

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	8
3. Принципы построения программы.....	10
4. Этапы формирования двигательного навыка	12
5. Двигательный режим, Схема двигательного режима	13
6. Содержание образовательной и оздоровительной работы (область «Физическая культура».....	16
7. Комплексно-тематическое планирование содержания организованной деятельности детей.....	26
7.1 Формы работы с детьми дошкольного возраста по физическому развитию (4-7 лет) 2021-2026 г.....	28
7.2 Формы работы с детьми дошкольного возраста по физическому Воспитанию праздники и развлечения (4-7 лет) 2021-2026г.....	31
8. Перспективные планы	32
8.1 Перспективное планирование упражнений, развивающие разные группы мышц для детей среднего и старшего дошкольного возраста.....	
8.2 Перспективный план оздоровительной гимнастики старший дошкольный возраст (5-7 лет).....	35
8.3 Перспективный план упражнений для развития гибкости «Веселый тренинг» для детей дошкольного возраста (3-7 лет).....	36
8.4 Перспективный план гимнастики для глаз старший дошкольный возраст (5-7 лет).....	37
8.5 НОО «Речевая» перспективный план пальчиковой гимнастики старший дошкольный возраст (5-7 лет).....	38
8.6 НОД «Социально-коммуникативная» перспективное планирование психосоматической гимнастики (4-7 лет).....	39
8.7 НОД «Познавательная» перспективный план дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста (3-7 лет) с учетом КТП.....	40
8.8 НОД «Познавательная» перспективное планирование «Художественное слово» (4-7 лет).....	42
8.9 Перспективное планирование физкультминуток и игровых упражнений по КТП (См. приложение №1)	
9. Перспективный план подвижных игр народов Севера, помогающих овладеть техникой национальных видов спорта.	43
10. Коррекционная работа (См. приложение №3).....	44
11. Перспективный план работы по физическому развитию детей.....	45
дошкольного возраста с педагогами 2021-2026г. Перспективный план «Беседы о здоровье» (5-7 лет), перспективное планирование занимательных, познавательных и развивающих материалов по ОБЖ и ЗОЖ (4-7 лет), сказок и рассказов для чтения детям старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Перспективный план раскрасок на спортивную тему для детей среднего, старшего дошкольного возраста. (См. приложение № 2)	
12. Перспективный план работы с родителями 2021-2026г.....	51
12.1 Перспективный план консультаций для родителей детей младшего дошкольного возраста (3-4 года).....	54
12.2 Перспективный план консультаций для родителей детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)	55
12.3 Перспективный план консультаций для родителей детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)	55
12.4 Перспективный план консультаций для родителей детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)	56
13. Перспективный план работы преемственности между МБДОУ, Научно-естественным лицеем.....	57

9. Система мониторинга.....	58
9.Результаты освоения программы.....	69
10.Учебно-методическое сопровождение.....	71
11.Литература.....	73
12.Приложения	74

I. Паспорт программы

Полное наименование	Программа по физическому развитию детей 4-7 лет «Здоровенок»
Основание для разработки программы	1. Конвенция ООН «О правах ребёнка». 2. «Семейный кодекс РФ» от 29.12.2012г. 3. Конституция РФ ст. 38, 41, 42, 43. 4. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утв. Постановлением Правительства РФ от 12.09.2008 г. №666. 5. Законы РФ «Об образовании» № 273 ФЗ от 29.12 2012 6. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (ст. 8/№124-ФЗ от 24.07.1998г./. 7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений /утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 25 марта 2003 г. 8. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г 9. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №39 «Белоснежка». 10. Указ президента РФ В.В. Путина «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» 0Т 14.03.2014г. 11. «Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» для диагностики кондиционной физической подготовленности, предложенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации в контексте постановления Правительства РФ от 29.12.2001 года.
Проблемы	1. Увеличение количества простудных и иных заболеваний у детей дошкольного возраста; 2. Влияние северного климата на здоровье ребенка, резкая смена температурного режима в течение дня, в межсезонье, недостаток кислорода; 3. Избыток информации, компьютерные игры, просмотр телевизионных передач, накопление отрицательной энергии; 4. Не правильное питание и гиподинамия. 5. Недостаточная сформированность основы здоровьесбережения родителей и ребенка.
Цель программы образовательной области «Физическая культура»	Сохранение и укрепление здоровья ребенка через приобщение к физической культуре.
Задачи программы образовательной области	1. продолжать укреплять физическое и психическое здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни; 2. выработать устойчивость к неблагоприятным условиям

«Физическая культура»	внешней среды; 3. формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; 4. поддерживать интерес к физической культуре и спорту (национальным видам спорта ХМАО), отдельным достижениям в области спорта; 5. развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений; 6. обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка, воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию; 7. совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения, соблюдая правила техники безопасности; 8. привлекать родителей и детей к активному формированию основ здорового образа жизни, и безопасности жизнедеятельности, к семейному проживанию в атмосфере занятий спортом и физическими упражнениями.
Период реализации	Программа реализуется на возрастном этапе 4-7 лет: 1 год – младший дошкольный возраст (3-4года) (разрабатывается); 2 год – средний дошкольный возраст (4-5 лет); 3 год – старший дошкольный возраст (5-6 лет); 4 год – старший дошкольный возраст (6-7 лет).
Этапы и сроки реализации программы	1 этап – организационно-подготовительный. Цель: изучить, проанализировать методическую литературу, научные статьи, ознакомиться с исследованиями врачей – педиатров, степенью заболеваемости детей МДОУ, количеством посещаемости детей в группах, с группами здоровья детей, выявить умения и навыки ОВД воспитанников, разработать перспективный план работы, диагностический инструментарий. 2 этап – основной. Цель: активное использование разработанных материалов, планов в работе с детьми, последовательное внедрение комплекса упражнений, игр для двигательной активности детей с оздоравливающим эффектом, с региональным компонентом, привлечение педагогов, родителей в помощь детям для совершенствования ОВД. Учитывать индивидуальный и дифференцирующий подход к детям. 3 этап – обобщающий. Цель: провести мониторинг физической подготовленности воспитанников, спланировать по итогам мониторинга коррекционную работу, индивидуальную работу с одаренными детьми, рекомендовать родителям упражнения общей физической подготовленности и выбрать спортивную (оздоровительную) секцию для ребенка.
Ожидаемый результат	Освоение детьми программы в полном объеме, формируя привычку использовать физические упражнения в повседневной жизни. Дети должны иметь представление о сохранении, укреплении и поддержании безопасности собственного здоровья. Активно посещать спортивные секции, вести здоровый образ жизни,

