (высота 15-20 см.) – на полусогнутые ноги 2. Ходьба по скамейке (высота 20 см.) с перешагиванием через кубики	1. Воробышки и гнёздышки 2. Бегите ко мне	1. Найдём воробышка 2. Поезд
Февраль (III неделя)	С мячом	1. Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола (высота 50 см.)	1. Воробышки и кот 2. Лохматый пёс	1. Круг-кружочек 2. Великаны и гномы
Февраль (IV неделя)	Без предметов	1. Подлезание под дугу (40-50 см. высота) 2. Прокатывание мяча по дорожке 3. Равновесие (ходьба по дорожке, на середине присесть – хлопнуть в ладоши)	1. Лягушки 2. Самолёты	1. Найдём лягушонка 2. Зимние забавы
<i>Физкультурное развлечение (игровое)</i>		1. Пройди и не упади 2. «Подойдите ко мне» 3. «Припрыгайте ко мне» 4. «Приползите ко мне» 5. «Бегом ко мне»	1. Собери белке шишки	1. Ходьба с ведёрком по 3-4 доскам
Март (I неделя)	С кубиком	1. Ходьба по доске, боком приставным шагом, руки на поясе (на середине присесть, руки вынести вперёд) 2. Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой»	1. Кролики 2. Поймай комара	1. Тишина у пруда 2. Холодно-жарко
Март (II неделя)	Без предметов	1. Прыжки «Через канавку» (прыжки через шнуры – ширина 15 см между шнурами) 2. Катание мячей друг другу (расстояние 2 м.)	1. Найди свой цвет 2. самолёты	1. Зайка серый умывается 2. Машины поехали в гараж
Март (III неделя)	С мячом	1. «Брось-поймай» (бросок мяча об пол у носков ног – поймать) 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени	1. Волк и зайцы 2. Кролики	1. Найдём зайку 2. Зимние забавы
Март (IV неделя)	Без предметов	1. Ползание «Медвежата» (с опорой на ладони и стопы) 2. Равновесие (ходьба по скамейке 25 см. – высотой, в умеренном темпе, свободно балансируя руками)	1. Автомобили 2. По ровненькой дорожке	1. Поезд 2. Великаны и гномы
<i>Физкультурное развлечение «Путешествие в Простоквашино» (общеразвивающие упражнения под музыку)</i>		1. Ходьба через валики, высоко поднимая колени 2. Ходьба по наклонной доске	1. Собери мусор 2. Перенести картошку в ложке 3. Кот и мыши	1. Найди свой дом по цвету
Апрель (I неделя)	На скамейке с кубиком	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом по скамейке (высота 25 см.), на середине присесть, руки вынести вперёд 2. Прыжки «Через канавку» (Ширина канавки 30 см. одна параллельно другой)	1. Поймай комара 2. Кролики	1. Тишина у пруда 2. Пузырь
Апрель (II неделя)	С гимнастической палкой	1. Прыжки из кружка в кружок (из обруча в обруч на двух ногах)	1. Воробышки и кот 2. Лягушки	1. Поезд 2. Скажи и покажи

		2. Прокатывание мячей между предметами		
Апрель (III неделя)	Без предметов	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание «Медвежата» (на четвереньках с опорой на ладони и ступни)	1. Мы топаем ногами 2. Кролики и сторож	1. Найди свой цвет 2. Ровным кругом
Апрель (IV неделя)	С обручем	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Равновесие. Ходьба и бег по дорожке 3. Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах	1. Наседка и цыплята 2. Солнышко и дождик	1. Серый зайка умывается 2. Машины поехали в гараж
<i>Физкультурное развлечение «Муха-цокотуха» (на свежем воздухе)</i>		1. Прыжки на двух ногах вперёд враспынную 2. Бросание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой	1. Ловишка 2. Плясовые движения под музыку	1. Ходьба 2. Круг-кружочек
Май (I неделя)	С кольцом	1. Равновесие (ходьба по скамейке – высота 30 см.) 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см.)	1. Мыши в кладовой 2. Автомобили	1. Где спрятался мышонок 2. Поезд
Май (II неделя)	С мячом	1. Прыжки со скамейки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги (высота 20 см.) 2. Прокатывание мячей друг другу (в стойке на коленях, сидя на пятках, расстояние 2 м.)	1. Волк и зайцы 2. Лягушки	1. Найдём зайку 2. Великаны и гномы
Май (III неделя)	С флажками	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени	1. Огуречик, огуречик 2. Солнышко и дождик	1. Зайка серый умывается 2. Ровным кругом
Май (IV неделя)	Без предметов	1. Лазанье на наклонную лесенку 2. Равновесие (ходьба по доске. Ширина 20 см.)	1. Коршун и наседка 2. Воробьи и вороны	1. Море волнуется 2. Скажи и покажи
<i>Физкультурное развлечение «Спортивный праздник» (на спортивной площадке) танцевальные движения под музыку (танец утят)</i>		1. Бег враспынную, не наталкиваясь друг на друга 2. Прыжки «лягушки»	1. Зайцы и волк 2. Цветные автомобили	1. Автомобили поехали в гараж
Июнь (I неделя)	С платочками (30*30 см.)	1. Равновесие. Ходьба по доске (ширина 20 см.) на середине присесть, хлопнуть в ладоши 2. Прыжки «через канавку» (ширина 30 см.)	1. Найди свой цвет 2. Весёлые зайчата	1. Круг кружочек 2. Поиграем!
Июнь (II неделя)	С мячом	1. Прыжки «Кто прыгнет дальше» (прыжки через шнур на двух ногах) 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	1. Самолеты 2. Воробьи и вороны	1. По ровненькой дорожке 2. Море волнуется
Июнь (III неделя)	Без предметов	1. Прокатывание мяча друг другу (расстояние 2 м., исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках) 2. Ползание «Медвежата» (на четвереньках с опорой на ладонях и стопах)	1. Цыплята на полянке 2. Ёж с ежатами	1. Холодно-жарко 2. Скажи и покажи
Июнь (IV неделя)	С кубиками	1. Лазанье под шнур (высота 40 см.) не касаясь руками пола 2. Ходьба по доске, перешагивая кубики	1. Лягушки-попрыгушки 2. Одуванчики	1. Едет-едет паровоз 2. Воздушный шар
Июль (I неделя)	С обручем	1. Ходьба по доске (ширина 20 см.), перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой»	1. Кошка и мышки 2. Воробьи и вороны	1. Найдём мышонка 2. Море волнуется
Июль (II неделя)	С кубиком	1. Прыжки через шнуры (ширина 30 см.) на двух ногах «Перепрыгни ручеек» 2. Бросание мячей двумя руками из-за головы «Кто дальше!»	1. Кролики и сторож 2. «Медведь»	1. Едет-едет паровоз 2. Ровным кругом
Июль (III неделя)	С мячом	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. «Точно в цель»	1. Найди свой цвет 2. Не боимся мы kota	1. Круг-кружочек 2. Пузырь