	быть активным в жизни (семье и в школе). Каждый воспитанник должен иметь свою формулу успеха при достижении им определенных результатов, не зависимо от индивидуальных параметров. Чувствовать себя при выполнении физических упражнений комфортно, свободно и радостно.
Дополнение к программе	Проект «Заботливые мамы и папы» Подпрограмма «Тренажеры в работе с детьми» Подпрограмма «Чудо-шашки» Пособие «Бережем свое здоровье»
Источники финансирования программы	Программа не требует дополнительных затрат. Участие в грантовых конкурсах.
Разработчик программы	Учитель по физической культуре Цветкова Марина Анатольевна, высшей квалификационной категории.

2. Пояснительная записка

Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие, и характер развивается во всем своем могуществе.

Герберт Спенсер

«Здоровенок» — программа по физическому развитию детей (4-7 лет), разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании». Программа определяет обязательную часть основной общеобразовательной программы дошкольного учреждения детей от 3 до 7 лет, обеспечивающую достижение воспитанниками физической и психологической готовности к школе.

Учитывая требования ФГОС, программа «Здоровенок» разработана в соответствии с целью и общими принципами Образовательной системы «Школа 2100», «Программа воспитания и обучения детей в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой и инновационной примерной основной общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 2019г, Примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» (Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2014 (далее по тексту – Программа Детство) и ряда дополнительных программ, методик и технологий, рекомендуемых авторами Программы Детство, позволяющих выполнять федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования по физическому воспитанию и образованию дошкольников. Реализуемая программа строится на принципах личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми дошкольного возраста и обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте 3-7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных психофизических особенностей.

Программа предусматривает создание благоприятных условий для воспитания, развития физических качеств и двигательных навыков детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирует представление о здоровом образе жизни, о здоровье и средствах его укрепления.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены, осознанию у детей ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, с элементарными правилами безопасного поведения.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, лёгкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с предметами, получать удовольствие от игр, движений, упражнений.

На занятиях создаются условия для спортивного задора и успешного выступления на соревнованиях. Улучшаются физические качества детей, воспитывается в них стремление стать сильными, выносливыми, ловкими и быстрыми.

Здоровье рассматривается в программе не только как физическое состояние и самочувствие, но гораздо шире – и с точки зрения осознания своей телесности как способа контакта с миром и как эмоциональное, социальное, душевное и психологическое благополучие ребенка.

Учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, реализация программы связана с решением следующих параметров:

1. укрепление здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых и национальных видов спорта;
3. формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. развитие интереса у воспитанников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга вместе с родителями;
5. обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности у старших дошкольников.

Программа «Здоровенок» направлена:

1. реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка), региональными климатическими условиями;
2. реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, в сочетании с областями непосредственной деятельности (социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической);
3. соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. расширение социальных связей родительского партнерства и спортивных школ, ориентирующих планирование учебного материала, учитывающего нагрузку воспитанников и направленных, на всестороннее развитие ребенка;
5. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Чтобы вырастить универсального ребенка, необходимо грамотно распланировать свою педагогическую деятельность, и компетентно использовать свои знания. Изучив труды кандидата психологических наук В.Г. Алямовской «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении», «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект». Доктора медицинских наук, профессора В.Н. Касаткина «Основы психологии и педагогики здоровья», опираясь на актуализации темы в дошкольном возрасте важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижным играм, создать все условия для освоения многих видов движений, действий и закалывающих процедур. Многолетний опыт работы с детьми

показал, что дети даже одного возраста существенно отличаются по степени двигательной активности, уровню развития двигательных умений и навыков, двигательным предпочтениям. Учет природных задатков и склонностей детей к тем или иным видам двигательной деятельности позволяет обеспечить ребенку ситуацию успеха, положительную мотивацию, сформировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями. Этому во многом способствуют проводимые в занимательной форме разминки, игровые упражнения, упражнения на дыхание, веселый тренинг, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, которые не только обеспечивают легкость запоминания, усвоения, но и позволяют сформировать интерес к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом, развить интерес к данному виду деятельности и, как следствие, воспитать физически полноценное, здоровое подрастающее поколение – первоочередная задача родителей и педагогов. Систематические физкультурные занятия положительно влияют на процессы роста и развития детского организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию и является средством увеличения биологических резервов организма. Благодаря, чему ребенок будет подготовлен к дальнейшему освоению рабочих и спортивных движений.