		2. Ползание «Проползи - не задень» (ползание на ладонях и коленях между предметами)		
Июль <i>(IV неделя)</i>	Без предметов	1. Лазание «Не задень» (подлезание под шнур, высота 40 см., сгруппировавшись) 2. Ходьба по дорожке через набивные мячи, с высоко поднятыми коленями «Лошадки»	1. Поймай комара 2. Медведь	1. Найди свой домик по цвету 2. Великаны и гномы
Август <i>(I неделя)</i>	С обручем	1. Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе 2. Прыжки «С кочки на кочку» (из обруча в обруч 5-6 штук, на расстоянии 50 см. друг от друга на двух ногах)	1. Наседка и цыплята 2. Не боимся мы kota	1. Найдём цыплёнка 2. Воздушный шар
Август <i>(II неделя)</i>	Без предметов	1. Прыжки «Через канавку» (шнуры положены на расстоянии 30 см. друг от друга) 2. Отбивание мяча об пол двумя руками	1. Птички в гнёздышках 2. Карусель	1. Круг-кружочек 2. Скажи и покажи
Август <i>(III неделя)</i>	С кубиками	1. Прокатывание мячей между предметами «змейкой» 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях «Весёлые жучки»	1. Лягушки 2. Самолёты	1. «Поиграем» 2. Тишина у пруда
Август <i>(IV неделя)</i>	Без предметов	1. Бросание мячей двумя руками из-за головы «Кто дальше» 2. «Попади в цель». Бросание мешочков правой и левой рукой в горизонтальном направлении	1. «Медведь» 2. Воробьи и вороны	1. Море волнуется 2. Пузырь

Старший возраст

Месяц	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры	Малоподвижные игры
Сентябрь <i>(I неделя)</i>	Без предметов	1. Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см., длина 3 м.) 2. Прыжки-подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево	Найдём себе пару	Море волнуется
Сентябрь <i>(II неделя)</i>	С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.) Способ – стоя на коленях, сидя на пятках.	Самолёты	Круг-кружочек
Сентябрь <i>(III неделя)</i>	С мячом	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение – стойка на коленях – расстояние 2 м.) 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см.)	Огуречик, огуречик...	Узнай, кто позвал
Сентябрь <i>(IV неделя)</i>	С малыми обручами	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (высота 50 см.) 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу	У медведя во бору	Где постучали?
<i>Физкультурное развлечение «Осень» (на спортивной площадке) с листьями</i>		1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 2. Бег враспынную	«Заяц», «У медведя во бору», «Найди, где спрятан гриб?»	«Васька-кот
Октябрь <i>(I неделя)</i>	С косичкой (или коротким шнуром)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (руки на поясе, на середине скамейки – присесть) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета (расстояние 3 м.)	Кот и мыши	По ровненькой дорожке
Октябрь	Без предметов	1. Прыжки-перепрыгивание из	Автомобили	Автомобили поехали в

(II неделя)		обруча в обруч на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.) – способ стойка на коленях		гараж
Октябрь (III неделя)	С мячом	1. Прокатывание мячей в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см.)	У медведя во бору	Угадай, где спрятано?
Октябрь (IV неделя)	С кеглей	1. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 см.), перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	Кот и мыши	Угадай, кто позвал?
<i>Физкультурное развлечение (на свежем воздухе)</i>		1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 2. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его, захватывая с боков 3. Бег с ускорением и замедлением	1. Играй-играй, мяч не теряй 2. Из кружка в кружок 3. Собери овощи	Автомобили поехали в гараж
Ноябрь (I неделя)	С кубиками	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между кубиками	Салки	Найди и промолчи
Ноябрь (II неделя)	Без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров) 2. Прокатывание мячей друг другу (стойка на коленях)	Самолёты	По ровненькой дорожке
Ноябрь (III неделя)	С мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Лиса и куры	Великаны и гномы
Ноябрь (IV неделя)	С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Цветные автомобили	Холодно-жарко
<i>Физкультурное развлечение «Поиграем»</i>		1. Бег врассыпную 2. Ползание по полу с опорой на ладони и колени 3. Ходьба со связанными ногами	1. Найди свою пару 2. Кто быстрее доползёт до кубика? 3. Пингвины 4. Чья команда быстрее переедет на новую квартиру	Чья команда пройдёт красиво?
Декабрь (I неделя)	С платочком	1. Равновесие – ходьба по шнуру положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой (длина шнура 2 м.) 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе размахом рук (высота бруска 6 см.)	Лиса и куры	Найдём цыплёнка
Декабрь (II неделя)	С мячом	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см.) на резиновую дорожку 2. Прокатывание мяча между предметами	У медведя во бору	Холодно-жарко
Декабрь (III неделя)	Без предметов	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м. (способ – двумя руками снизу) 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Зайцы и волк	Где спрятался зайка
Декабрь (IV неделя)	Без предметов	1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м. (способ – двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч) 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на	Огуречик, огуречик...	Зимние забавы

		ладони и стопы – «по-медвежьи»		
<i>Физкультурное развлечение «Зимние забавы»</i> Танцевальные движения под музыку		1. Ходьба «по-медвежьи» с опорой на ладони и стопы 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3. Ходьба широким, скользящим шагом «лыжники»	1. Перенеси орешки 2. Жмурки	1. Холодно-жарко 2. Пингвины на льдинах
Январь (I, II недели)	С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за головой 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Птички и кошка 2. Лиса и куры	1. Зимние забавы 2. Пингвины на льдинах
Январь (III неделя)	С флажками	1. Ходьба и бег между предметами 2. Прыжки через бруски на двух ногах (высота 6 см.) 3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	1. Зайцы и волк 2. Кролики	1. Узнай кто позвал 2. Великаны и гномы
Январь (IV неделя)	Без предметов	1. Прокатывание мяча по дорожке, между предметами 2. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1. Автомобили 2. Кролики	Найди и промолчи
<i>Физкультурное развлечение на свежем воздухе</i>		1. Метание снежков вдаль 2. Равновесие – ходьба при подъёме и спуске с возвышенности 3. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	1. Зайцы и волк 2. Чья льдинка проскользит дальше по ледяной дорожке	1. Зимние забавы 2. Деревья и птицы
Февраль (I неделя)	С обручем	1. Равновесие – ходьба по канату, пятки на канате, носки на полу, руки на поясе, длина 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева	Кролики	Найдём кролика
Февраль (II неделя)	С мячом	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см.) 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м. (способ – двумя руками снизу)	Найди себе пару	Море волнуется
Февраль (III неделя)	С косичкой	1. Отбивание мяча об пол (1-12 раз) 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	1. Лошадки 2. Самолёты	Ровным кругом
Февраль (IV неделя)	Без предметов	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе	1. Автомобили 2. Самолёты	Автомобили поехали в гараж
<i>Физкультурное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»</i> упражнения под музыку		1. Бег до флажка (5м.) 2. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см.) 3. Метание мешочков вдаль	1. Разведчики, парад, засада 2. Самолёты	
Март (I неделя)	На стульях	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 штук) 2. Прокатывание мяча двумя руками между предметами	У медведя во бору	1. Великаны и гномы 2. Воздушный шар
Март (II неделя)	С мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу (расстояние 1,5 м. – двумя руками снизу) 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Воробышки и автомобиль	Автомобили возвращаются в гараж
Март (III неделя)	С гимнастической палкой	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5 м. один от другого	Перелёт птиц	Найди и промолчи

		2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд		
Март (IV неделя)	С обручем	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур (способ – двумя руками из-за головы)	Зайка беленький	Угадай, кто кричит
<i>Физкультурное развлечение</i> <i>«Проводы зимы»</i> (на свежем воздухе)		1. Бег с преодолением препятствий 2. Скольжение по дорожке 3. Метание шишек вдаль	«Заморожу»	Холодно-жарко
Апрель (I неделя)	Без предметов	1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах через бруски (высота 6 см.) – 5-6 штук	Пробеги тихо	Угадай, кто позвал
Апрель (II неделя)	С кеглей	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель	Совушка	Поиграем
Апрель (III неделя)	С мячом	1. Метание мешочков на расстояние 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Волк и зайцы	Найдём зайчонка
Апрель (IV неделя)	С косичкой	1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 штук)	Птички и кошка	Море волнуется
<i>Физкультурное развлечение</i> <i>«В гостях у цирка»</i> упражнения под музыку		1. Ходьба на ягодицах из положения сидя 2. Ходьба по канату с закрытыми глазами 3. Ходьба по шнуру с мешочком на голове 4. Перебрасывание мяча в парах 5. Перепрыгивание через палки, с поворотом на 90° и пролезание в обруч	Ловишка с обручем	Ходьба
Май (I неделя)	Без предметов	1. Ходьба по доске (ширина 15 см.), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см.)	Котята и щенята	Угадай, кто позвал
Май (II неделя)	С кубиком	1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см.) 2. Перебрасывание мячей друг другу (способ – двумя руками снизу)	Кот и мыши	Море волнуется
Май (III неделя)	С гимнастической палкой	1. Метание в вертикальную цель (расстояние 105-2 м.) правой и левой рукой (способ – от плеча) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	Зайцы и волк	Найдём зайца
Май (IV неделя)	С мячом	1. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (дистанция 3 м.)	У медведя во бору	По ровненькой дорожке
<i>Физкультурное развлечение</i> <i>«В гости к лету»</i> (на физкультурной площадке) <i>«Танец маленьких утят»</i>		1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 2. Легкий бег с перестроением в круг	1. Зайцы и волк 2. Цветные автомобили	
Июнь (I неделя)	С кубиками	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой 2. Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, прыжком – ноги вместе (дистанция 4-5 м.)	Лиса и куры	Найдём цыплёнка

Июнь (II неделя)	С гимнастической палкой	1. Прыжки-перепрыгивание через 5-6 брусков, лежащих на расстоянии 40 см. один от другого 2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ – от плеча)	Совушка	Море волнуется
Июнь (III неделя)	Без предметов	1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках (расстояние 2,5 м.) 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Найдём пару	Скажи и покажи
Июнь (IV неделя)	С мячом	1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск 2. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики	Ловишка	Ровным кругом
Июль (I неделя)	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс 2. Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук (расстояние между шнурами 50 см.)	Автомобили	Автомобили поехали в гараж
Июль (II неделя)	С косичкой	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей друг другу (расстояние 2 м.)	Найди себе пару	Круг-кружочек
Июль (III неделя)	С кеглей	1. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (высота 50 см.) 2. Прокатывание мячей между предметами	Совушка	Скажи и покажи
Июль (IV неделя)	С кубиками	1. Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой» 3. Игровые упражнения с мячом	Самолёты	Найди и промолчи
Август (I неделя)	Без предметов	1. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову 2. Игровые упражнения с мячом в парах и индивидуально (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками)	Кролики	Найдём кролика
Август (II неделя)	С мячом	1. Прыжки в длину с места «Кто дальше» 2. Метание мешочков на дальность	Совушка	Море волнуется
Август (III неделя)	С флажками	1. Метание мешочков в горизонтальную цель (способ – от плеча) 2. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ногах	Лошадки	Холодно-жарко
Август (IV неделя)	С обручем	1. Равновесие – ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на пояс 2. Прыжки на двух ногах через шнуры	Автомобили	Ровным кругом

Тематика развлечений

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ. МЛАДШАЯ ГРУППА

МЕСЯЦ	ТЕМА	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
СЕНТЯБРЬ	«Осень» (на спортивной площадке)	1. Бег врассыпную 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Игры с бегом 1. «Зайка серенький сидит» 2. «Солнышко и дождик»	1. «Найдём зайку» 2. «Собери листочки»
ОКТАБРЬ	«Поиграем» (на спортивной площадке, на улице)	1. Ходьба по краям площадки 2. Ходьба и бег в колонне, огибая препятствия (лужи, ветки) 3. Прыжки (спрыгивание с бордюрного камня)	1. «Автомобили» 2. «Осенние листочки» 3. «Собери грибы»	1. Поезд 2. Тишина у пруда
НОЯБРЬ	«Поиграем»	1. Лёгкий бег 2. Прыжки на двух ногах вверх (достань игрушку) 3. Ходьба по доске (ширина 25 см.) – «В лес по тропинке»	1. «Найди своё место» 2. «Кто самый сильный» 3. «Собери грибы» 4. «Поймай воздушный шар»	Ровным кругом
ДЕКАБРЬ	«В гости к зайцу» (на улице)	1. Ходьба через снежные валики (высота 10 см.) 2. Прыжки через снежные валики 3. Ходьба по бровке боковым приставным шагом и обычным. 4. Ходьба по рыхлому снегу.	Зайцы и волк	Ходьба по узкой тропинке
ЯНВАРЬ	«Мой весёлый, звонкий мяч» (в зале)	1. Прокатывание мяча (расстояние 1.5 м.) 2. Отбивание мяча об пол 3. Ловля мяча	«Догони мяч»	«Скажи и покажи»
ФЕВРАЛЬ	Игра	1. Проиди и не упали 2. Подойдите ко мне 3. Припрыгайте ко мне 4. Приползите ко мне 5. Бегом ко мне	Собери белке шишки	Ходьба с ведёрком по 3-4 доскам
МАРТ	«Путешествие в Простоквашино»	1. Ходьба через валики, высоко полнимая колени 2. Ходьба по наклонной доске	1. Собери мусор 2. Перенести картошку в ложке 3. Кот и мыши	Найди свой дом по цвету
АПРЕЛЬ	«Муха – цокотуха» (на свежем воздухе)	1. Прыжки на двух ногах вперёд, врассыпную 2. Бросание мешочка с песком в вертикальную цель правой и левой рукой	1. Ловишка 2. Плясовые движения под музыку	Круг кружочек
МАЙ	«Спортивный праздник»	1. Бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга 2. Прыжки «лягушки»	1. Зайцы и волк 2. Танец утят (под музыку) 3. Цветные автомобили	Автомобили поехали в гараж