Проблемой физического развития и воспитания здорового человека занимались такие ученые – физиологи А.П. Ухтомский, педиатр и педагог Ю.Ф. Змановский. Здоровье детей во все времена волновало взрослых. М.В. Ломоносов первым ставил вопрос о физическом воспитании детей, а в 1764 году академик А.А. Протасов выступил с докладом «О физическом воспитании детей, о необходимости движения для сохранения их здоровья». С тех пор физкультура неоднократно доказывала свою незаменимость для организма, особенно растущего. С давних пор доказано о положительном влиянии физических упражнений на умственную деятельность ребенка.

В настоящее время ухудшение здоровья детей стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, поэтому в образовательных программах дошкольных учреждений приоритетной остается задача сохранения и укрепления здоровья детей. Создание условий полноценного физического развития, осознанного отношения к своему здоровью, укреплению традиций и принципов семейного воспитания говорится в послании Федеральному собранию РФ В.В. Путиным. Большую работу в поиске новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей провели известные в сфере дошкольного образования ученые – Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, В.Г. Алямовская, С.М. Мартынов, Е.А. Екжанова, М.Н. Кузнецова и другие.

3. Принципы построения программы

1. *Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. *Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
3. *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
4. *Принцип повторения умений и навыков* – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
5. *Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
6. *Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
7. *Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он сам способен успешно выполнить

8. *Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально и др.).
9. *Принцип целостно-смыслового равенства взрослого и ребенка* подразумевает, что в детском саду создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.
10. *Принцип индивидуального выбора* решает задачу формирования умения у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
11. *Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе чего формируется социальная мотивация здоровья.
12. *Принцип креативности личности ребенка* заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально - двигательного музыкального тренинга.

Особенность программы «Здоровенок»

- обучение и закрепление основных видов движений во всех частях занятий: в разминке, в комплексах общеразвивающих упражнений, в основных видах движений, в игровых упражнениях - «Весёлый тренинг», в подвижных играх, в ходе ежемесячных физкультурных развлечениях;
- включение в структуру занятия точечного массажа, дыхательной гимнастики, элементов игровых упражнений;
- регулярное закрепление и систематизация упражнений в игре «Полоса препятствий»;
- использование в части занятия и в отдельном виде «Тренажеры для детей».

Важным и существенным аспектом является *поэтапный* подход к обучению двигательным навыкам, соответствующим возрасту и физическому развитию ребенка. В этой связи физкультурные занятия – самая эффективная школа обучения движениям. Поэтому в моей программе основное внимание уделяю организации работы именно на занятиях.

Продолжительность занятий зависит от возрастных особенностей детей: средняя группа 20 мин., старшая группа 30 мин., подготовительная к школе группа 35 минут.

В занятии используются разминка, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, упражнения на дыхание, веселый тренинг, подвижные игры. На каждого ребенка ведется карта физического развития.

Обеспечение двигательной плотности на занятиях физкультуры:

- специальный подбор упражнений;
- повтор упражнений, дозировка;
- повышение темпа;
- использование подвижных и спортивных игр, бега;
- использование физкультурных пособий;
- организация детей на занятиях;
- проведение занятий и игр на воздухе;
- музыкальное сопровождение занятий.

Целью функционирования зала по физической культуре для детей дошкольного возраста является:

- укрепление физического и психического здоровья ребенка,
- формирование основ двигательной и гигиенической культуры,
- формирование творческой двигательной активности.

4. Программой предусмотрено поэтапное формирование двигательного навыка

- 1 этап** – знакомство с движением при помощи подводящих упражнений..
- 2 этап** – коррекционная работа с использованием корригирующей и дыхательной гимнастики.
- 3 этап** – переход от умения к появлению навыка (занятия на свободное творчество).
- 4 этап** – переход от обучения и усвоения к совершенствованию.
- 5 этап** – занятия по типу круговой тренировки.
- 6 этап** – включение изученного движения в эстафеты, спортивные игры, игры по интересам.
- 7 этап** – контрольная диагностика.

Первый этап – один из самых важных, поскольку то, как впервые ребенок воспримет движение, повлечет за собой дальнейшее желание или нежелание его совершенствовать.

На втором этапе решаются вопросы исправления возникших ошибок в освоении движения. Использование корректирующей и дыхательной гимнастики помогает почувствовать правильное положение своего тела.

Третий этап позволяет закрепить навык выполнения движения в нестандартной ситуации и требует творческого подхода к решению поставленной задачи.

Четвертый этап применяется с целью своеобразной двигательной разрядки. На этом этапе предполагается достижение наибольшей двигательной раскрепощенности и высокой творческой активности.

Пятый этап – это сочетание разных по сложности двигательных действий, изученных ранее и освоенных на предыдущих этапах, что позволяет развивать не только физические качества, но и двигательную память.

На шестом этапе дети могут почувствовать себя настоящими спортсменами. Этот этап несет еще и познавательную нагрузку, так как дети знакомятся с историей развития нашего спорта и историей Олимпийского движения.

Седьмой этап – заключительный. На этом этапе учитывается не только конечный результат, но и такие качества, как двигательные действия, ритмичность, пластичность, импульсивность, точность, живость, возбудимость.

Двигательный режим

В ходе реализации программы уделяется особое внимание обеспечению потребности ребенка в движении и оптимизации двигательного режима

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от:

- физической подготовленности;
- состояния здоровья;
- индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности;
- уровня организации двигательного режима;
- постановки физического воспитания в условиях детского сада.

Это способствует усвоению возрастной программы, помогает сделать занятия полезными и интересными, обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности.

На основе моих наблюдений можно детей разделить на 3 группы по степени подвижности:

- *дети малой подвижности*, часто вялы, пассивны, быстро устают, стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать;
- *дети средней подвижности*, отличаются более ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего занятия. Движения у них обычно четкие, уверенные, целенаправленные;
- *дети большой подвижности*, подразделяются на 2 группы: с умеренной и высокой интенсивностью.

Умеренная: поведение ровное, спокойное, хорошее усвоение материала, точность выполнения движений.

Высокая: поведение неуравновешенное, чаще других попадают в конфликтные ситуации, из видов движений выбирают бег, прыжки; не любят движения, требующих точности; движения их быстрые, резкие, иногда бесцельны.

Результат физического развития детей зависит от моей профессиональной подготовки, от моих знаний, от использования традиционных и нетрадиционных методов работы, а также от оптимизации двигательного режима.

5. Схема двигательного режима

1. Этапы педагогического процесса:

- утренняя гимнастика;
- занятия по физкультуре;
- физкультминутки;
- игровые упражнения;

- проведение подвижных и спортивных игр;
 - контроль физического развития, подготовленности и функционального развития ребенка.
2. *Комплекс оздоровительных мероприятий:*
- гимнастика после сна;
 - массаж биологически активных зон;
 - дыхательная гимнастика;
 - корригирующая гимнастика;
 - пальчиковые игры.

3. *Закаливание:*

- воздушные ванны с упражнениями;
- занятия босиком на физкультурных занятиях;
- плавание в бассейне;
- дорожки закаливания;

Задачи физкультурно-оздоровительной работы

Специфическими задачами физкультурно-оздоровительной работы являются:

- содействие улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- формирование жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями;
- использование точечного массажа, мер профилактики плоскостопия и нарушения осанки; оздоровительные мероприятия в режиме дня детского сада, способствующие улучшению жизнедеятельности органов и систем организма;
- развитие у детей способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений, не останавливаться на достигнутом, помогать слабому;
- обеспечение общей физической подготовки, направленной на развитие двигательной координации и индивидуальных физических способностей;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами, талантами;
- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребностей в здоровом образе жизни.

Формы работы:

- утренняя гимнастика,
- физкультурные занятия,
- спортивные игры и упражнения,
- физкультминутки,
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после сна,
- самостоятельная двигательная активность,
- спортивные развлечения и праздники.

Физкультурные занятия призваны решить следующие задачи по физическому воспитанию:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка;
- удовлетворить естественную потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- давать каждому возможность демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;
- создавать условия для разностороннего развития детей, использовать полученные навыки в жизни, способствующие активизации мышления, развитию творчества.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей:

- *в среднем возрасте* занятия должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучать приемам элементарной страховки;

- в старших группах – развивать физические качества, сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность.

С целью развития и поддержания интереса детей к различным занятиям, используя разные формы физкультурных занятий.

Типы физкультурных занятий в области «Физическая культура»

Классические занятия (по схеме: вводно – подготовительная часть, основная, заключительная части).

Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры – эстафеты, игры – аттракционы и т.д.)

Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

Самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, проверка задания инструктором по физической культуре).

Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).

Контрольно – проверочные занятия (выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

6. Содержание образовательной и оздоровительной работы в области «Физическая культура»

Средний дошкольный возраст.

Структура занятий.

Для детей 4-5 лет продолжительность занятия 20-25 мин., и состоит оно из 3-х частей. Занятий проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

1. Вводная часть:
занимательная разминка -4-5 мин.
2. Основная часть -15-19 мин.:
комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики -2 мин.;
общеразвивающие упражнения -3-5 мин.;
основные виды движений -5-7 мин.;
веселый тренинг -2 мин.;
подвижная игра -3 мин.
3. Заключительная часть:
игра малой подвижности -1 мин.

Упражнения и задания на развитие основных движений

Занимательная разминка.

Мой опыт показывает, что разминку можно увеличить по времени и количеству упражнений для повышения интереса детей к занятию. В разминке более 16 видов упражнений (ходьба, ходьба на четвереньках, прыжки, бег и др.) Выполняются эти упражнения под рифмованные фразы педагога, музыкальное сопровождение, по занятому названию.

Виды ходьбы.

На носочках; на пятках, наружных сторонах стоп; одна нога на пятке, другая на носке, с измененным положением рук (вверх сгибая и разгибая пальцы рук, правая вверх - левая в сторону и наоборот, руки в стороны вращательные движения кистями рук); скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная; с поворотами; с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами на голове, в руках; «змейкой»; со сменой темпа.

В средней группе ставится задача закрепить умение ребенка ходить, координируя движение рук и ног. Во время ходьбы надо периодически напоминать детям, чтобы они не опускали голову, спину держали прямо. Закреплению навыка сохранять правильную осанку, укреплению мышц и связок стопы способствует ходьба на носках со сменой движения рук.

Виды бега. Лёгкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения; бег парами; «змейкой» между предметами; с высоким подниманием колен.

Упражняя детей в беге, уделяется основное внимание развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком. Отработке этих элементов бега способствуют такие упражнения, как бег через линии, из кружка в кружок и т.п. Бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. Обеспечивает постепенность в увеличении нагрузки на организм ребенка и развитие выносливости.

Виды ходьбы на четвереньках.

«Раки»: 1- исходное положение (далее, и. п.) – сидя, ноги вместе, руки по бокам, на полу.

2- перенести туловище к ступням ног.

3- и. п.;

«Тараканчики»: высокие четвереньки.

«Муравьишки»: средние четвереньки на ладонях и коленях.

Виды прыжков.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед; подскоки (прыжки с ноги на ногу); ноги вместе - ноги врозь. Дозировку прыжков следует давать небольшую вперемешку с ходьбой. Постепенно детей подводят к прыжкам через скакалку. По мере освоения техники прыжков со скакалкой можно увеличивать темп ее вращения. В начале года на одном занятии детям предлагают сделать от 10 до 20 прыжков, к концу – по 20 прыжков два - три раза с перерывами для отдыха. Следить за равномерным дыханием детей.