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ. СРЕДНЯЯ ГРУППА

МЕСЯЦ	ТЕМА	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
СЕНТЯБРЬ	«Осень» (на спортивной площадке)	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 2. Бег врассыпную	1. «Заяц» 2. «У медведя во бору» 3. «Найди, где спрятан гриб»	«Васька – кот»
ОКТЯБРЬ	«Поиграем» (на свежем воздухе)	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 2. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его, захватывая с боков 3. Бег с ускорением и замедлением	1. Играй-играй, а мяч не теряй 2. Из кружка в кружок 3. Собери овощи	1. Автомобили 2. Круг – кружочек
НОЯБРЬ	«Красный, жёлтый, зелёный»	1. Игра на внимание «Сигналы светофора» 2. Отгадывание загадок 3. Эстафета «Подземный переход» 4. Эстафета «Скачки на лошодах»	Автомобили	Игра на внимание «Скажи и покажи»
ДЕКАБРЬ	«Зимние забавы»	1. Ходьба «по медвежьей» с опорой на ладоши и стопы 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «зайки» 3. Ходьба широким скользящим шагом «лыжники»	1. «Зайцы и волк» 2. Собери снежки	1. Холодно – жарко 2. Пингвины на льдинах
ЯНВАРЬ	«Поиграем» (на свежем воздухе)	1. Метание снежков вдаль 2. Равновесие – ходьба при подъёме и спуске с возвышенности 3. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	1. Чья лединка проскользит дальше по ледяной дорожке	«Деревня и птицы»
ФЕВРАЛЬ	«Папа, мама, я – спортивная семья»	1. Бег до флажка 2. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см) 3. Метание мешочков вдаль	«Самолёты»	«Разведчики, парад, засада»
МАРТ	«Проводы зимы» (на улице)	1. Бег с преодолением препятствий 2. Скольжение по дорожке 3. Метание шишек вдаль	«Заморожу»	«Холодно-жарко»
АПРЕЛЬ	«В гостях у цирка»	1. Ходьба на ягодицах из положения сидя 2. Ходьба по канату с закрытыми глазами 3. Ходьба по шнуру с мешочком на голове 4. Перебрасывание мяча в парах 5. Перепрыгивание через палки; с поворотом на 90 градусов и пролезание в обруче	«Ловушка с обручем»	Ходьба

МАЙ	«В гости к лету» (на спорт. Площадке)	1. Танец маленьких утят 2. Легкий бег с перестраиванием в круг 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 4. Ходьба по бревну, боком приставным шагом	1. «Белки в клетках» 2. »Перелёт птиц» 3. Цветные автомобили	«Море волнуется»
-----	--	---	--	------------------

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ. СТАРШАЯ ГРУППА

Комплекс развлечений, направленных на развитие интереса у детей к физической культуре

№ п-п	Название развлечения	Цель и задачи	Содержание развлечения	Сроки проведения
1	Осенние старты	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить навыки метания в цель • Закрепить навыки и умения детей в прыжках на двух ногах • Воспитывать доброжелательные отношения 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Повтори за мной» • Эстафета «Собираем шишки» • П/и «Мышеловка» • Эстафета «Дружная семейка» • Эстафета парами • Спортивная игра «Физкульт-Ура!» • Конкурс «Угадай на вкус» • Конкурс «Собери букет» • Игра «Хоровод с бубном» 	Сентябрь
2	Мой веселый звонкий мяч	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить умение бросать мяч в цель • Закрепить умение действовать по сигналу • Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, чувство взаимовыручки 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое ОРУ «Пониграем в мяч» • Игра «Кто быстрее передаст мяч» • П/и «Ловушки с мячом» • Атракцион «Кто больше поднимет шаров» • Эстафета с мячами • Атракцион «Не промажешь» • Игра малой подвижности «Найди и промолчи» 	Сентябрь
3	Мама, папа, я – спортивная семья	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить навыки умения детей в прыжках с места • Развивать силу, выносливость • Тренировать играми с элементами соревнования. 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое ОРУ «Покажи руки солнцу» • П/и «Море волнуется» • Игра «Давай с тобой попрыгаем!» • Игра-соревнование «Тачки» • Эстафета «Кенгуру» • Игра-соревнование «Мяч в корзину» • Игра «Всадник» • Игра «Строим дом» • Игра «Дети смирно» 	Октябрь
4	Пониграем №1	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой • Закреплять выполнения ОВД осознанно, быстро и ловко • Развивать произвольное внимание, координацию движений с помощью логоритмики 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая разминка • Ритмичный танец «Ковбой» • Логоритмическое упражнение «Лужи – зеркала» • Игры: «Перенеси кубики», «Переправа», «Салют» 	Октябрь
5	Прыгалки - скакалки	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать физические качества, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту • Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, чувство товарищества, выдержку в ходе выполнения физических упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Неудовимая скакалка» • Игра «Подвижный ринг» • Эстафета «Пробегание под скакалкой» • Загадывание загадок • Игровое ОРУ со скакалками • Эстафета с длинной скакалкой • Атракцион «Лебедка» • П/и «У кого мяч» 	Ноябрь