Перечень рифмованных фраз для упражнений в разминке.

Педагог произносит:

Дети выполняют:

1. Мы на пальчиках идем, мы идем.

Прямо голову несем, мы несем.

2. Мы шагаем, мы шагаем, выше
ноги поднимаем,

3. Шагают наши ножки прямо
по дорожке.

4. Зайчик прыг, зайчик скок -
зайчик серенький хвосток.

Ходьба на носках.

Ходьба с высоко
поднятыми коленями.

Обычная ходьба.

Прыжки на двух

ногах.

5.

Заяц быстро скачет в поле,

Зайцу весело на воле.

6. Мы на пятках топ-топ-топ.

7. Подскоки. С ножки на ножку -
прыг да скок.

8. Побежали, побежали, ни кого
не обогнали.

9. Раки, раки, раки, на хромой собаке,

А за ними кот задом наперед,

А за ними зайчики - на речном.
трамвайчике.

Едут и смеются, пряники жуют.

10. Все спиной мы побежали,
никого не обогнали.

11. Обезьянки, обезьянки

Бегут дружно по полянке.

12. Муравьишки, муравьишки,

Вы как будто бы из книжки.

Вместе весело и дружно

Строим домик очень нужный.

Упр. «Раки»

Сначала лицом
вперед, а потом
спиной вперед.

Бег спиной вперед.

Высокие
четвереньки.

Четвереньки на
ладонях и коленях.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую правую ноздрию, влияют на функционирование мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их и укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания - это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

В программе предлагаются три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся на каждом физкультурном занятии перед общеразвивающими упражнениями в течении трех месяцев. Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин. На первых занятиях по разучиванию предлагаемых комплексов желательно, чтобы стояли в шеренгу, лицом к педагогу, который рассказывает об упражнениях комплекса и показывает их. При этом дети лучше смогут понять цель и смысл упражнений, а педагогу удобнее будет исправлять ошибки при разучивании упражнений.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь).

1. Соединить ладони и потереть ими о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрию (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрию (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль).

- 1.Соединить ладони и потереть до нагрева одну о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
- 2.Слегка подергать кончик носа.
- 3.Указательными пальцами массировать ноздри.
- 4.Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
- 5.Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- 6.Вдох через нос, выдох через рот на ладонь- «сдуваем снежинку с ладони».

Третий комплекс (март, апрель, май).

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на Каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Также можно использовать массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний со словами, например: «Снеговик».

Раз- рука, два- рука.	Вытягивают вперед одну руку,
Лепим мы снеговика.	потом- другую. Имитируют лепку снежков.

Три- четыре, три- четыре,	Поглаживают ладонями шею.
---------------------------	---------------------------

Нарисуем рот пошире.

Пять - найдем морковь для носа,	Кулачками растирают крылья носа.
------------------------------------	-------------------------------------

Угольки найдем для глаз.

Шесть - наденем шляпу косо,	Приставляют ладони ко лбу
Пусть смеется он у нас.	« козырьком» и растирают лоб.

Семь и восемь, семь и восемь-	Поглаживают колени ладошками.
----------------------------------	-------------------------------

мы плясать его попросим.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить самочувствие.

Общеразвивающие упражнения.

В занятие включаются шесть - семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре-шесть раз. Все комплексы включают в себя упражнения с предметами: обручами, палками, средними большими мячами, султанчиками, флажками, платочком, кубиками, кеглей и т. д. Применение предметов усиливает эффективность упражнений.

Вначале выполняется комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики, а затем переходят к общеразвивающим упражнениям. Комплекс выполняется в течение 3-5 мин. и проводится на протяжении двух недель (вторая неделя усложнение). Каждый комплекс продуманно рассчитан так, чтобы ребенок при большей мышечной нагрузке не чувствовал однообразных, повторяющихся движений. В каждом комплексе есть упражнения, включающие в себя основные виды движений, чем достигается дополнительный обучающий эффект.

Общеразвивающие упражнения - лучше выполнять под музыку. Тогда движения становятся более совершенными.

Положения и движения головы: вверх, вниз. Повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: одно направленные и поочередные вверх- вниз; махи рук (вперед- назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед- назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7-8 раз), выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях; закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4-5 раз; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя; поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет; приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Положения и движения ног: приседания (до 20 раз) держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны; подскоки на месте (30х3); подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на носок, на пятку; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд).

Упражнения сотягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

Статические упражнения: сохранения равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Основные виды движений.

К основным видам движений относятся ходьба, прыжки, бег (описанные выше), упражнения в равновесии, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, строевые упражнения.

Упражнения в равновесии: ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1.5-3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя, ногу сноска, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35 см).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (9 расстояние-10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Лазание по гимнастической стенке (перелезанию с одного пролета на другой вправо и влево).

Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5- 6.5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2- 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 3 -4 м.

Строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Спортивные упражнения: катание на велосипеде, самокате, плавание.

Подвижные игры.

Игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной физической адаптации. Они развивают интерес, смекалку, сообразительность; закрепляют основные виды движений и сопутствуют двигательной активности детей. Водящего в игре лучше всего выбирать по считалке, это организует и настраивает детей на игру.

Задачи, направленные на организацию подвижных игр в средней группе:

- продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.;
- развивать психофизические качества, пространственную ориентировку;
- воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.
- приучать к выполнению правил без напоминания педагога;
- развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений или в конце ОРУ выполняются игровые упражнения. Упражнения способствуют развитию координации и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка - это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность педагогу оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физического напряжения в течение определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение

упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц, шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки.

Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)

Занятия основаны на повышении интереса детей к выполнению задания за счет введения увлекательных упражнений во всех его частях, например: в разминке - увеличение количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом по кругу, змейкой, парами. Предлагаются разные виды ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «тараканчики», «раки», «пауки»).

Оригинальные игровые приемы: например, во время бега дети должны взять один или два пластмассовых шара (кубика) из корзины, и, пробежав один круг, положить их обратно в корзину; прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек); бег с заданием по сигналам: один сигнал - бег в другую сторону, два - поворот вокруг себя на 360°, присесть на корточки, встать и продолжать бежать. Рифмованные фразы помогают детям запомнить последовательность, выполнение упражнений и их изображение (подражание).

Используемые разнообразные упражнения с предметами: ведение прямо, боком, спиной, на коленях, во время бега, броски вверх, ведение ногами и другие – позволяют детям лучше ими овладеть.

Структура занятий.

Для детей 5-6 лет продолжительность занятия 25- 30 мин. и состоит оно из 3-х частей. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

1. Вводная часть.

Занимательная разминка- 4-6мин.

2. Основная часть (20мин.) включает:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики - 2 мин.;

общеразвивающие упражнения- 5-6 мин.

основные виды движений -10-12 мин.

веселый тренинг- 2 мин.

подвижную игру- 2-4 мин.

3. Заключительная часть.

Игра малой подвижности- 2 мин.

Упражнения и задания на развитие основных движений

Ходьба.

На носочках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; в полуприседе; спиной вперед; обычная; змейкой; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег.

Легкий на носочках; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа, челночный бег 3х 10 м, на выносливость 1,5 - 2 мин.; с изменением направления; с предметами в руках; враспынную; бег на скорость(30 м).

Прыжки.

С ноги на ногу (подскоки); на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад); продвигаясь вперед (расстояние 3-4м); на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки через короткую скакалку.

Ходьба на четвереньках.

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом:
Левой- раз, левой- раз
Посмотрите все на нас.

Маршируем.

Ходьба на носках
С хлопками над
головой.

Ходьба на пятках
Руки на поясе.

Ходьба с хлопками по
коленям.

Легкий бег на носках.

Ходьба с кружением.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь).

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрию (правая в это время закрыта указательным пальцами), выдох через правую ноздрию (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.

2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с руки».

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.

4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Можно проводить игровой момент «Логоритмика» после разминки, для того чтобы сконцентрировать внимание детей на выполнении общеразвивающих упражнений, в то же время- это маленькая разминка для пальцев рук.

« Замок».

На двери висит замок,	Ритмичные, быстрые соединения
Кто его открыть бы смог?	Пальцев в замок.
Потянули,	Руки потянуть в разные стороны.
Покрутили,	Движения кистями рук к себе,
	от себя.
Постучали.	Пальцы сцеплены, основаниями
	ладоней.
И открыли!	Постучать друг о друга.
	Пальцы расцепить, ладони
	в стороны.

Интеллектуальный массаж.

- 1.Оттянуть ушки вперед- назад, считать до 10. Начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
- 2.Массаж щек круговыми движениями пальцев.
- 3.Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
- 4.Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
4. Движение челюстью слева направо и наоборот.

Для оздоровления детей на занятиях, гимнастики, после сна, в свободной деятельности необходимо больше использовать дыхательных упражнений, например « Кошка - царапушка».

И.п.- стоя, руки вытянуты вперед. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулаки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (« ф-ф-ф»)- выбросить вперед руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой. « Гуси летят» (по Б.Толкачеву): медленно идут в течение 1-2 мин, поднимая руки в стороны на вдох и опуская на выдох, произнося при этом: «Гу - у - у- у!» Выполнять упражнения для красивой осанки и стопы, используя для этого, разучиваемые с детьми для подвижных игр слова и считалки.

Шел баран по крутым горам,	Ходьба на месте.
Вырвал травку,	Постукивать пятками о пол.
Положил на лавку.	
Кто травку возьмет -	Перекаты с носка на пятку.
Тот водить пойдет.	

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед- вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед- назад); поднимать, опускать, вращать кисти рук; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках по гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса ног.

Приседания (до 40 раз), махи вперед- назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40 х3=120). Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже и ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног опалку (канат).

Упражнения с отягощающими предметами - мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Основные движения

Упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (2-3 м). Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, в веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. Поочередное выбрасывание ноги в прыжке, приставной шаг с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. Бег парами, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, челночный бег 3 раза по 10 метров. Бег на скорость 30 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая мяч головой по полу и скамейке; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками, передвижение вперед с помощью рук и ног. Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. Лазание по веревочной лестнице, канату свободным способом.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на 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.

Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты на право, налево, кругом переступанием, прыжком.

Спортивные упражнения. Бадминтон, катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, роликовых коньках, плавание.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх- эстафетах. В играх- эстафетах закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет. Учить спортивным играм и упражнениям.

Веселый тренинг. Комплекс игровых упражнений дополняется, что способствует дальнейшему развитию движений.

7. Комплексно – тематическое планирование

Основные задачи инструктора по физической культуре

2022 - 2023 учебный год

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Развивать координацию движений, равновесие, умения ориентироваться в пространстве. Воспитывать у детей интерес к занятиям, физическим упражнениям и спортом.

Выявить интересы, потребности, запросы родителей, уровень их педагогической грамотности по физическому развитию детей.

2023-2024 учебный год

Совершенствовать основные движения, продолжать формировать двигательные умения и навыки, учитывая индивидуальные особенности детей. Активно развивать физические качества, самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность движений, осознанное отношение к ним.

Ознакомить родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.

2024-2025 учебный год

Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Формировать у детей способность к самоконтролю и качеством выполняемых движений, произвольность, творчество, инициативу. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, интереса и любви к спорту.

Формировать у родителей практические навыки по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста.

2025 – 2026 учебный год

Формировать у воспитанника представление о здоровом образе жизни. Совершенствовать двигательные навыки, воспитывать потребность в физическом самосовершенствовании, потребность в движении на основе «мышечной радости», формировать представление о своем теле, умение адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасности.

Развивать интерес у родителей и воспитанников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

7.1 Формы работы с детьми дошкольного возраста по физическому развитию 2023 – 2024 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Утренняя гимнастика с предметами и без предметов	Ежедневно
Учебно-тренировочные занятия	2 раза в неделю
Игровые занятия « Спортландия» (средние группы)	1 раз в месяц
Тематическое занятие « Школа мяча» (старшие группы)	Октябрь Март
Тематическое занятие « Веселая скакалка» (подготовительные к школе группы)	Ноябрь Март
Индивидуальные занятия с детьми (закрепление материала)	1 раз в месяц
Занятия в бассейне	1 раз в неделю
Шашки	Сентябрь - январь
Подготовка к соревнованиям	еженедельно
Соревнования	Октябрь Апрель
Контрольные занятия	Сентябрь Апрель

2024 – 2025 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Утренняя гимнастика с предметами без предметов	Ежедневно
Учебно-тренировочные занятия	2 раза в неделю
Игровые занятия «Спортландия» (средние группы)	1 раз в месяц
Комплексные занятия (старшие и подготовительные к школе группы)	1 раз в квартал
Индивидуальная работа с детьми	Ежедневно
Занятия в бассейне	1 раз в неделю
Шашки	Сентябрь - январь
Подготовка к соревнованиям	Еженедельно
Соревнования	Октябрь– Апрель
Контрольные занятия	Сентябрь Апрель
Открытое мероприятие. Неделя здоровья (мероприятия по оздоровлению, беседы. развлечения)	Октябрь
Неделя осторожного пешехода (развлечения, беседы)	Февраль

2025 – 2026 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Утренняя гимнастика с предметами, без предметов	Ежедневно

Учебно-тренировочные занятия	2 раза в неделю
Занятия в бассейне (подготовительные группы)	1 раз в неделю
Спортивные развлечения (средние, старшие группы)	1 раз в месяц
День здоровья (все группы)	1 раз в квартал
Индивидуальная работа на занятиях и вне занятий с детьми службы сопровождения	Ежедневно
Индивидуальные занятия с детьми в шашки	Сентябрь – апрель
Подготовка к соревнованиям	Еженедельно
Соревнования	Октябрь– Апрель
Контрольные занятия	Сентябрь Апрель
Программа «Мир Севера», знакомство детей с национальными видами спорта коренных народов Севера	1 раз в квартал
Спортивная игра «Веселые старты» с детьми первых классов естественно-научного лицея, МБОУ СОШ № 8	Октябрь
Участие детей во Всероссийском конкурсе – игре по ОБЖ «Муравей»	Ноябрь
Участие в Международном конкурсе – игре по физической культуре «Орленок»	Апрель

7.2 Формы работы с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию праздники и развлечения

2024-2025 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
<i>Средний дошкольный возраст</i>	Сентябрь
Мониторинг физической подготовленности «Осенняя палитра»	
Здоровьесберегающее развлечение «Осенние задоринки »	Ноябрь
С/р «Разноцветные мячи»	Январь
С/р «Спортивная полянка»	Февраль
С/р «Весенние забавы»	Апрель
<i>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</i>	
Мониторинг физической подготовленности Сдача контрольных нормативов «Осенняя палитра»	Сентябрь
ОБЖ «Осторожно дорога»	Октябрь
Здоровьесберегающий праздник «Осенние задоринки»	Ноябрь
Тематическое физкультурное занятие « Любим спортом заниматься» (для родителей)	Декабрь
С/р «Зимние забавы»	Март
С/р «Будем спортом заниматься»	Май
<i>Старший дошкольный возраст (6-7 лет)</i>	
Мониторинг физической подготовленности «Осенняя палитра»	Сентябрь
С/п «Мама, папа, я – спортивная семья»	Ноябрь
Здоровьесберегающий праздник	Январь

«Путешествие в страну здоровья»	
С/р « Умные шашки»	Март
Мониторинг физической подготовленности воспитанников, посвященный «9 мая»	Май

2025-2026 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
<i>Средний дошкольный возраст</i>	
Мониторинг физической подготовленности «Здравствуй, осень!»	Сентябрь
С/р «Веселые скакалки».	Ноябрь
С/р «Зимние забавы».	Январь
С/р «Петрушкины потешки»	Апрель
<i>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</i>	
Мониторинг физической подготовленности «Здравствуй, осень!»	Сентябрь
Спортивно – познавательное развлечение «Солнечный круг»	Ноябрь
С/р «Народные подвижные игры»	Декабрь
С/р « Мы будущие защитники Родины»	Февраль
С/р « Спортивная полянка»	Май
<i>Старший дошкольный возраст 6-7 лет)</i>	
Мониторинг физической подготовленности «Здравствуй, осень!»	Сентябрь
С/р « Спортивная семья»	Ноябрь
С/р « Умные шашки»	Январь
С/р» Веселые старты»	Февраль
С/р « Мы – моряки»	Февраль
Спортивно – познавательное развлечение « Мы Сургутяне»	Май
Мониторинг физической подготовленности воспитанников, посвященный «Дню семьи»	Май