6	Поиграем №2	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой Закреплять выполнения ОВД осознанно, быстро и ловко Развивать произвольное внимание, координацию движений с помощью логоритмики 	<ul style="list-style-type: none"> Игровая разминка Ритмичный танец «Ковбой» Логоритмическое упражнение «Юные спортсмены» Игры: «Перенеси мяч», «Сбей кегли», «Перебрось мяч» 	Ноябрь
7	Зимние забавы	<ul style="list-style-type: none"> Закрепить умение сохранять равновесие Закрепить умение действовать по сигналу Развивать силу, выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> П/и «Два Мороза» Эстафета «Семейные» №1, №2, №3 П/и «Охотник и зайцы» Спортивная игра «Футбол на снегу» 	Декабрь
8	Заколдованные	<ul style="list-style-type: none"> Обеспечить оптимальный двигательный режим детей в течение развлечения Предоставить возможность применить двигательные навыки и умения, приобретенные детьми на занятиях 	<ul style="list-style-type: none"> Игровая разминка «Выполни задание» Эстафета «Кто быстрее» Загадывание загадок Игра «Проедь лежа на санках с горки» Эстафета «Забрось мешочек в бочку медведя» Игра «Угадай, с какого дерева шишка» Игра «Больше – меньше» 	Декабрь
9	Поиграем №3	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой Закреплять выполнения ОВД осознанно, быстро и ловко Развивать произвольное внимание, координацию движений с помощью логоритмики 	<ul style="list-style-type: none"> Игровая разминка Ритмичный танец «Ковбой» Логоритмическое упражнение «Веселый цирк» Игры: «Перенеси кегли», «Салют», «Прыжки через набивные мячи» 	Январь
10	Ура! Зимние каникулы	<ul style="list-style-type: none"> Закрепить умение детей кататься на лыжах Развивать силу, выносливость и ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> П/и «Берегись заморозу» Эстафета «Кто самый меткий» Эстафета «Пробеги на лыжах между кеглями» Эстафета «Проползи через бревно» П/и «Цели» Игра «Сбей флажок» Аттракцион «Чьи сани быстрее» 	Январь
11	Остров невезения	<ul style="list-style-type: none"> Закрепить навыки бросания мяча в цель Развивать силу, выносливость Закреплять умения действовать по сигналу 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое ОРУ «Мы матросы» Игра с пиратами «Подлезь под шнур и быстро выскочи» Эстафета с мячами «Не упусти» Аттракцион «Не промахнись» П/и «Ловушки» 	Февраль
12	Поиграем №4	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой Закреплять выполнения ОВД осознанно, быстро и ловко Развивать произвольное внимание, координацию движений с помощью логоритмики 	<ul style="list-style-type: none"> Игровая разминка Ритмичный танец «Ламбада» Логоритмическое упражнение «Мои умелые руки» Игры: «Сбей кегли», «Салют», «Переправа» 	Февраль

13	Помогите Золушке	<ul style="list-style-type: none"> Учить общаться со сверстниками, побуждать к взаимопониманию и сопереживанию Закрепить умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях 	<ul style="list-style-type: none"> Игровая разминка Игра «Соберем каштаны» Пальчиковая гимнастика Игра «забрось ожерелье на гуся» Игра «Построй дом Биму» П/и «Туфельки» Танец «Полька» 	Март
14	Поиграем №5	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой Закреплять выполнения ОВД осознанно, быстро и ловко Развивать произвольное внимание, координацию движений с помощью логоритмики 	<ul style="list-style-type: none"> Игровая разминка Ритмичный танец «Ламбада» Логоритмическое упражнение «Интересно все вокруг» Игры: «Перебрось мяч», «Мотальщики», «Мяч по скамейке». 	Март
15	Веселый цирк	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять навыки прыжков в длину с места Развивать двигательные воображения 	<ul style="list-style-type: none"> Игровая разминка «Гимнасты» ОРУ «Канатоходцы» П/и «Тигрята» Игра с клоуном (отгадывание загадок) Эстафеты «Надень клоунскую кепку», «Веселые обезьянки» 	Апрель
16	Поиграем №6	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой Закреплять выполнения ОВД осознанно, быстро и ловко Развивать произвольное внимание, координацию движений с помощью логоритмики 	<ul style="list-style-type: none"> Игровая разминка Ритмичный танец «Ламбада» Логоритмическое упражнение «Утренние заморочки» Игры: «Перебрось мяч», «Мотальщики», «Прыжки через набивные мячи» 	Апрель
17	Целебная сила цвета	<ul style="list-style-type: none"> Познакомить детей с тем, какое влияние оказывает каждый цвет на физическое и эмоциональное состояние детей Тренировать двигательные навыки детей Укреплять их чувство сопереживания к ближнему 	<ul style="list-style-type: none"> Беседа о разных цветах Эстафета «Выложи дорожку» Игровая разминка «В лесу» ОРУ с мешочками (камешки) Эстафета «Преодолей препятствие» Слушание лесных звуков Игра «Собери листочки» Эстафета «Спаси зайчат» Игра «Цветик-семицветик» Игровая разминка «Идем через лес» 	Май
18	Красный, желтый, зеленый	<ul style="list-style-type: none"> Закрепить знание детей о правилах дорожного движения, научить соблюдать эти правила Продолжать формирование умения действовать в команде 	<ul style="list-style-type: none"> Игра на внимание «Сигналы светофора» ОРУ «Зеленый свет» Эстафета «Подземный переход» Отгадывание загадок Эстафета «Остановка общественного транспорта» Эстафета «Скачки на лошадях» Эстафета «Нарисуй дорожный знак» Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья» 	Май
19	Поиграем №7	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой Закреплять выполнения ОВД осознанно, быстро и ловко Развивать произвольное внимание, координацию движений с помощью логоритмики 	<ul style="list-style-type: none"> Игровая разминка Ритмичный танец «Русский» Логоритмическое упражнение «Футболисты - проказники» Игры: «Классики», «Мяч по скамейке», «Перебрось мяч» 	Июнь
20	Праздник полевых цветов	<ul style="list-style-type: none"> Обеспечить оптимальный двигательный режим детей в течение развлечения Закрепить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой 	<ul style="list-style-type: none"> Хоровод «Здравствуй лето красное» ОРУ «Ручеек» Логоритмика «Делаем зарядку» Хоровод «Со цветом я хожу» Дыхательные упражнения «Одуванчик» П/и «Пчелки и ласточки» Отгадывание загадок Ритмичный танец «Ландыши» П/и «Солнышко и тучки» 	Июнь

21	Поиграем №8	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой • Закреплять выполнения ОВД осознанно, быстро и ловко • Развивать произвольное внимание, координацию движений с помощью логоритмики 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая разминка • Ритмичный танец «Русский» • Логоритмическое упражнение «Поиграем в мяч» • Игры: «Классики», «Мяч по скамейке», «Перебрось мяч» 	Июль
22	Обруч	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить навыки и умения в прыжках на месте на двух ногах • Закрепить умение реагировать на сигнал, упражнять в прыжках через обруч в чередовании с ходьбой 	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ «Поиграем с обручем» • Эстафета «Прокати обруч в ворота» • Эстафета «Кто быстрее через обруч добежит до флажка» • Атрикцион «У кого дальше прокатится обруч» • П/и «Третий лишний» • Игра малой подвижности «Катится, не катится» 	Июль
23	Поиграем №9	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой • Закреплять выполнения ОВД осознанно, быстро и ловко • Развивать произвольное внимание, координацию движений с помощью логоритмики 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая разминка • Ритмичный танец «Русский» • Логоритмическое упражнение «На пляже» • Игры: «Сбей кегли», «Салют», «Переправа» 	Август
24	Путешествие в лесное царство	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечить оптимальный двигательный режим детей в течение развлечения • Закрепить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая разминка • Игра «Эхо» • П/и «Дождь, грибы и грибочки» • Пальчиковая игра «Меж еловых мягких лап» • Эстафета «Кто быстрее выполнит задание» • Игра «Угости зверят» • Слушание звуков леса «Кукушка» 	Август

Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Приоритетные виды деятельности и формы их организации для реализации задач образовательных областей Образовательные области:

1. Социально-коммуникативное развитие
2. Познавательное развитие
3. Речевое развитие
4. Художественно-эстетическое развитие
5. Физическое развитие

Область	деятельность	Форма	
Социально-коммуникативное развитие	Игровая	Сюжетные игры Игры с правилами	
	Коммуникативная	Беседы Речевые ситуации Составление рассказов и сказок Творческие пересказы Отгадывание загадок Словесные игры с правилами Настольно-печатные игры с правилами Сюжетные (в т.ч. режиссерские) игры Речевые тренинги	
Познавательное развитие	Познавательно-исследовательская	Наблюдение Экскурсии Решение проблемных ситуаций Познавательно-исследовательские проекты	
Речевое развитие	Коммуникативная (см. в социально-коммуникативном развитии)		
	Восприятие художественной литературы	Инсценирование произведений Игры-драматизации Театрализованные игры	
Художественно-эстетическое развитие	Музыкально-художественная	Слушание и исполнение музыкальных произведений Музыкально-ритмические движения Музыкальные игры и импровизация	
Физическое развитие	Двигательная	Утренняя гимнастика Подвижные игры (в т.ч. народные) Игровые упражнения Двигательные паузы Спортивные пробежки Соревнования Праздники Эстафеты Физминутки Занятия в спортивном зале	
		Безопасность	В рамках форм двигательной деятельности
		Здоровье	В рамках форм двигательной деятельности

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка)

Дети раннего возраста (1-3 года)	Дети дошкольного возраста (3 года - 7 лет)
<ul style="list-style-type: none"> • предметная деятельность и игры с составными и динамическими игрушками • экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто и пр.), • общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, • самообслуживание и действия с бытовыми предметами-орудиями (ложка, совок, лопатка и 	<ul style="list-style-type: none"> • игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, • коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), • познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), • восприятие художественной литературы и

пр.), • восприятие смысла музыки, сказок, стихов, рассматривание картинок, двигательная активность;	фольклора, • самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), • конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, • изобразительная (рисование, лепка, аппликация), • музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах); • двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.
--	---

Игра является ведущим видом деятельности для ребёнка. В дошкольном детстве ребёнок много времени проводит в игре. Но не потому игру считают ведущей деятельностью ребенка-дошкольника, что он большую часть времени играет, - дело прежде всего в том, что игра вызывает значительные и глубокие изменения во всей психике малыша.

Игра подразделяется на сюжетную игру и игру с правилами.

Сюжетная игра (условное действие в воображаемой ситуации): собственно ролевая игра (ребенок принимает на себя игровую роль, вокруг которой строится воображаемая ситуация), режиссерская игра (воображаемая ситуация разворачивается через персонажей (игрушек)), игра-фантазирование (воображаемый сюжет разворачивается в речи (представлении) ребенка, который не отождествляет себя с ролью)

По мнению Н.Я.Михайленко, образовательный процесс в детском саду применительно к сюжетной игре носит двучастный характер: передача способа построения игры, самостоятельная детская игра.

возраст	ступени развития сюжетной игры
1,5 – 3 года	Овладение условным игровым действием с предметом
3 – 5 лет	Освоение ролевого поведения
5,5 – 7 (8) лет	Творческое комбинирование событий в игре, сюжетосложение

Игра с правилами. Претерпевая различные изменения, всякая сюжетно-ролевая игра превращается в игру по правилам. Эта игра дает ребенку две необходимые способности. Во-первых, выполнение правил в игре всегда связано с их осмыслением и воспроизведением воображаемой ситуации. Во-вторых, игра с правилами учит общаться.

В играх с правилами формируется произвольность в общении детей со сверстниками. Это ключевая предпосылка их готовности к школе. В играх с правилами дети учатся принимать правила, действовать на их основе; взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками на основе правил; учитывать игровую позицию партнера, перестраивать свое поведение в соответствии с ней, удерживать условность своей позиции и позиции партнера. Общаясь и взаимодействуя со сверстниками, ребенок начинает ориентироваться не только на непосредственные отношения с ними, предметную ситуацию, но и на сознательно принятые задачи, нормы, правила. Общение приобретает определенный контекст, из него исчезают импульсивные реакции детей, уступая место осознанным действиям и высказываниям, соответствующим принятым задачам.

Типы игры с правилами	Развивающие функции
На физическую компетенцию или подвижные	Развитие движения, ловкости (мячи, мешочки, кегли, кольцеброс)
На удачу (шансовые, азартные)	Развитие общих способностей, сообразительности (бродилки, лото с тематическим содержанием)
На умственную компетенцию (стратегические)	Развитие познавательных способностей (домино, шашки, шахматы)

возраст	Ступени развития игры с правилами
2,5 – 4,5 лет	Освоение основных схем взаимодействия, способность произвольно действовать по правилам
4,5 – 6-7 лет	Способность освоить представление о выигрыше, как сопоставлении результатов
6-7 – 10-11 лет	Способность создавать новые правила игры, способность подчиняться правилам

Формы организации непосредственно-образовательной деятельности:

В дошкольных группах общеразвивающей направленности вся организованная образовательная деятельность проводится воспитателями со всей группой воспитанников, в группах раннего возраста, разновозрастных, компенсирующей и комбинированной направленности группах часть организованной образовательной деятельности проводится по подгруппам, часть со всей группой, а у детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, испытывающими трудности в освоении образовательной программы дошкольного образования, часть организованной образовательной деятельности проходит индивидуально специалистами (педагогом-психологом, учителем-дефектологом учителем-логопедом).

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Для детей в возрасте от 1 до 3 лет непосредственно образовательная деятельность составляет не более 1,5 часа в неделю (игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений). Продолжительность непрерывной образовательной деятельности не более 10 минут в первую и вторую половину дня.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут, в разновозрастных группах – в зависимости от возраста детей, в группах компенсирующей и комбинированной направленности – в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей детей.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельности - не менее 10 минут

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Непосредственно-образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

Особенностью реализации принципов построения воспитательно-образовательной работы с детьми является педагогическое взаимодействие как уникальный вид педагогической деятельности, наполненный социальным смыслом и направлен (родителем и педагогом) на целостное развитие личности. Педагогическое взаимодействие понимается как процесс, происходящий между педагогом (родителем) и ребенком в ситуации непосредственного педагогического общения, а также в ситуации предвосхищения.

Педагог прогнозирует и проектирует условия, средства и методы, которые являются наиболее эффективными в конкретной ситуации взаимодействия, учитывает время, место, предметно-пространственную среду, эмоциональную атмосферу, обеспечивает активное участие в совместной деятельности, согласовывает действия, оказывает помощь и поддержку, координирует действия.

Взаимодействие может протекать в форме прямого общения, в процессе непосредственного контакта между взрослым и ребенком или в косвенной, опосредованной форме, осуществляемой через предлагаемые особым образом мотивированные действия, через объекты природной среды, предметы пространственного окружения, через других людей (детский коллектив, партнеров по деятельности) или сказочных персонажей. Основными характеристиками взаимодействия, согласно И.П.Андриади и других ученых, являются взаимопознание, взаимопонимание, взаимовлияние. Показателями взаимопознания является интерес к личности другого, изучение особенностей поведения друг друга, позволяющее прогнозировать те или иные формы и способы общения, оценок, отношения. Показателями взаимопонимания является признание, принятие личностных сторон друг друга, интересов, увлечений. Показателями взаимовлияния является стремление и способность приходить к согласованному решению спорных вопросов, учитывать мнение друг друга, принимать просьбы, советы и рекомендации и следовать им.

Организация образовательного процесса строится с учетом закономерностей психологического развития ребенка в периоде дошкольного детства: неравномерность, скачкообразность развития детей, ярко прослеживающаяся в разные периоды детства. Психофизиологические особенности детей от 0 до 3 лет (выделенные Н.М.Аксариной): интенсивность физического развития, взаимосвязь физического и психического развития, повышенная ранимость организма, недостаточная функциональная зрелость органов и систем, повышенная эмоциональность, впечатлительность, подражательность, сенсомоторная потребность, потребность в общении, недостаточная функциональная зрелость нервной системы к воздействию внешней среды, недостаточная подвижность нервных процессов. Психофизиологические особенности детей от 3 до 7 лет: повышенная эмоциональность, открытость миру, любознательность, обостренная потребность в справедливости.

Полноценное развитие ребенка осуществляется в определенных социальных условиях жизни ребенка, в процессе общения и деятельности; обеспечение личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми, ориентация на общечеловеческие ценности, введение детей в мир культуры, установление сотруднических отношений с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка.

Важным условием организации образовательного процесса является объединение усилий со стороны всех участников образовательных отношений. Особую роль играют субъективные факторы (взаимодействия и

взаимоотношения между воспитателями и воспитанниками, психологический климат) и объективные (материально-технические, социальные, санитарно-гигиенические и др.).

Воздействие на личность воспитанников осуществляется через формирование ее отношений ко всему окружающему. Оно обеспечивается активностью участников взаимодействия.

Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности требует отбора содержания образования, применения средств и методов, обеспечивающих целостность восприятия ребенком окружающего мира, осознание разнообразных связей между его объектами и явлениями. В наибольшей степени эффективному познавательному развитию способствует интеграция содержания образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Интеграция содержания образования означает объединение обобщенных понятий, которые являются общими для разных образовательных областей и создание новой целостной системы понятий.

Использование интеграции детских видов деятельности наравне с интеграцией содержания делает образовательный процесс интересным и содержательным.

Суммарное воздействие образовательных компонентов на воспитанников значительно эффективнее и наиболее целесообразно по сравнению с изолированным влиянием отдельных компонентов.

Интеграция пронизывает все структурные составляющие образовательного процесса:

- реализация целей и задач воспитания и развития личности на основе формирования целостных представлений об окружающем мире;
- установление межвидовой и внутривидовой интеграции - связей между содержанием разделов образовательной области и связей внутри этих разделов;
- построение системы применяемых методов и приемов в организации образовательной работы;
- обеспечение взаимосвязи и взаимопроникновения видов детской деятельности и форм их организации как совместной деятельности взрослого и детей, так и самостоятельной деятельности детей.

Интеграция образовательных областей обеспечивает достижение необходимого и достаточного уровня развития ребенка для успешного освоения им содержания начального общего образования.

Педагогическая поддержка и сопровождение развития ребенка.

Педагогическая поддержка и сопровождение развития ребенка выступает как один из признаков современной модели образовательного процесса и выражается:

- в педагогически целесообразном применении воспитывающих и обучающих воздействий педагога на детей;
- в организации педагогом игровых, познавательных и проблемных ситуаций, ситуаций общения, обеспечивающих взаимодействие детей между собой;
- в создании атмосферы эмоционального позитива, одобрения и подчеркивания положительных проявлений детей по отношению к сверстнику и взаимодействию с ним;
- в организации комфортного предметно-игрового пространства, обеспечивающего удовлетворение игровых, познавательных, коммуникативных, эстетических, двигательных потребностей, инициацию наблюдения и детского экспериментирования.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров

- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

4. Профилактическое направление

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- противорецидивное лечение хронических заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Система оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	1 младшая группа Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги все педагоги, медик
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ФИЗО
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ФИЗО
2.2.	Организованная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор ФИЗО Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Инструктор ФИЗО Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Инструктор ФИЗО Воспитатели
2.5.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес.	Все группы Все группы Подготовительная	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор ФИЗО Воспитатели
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «Папа, мама, я – спортивная семья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор ФИЗО Воспитатели Музыкальные руководители
2.7.	Каникулы (организованная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	2 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	Профилактика гриппа (проветривание)	Все группы	В неблагоприятный	Воспитатели

	после каждого часа, проветривание после занятия)		период (осень, весна)	
3.2.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	Организованная образовательная деятельность по музыкальному развитию 6-8 мин.	Организованная образовательная деятельность по музыкальному развитию 8-10 мин.	Организованная образовательная деятельность по музыкальному развитию 10-12 мин.	Организованная образовательная деятельность по музыкальному развитию 12-15 мин.
Организованная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30-35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Модель закаливания детей дошкольного возраста

<i>фактор</i>	<i>мероприятия</i>	<i>место в режиме дня</i>	<i>периодичность</i>	<i>дозировка</i>	<i>2-3 год а</i>	<i>3- 4 год а</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течение дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	Май-сентябрь	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года		3-5 упражнений			+	+

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Наименование	Цель использования
Информационно-аналитическое (Проведение социологических срезов, опросов, «Почтовый ящик», индивидуальные блокноты и др.)	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности.
Наглядно-информационное (информационные проспекты для родителей, альманахи, журналы и газеты, дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры разных видов деятельности детей, выпуск стенгазет, оформление мини-библиотеки др.)	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей
Познавательное (Семинары-практикумы, тренинги, собрания, консультации, педагогический брифинг, педагогическая гостиная, устные педагогические журналы, педагогическая библиотека для родителей, исследовательско-проектные, ролевые, имитационные и деловые игры и др.)	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей.
Досуговое (совместные досуги, праздники, выставки работ родителей и детей, кружки и секции, клубы отцов, бабушек, родителей и др.)	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями детьми

Тематика родительских собраний

**РАБОТА
с родителями по физическому воспитанию на 2015 – 2016 год.**

№ п/п	Месяц	Тема	Форма проведения
1	Сентябрь	«Профилактика простудных заболеваний» - точечный массаж	Консультация (информационные листы)
2	Октябрь	«Профилактика простудных заболеваний» - закаливание водой	Консультация (информационные листы)
3	Ноябрь	«Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту»	Родительское собрание
4	Декабрь	«Дыхательно-звуковая гимнастика» (комплексы упражнений)	Консультация (информационные листы)
5	Январь – февраль	«Профилактика плоскостопия» (упражнения для коррекции стопы)	Консультация (информационные листы)
6	Март – апрель	«Формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста»	Консультация (информационные листы)
7	Май	«Пальчиковый массаж» - улучшение к кровообращения в органах	Консультация (информационные листы)

8	Июнь-июль-август	«Современные здоровье» «Сберегающие технологии» (комплексы упражнений на мешочках с камушками, на фитболах, на стенах)	Консультации (информационные листы)
---	------------------	---	--

3. Организационный раздел.**Оформление предметно-пространственной среды.****Расписание НОД.****Расписание непосредственно образовательной деятельности на 2015-2016 учебный год****(здание детского сада №12)**

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Младшая группа №1 10 часов		1. Физическая культура 9.30-9.45		1. Физическая культура на прогулке 11.50-12.05	1. Физическая культура 8.45-9.00
Младшая группа №2 10 часов		1. Физическая культура 8.45-9.00	1. Физическая культура на прогулке 11.50-12.05		1. Физическая культура 9.30-9.45
Средняя группа 10 часов		1. Физическая культура 9.05-9.25	1. Физическая культура на прогулке 11.50-12.10		1. Физическая культура 9.05-9.25
Старшая группа 15 часов		1. Физическая культура 9.50-10.15	1. Физическая культура на прогулке 11.50-12.15		1. Физическая культура 9.50-10.15
Логопедическая группа 16,25 часов		1. Физическая культура 10.20-10.50		1. Физическая культура на прогулке 11.55-12.25	1. Физическая культура 10.20-10.50

Расписание непосредственно образовательной деятельности на 2015-2016 учебный год**(здание детского сада №8)**

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Младшая группа 10 часов	1. Физическая культура 9.10-9.25		1. Физическая культура 15.40-15.55	1. Физическая культура на прогулке 11.50-12.05	
Средняя группа 10 часов	1. Физическая культура 9.40-10.00		1. Физическая культура 15.20-15.40		1. Физическая культура на прогулке 11.50-12.10
Разновозрастная группа для детей 5-7 лет 13 часов 14 часов	1. Физическая культура 10.20-10.50		1. Физическая культура 16.00-16.30	1. Физическая культура на прогулке 11.55-12.25	

Расписание непосредственно образовательной деятельности на 2015-2016 учебный год**(здание детского сада №11)**

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Младшая группа 10 часов	1. Физическая культура 15.45-16.00		1. Физическая культура 9.25-9.40	1. Физическая культура на прогулке 11.50-12.05	
Старшая группа 13 часов	1. Физическая культура 16.05-16.25		1. Физическая культура 9.45-10.10	1. Физическая культура на прогулке 11.50-12.15	
Подготовительная группа 14 часов	1. Физическая культура 15.10-15.40		1. Физическая культура 10.20-10.50	1. Физическая культура на прогулке 11.55-12.25	

Расписание непосредственно образовательной деятельности 2015-2016 учебный год

(здание детского сада №7)

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
2 младшая группа 10 часов		1. Физическая культура 16.30-16.40	1. Физическая культура на прогулке 11.50-12.05	1. Физическая культура 9.30-9.45	
Средняя группа 10 часов		1. Физическая культура 16.40-16.55		1. Физическая культура 9.00-9.20.	1. Физическая культура на прогулке 11.50-12.10
Старшая группа 14 часов	1. Физическая культура на прогулке 11.50-12.15	1. Физическая культура 15.50-16.15		1. Физическая культура 9.55-10.20	
Подготовительная группа 16 часов		1. Физическая культура 15.20-15.50		1. Физическая культура 10.25-10.55 II половина дня Развлечение (4 неделя)	1. Физическая культура на прогулке 11.55-12.25

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
Образовательная область: физическое развитие:

1. А.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду (средняя группа)». М.: 2009
2. В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развития (сценарии, старший дошкольный возраст)». «Аркти», 2000
3. Л.Г. Голубева «Гимнастика для самых маленьких». М.: «Мозаика-Синтез», 2007
4. Л.Н. Галигузова «Физическое развитие (игры и занятия с детьми раннего возраста)». М.: «Мозаика-Синтез», 2007
5. Е.А. Сочеванова «Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет». «Детство-Пресс»; 2006
6. Л.В. Яковлева «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». «Центр ВЛАДОС», 2003
7. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду». Издательство «Мозаика-Синтез», 2007
8. Н.И. Бочарова «Физическая культура дошкольника ДОУ». М.: 2007
9. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду (для детей 3-5 лет)». М.: «Гном и Д», 2006
10. В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников». «Вако», 2011
11. М.А. Фисенко «Физкультура (1 и 2 младшая группы)». ИТ «Корифей», 2007
12. Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». «Учитель», 2008
13. А. Е Занозина «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет», «Линка-Пресс», 2008
14. А.Г. Голубева «Гимнастика и массаж для самых маленьких». М.: «Мозаика-Синтез», 2007
15. Л. Н. Галигулова, С.Ю. Мещерякова «Физическое развитие (1-3)». М.: «Мозаика-Синтез», 2007
16. Н.С. Голизина, Е.Е. Бухарёва «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». «Скрипторий 2003», 2006
17. Э. Я. Спепаненкова «Физическое воспитание в детском саду». М.: «Мозаика-Синтез», 2006
18. Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова «Физическое развитие детей 5-7 лет». «Учитель», 2008
19. Е.Н. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет». «Учитель», 2008, 2010
20. Н.В. Шебеко «Физкультурные праздники в детский саду». Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Книги для воспитателей детского сада. М.: «Просвещение», 2003
21. Л.В. Яковлева «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». М.: "ВЛАДОС", 2003
22. Ю.А. Киррилова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе». "Детство-Пресс". 2006