2015 – 2016 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
<i>Средний дошкольный возраст</i>	
Мониторинг физической подготовленности «Мы - Северяне»	Сентябрь
Комплексное занятие «Веселая карусель» (с изодетельностью) (для родителей)	Декабрь
С/р «Для любимых мам»	Март
С/р «Спортландия 2»	Май
<i>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</i>	
Мониторинг физической подготовленности «Мы - Северяне»	Сентябрь
Оздоровительное развлечение для детей старшего дошкольного возраста «Эстафеты коренных народов Севера»	Ноябрь
С/р «Мы как папы сильные»	Февраль
Спортивно – познавательное развлечение «Солнечный круг»	Апрель
<i>Старший дошкольный возраст (6-7 лет)</i>	
Мониторинг физической подготовленности	Сентябрь

«Мы - Северяне»	
«Веселые старты» с учащимися 1 класса	Октябрь
Спортивно – познавательное развлечение « Мы - Сургутяне»	Декабрь
С/р « Умные шашки»	Январь
- С/р «Разноцветные мячи»	Март
- Участие в «Губернаторских состязаниях»	Апрель
Мониторинг физической подготовленности воспитанников, посвященный «9 мая»	Май

8. Перспективное планирование по образовательным областям

Образовательная область физическая, социально-коммуникативная Перспективное планирование упражнений, развивающие разные группы мышц для детей среднего и старшего дошкольного возраст

Месяц	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Сентябрь	Медленное поднятие рук вперед, вверх То же – с поднятием рук в стороны (вдох) и опусканием рук (выдох). Круговые движения руками вперед, вверх (вдох) – «пропеллер». Отведение плеч назад, руки на затылке.	« Тяжелоатлет»
	Круговые движения согнутых в локтях рук.	« Объятия»
Октябрь	«Коромысло»	« Гребля»
	«Объятия»	« Любопытный котенок»
	« Кошка ловит мышей»	« Любопытный ребенок»
Ноябрь	«Самолет».	« Дискобол»
Декабрь	Ходьба с предметом на спине с расставленными в стороны руками.	«Ветряная мельница»
	«Ножницы»	« С чашей воды на руках»
	«Перекачивание бревен»	« Косарь»
Январь	Выпячивание и втягивание живота сидя на пятках.	« Летящая птица»
	Касание носом колена.	«Поднимите вдвоем»
Февраль	« Воздушный велосипед».	«Испугавшиеся лошади»
Март	« Воздушная лестница»	« Лошадка на карусели»
	(Ходьба на коленях по разным поверхностям (пол, мягкий мат, батут).	« Гребцы»
	«Великан»	«Открытый перочинный ножик»
Апрель	Игровое упражнение «Лягушка» (прыжки на четвереньках на полу).	« Чей толчок сильнее?»
	«Накачиваем велосипед» (приседания).	« Перекат и подскок»
Май	Потягивание на носках (на вдохе) и переступание на пятки (на выдохе).	« Пальцы ног ходят в гости» Игровое упражнение «Перетягивание палки»
Июнь	Вращение палки ступнями и пальцами ног	Игровое упражнение « Боксер» « Арка»

Июль	Катание мячика ступнями и пальцами ног	Игровое упражнение « Индеец в дозоре» Игровое упражнение « Веселый жеребенок»
Август	Упражнения для пальцев ног: скатывание платка; Схватывание и удержание, раскладывание предметов на плоскости в установленном порядке; складывание предметов в игрушечные ведра, чашки, кольца и т.д.; попытка их вынуть оттуда; рисование мелом и карандашом. Самостоятельное придумывание аналогичных упражнений	Игровое упражнение « Щенок» «Ноги за голову» Удержание легкой гантели на ступнях

8.2 Перспективный план оздоровительной гимнастики старший дошкольный возраст (5-7 лет)

Месяц	Упражнения для осанки (мышц шеи, плечевого пояса, спины, ног) (5-6 лет)	Упражнения для укрепления сводов стопы (5-7 лет)	Упражнения для осанки (мышц шеи, плечевого пояса, спины, ног) (6-7 лет)
Сентябрь	1.«Посмотри на стопы» 2.«Потянись руками вперед»	«Великан»	1.«Крылышки» 2.«Прогнись!»
Октябрь	3.«Посмотри на ножки» 4.«Достань колено»	«Ходьба на пятках»	3.«Самолет» 4.«Окошко»
Ноябрь	5.«Мячик» 6.«Клубочек» 7.«Шаги»	«Мишка – Топтышка»	5.«Хлопок» 6.«Движение руками»
Декабрь	8.«Быстрые ножки» 9.«Велосипед» 10.«Ногу вверх!»	«Страус»	7.«Кружочки» 8.«Кулачки»
Январь	11.«Ноги прямо!» 12.«Ножницы горизонтальные»	«Домик»	9.«Птичка» 10.«Замок» и «крылышки»
Февраль	13.«Ножницы вертикальные» 14.«Подъемный кран»	«Уточка»	11.«Лодочка» 12.«Рыбка»
Март	15.«Подними ноги вверх» 16.«Ножницы» 17.«Садись – ложись»	«Буква «Т»	13.«Пловец» 14-15.«Поднимание прямых ног вверх»
Апрель	18.«Руки в крылышки» 19.«Руки на затылок»	«Здоровые стопы»	14-15.«Поднимание прямых ног» 16-18.«Кошечка ласковая»
Май	20.«Потянись к носку» 21.«Книжечка» 22.«Поворот»	Упражнения с платочками	16-18.«Кошечка гибкая» 16-18.«Кошечка сердитая»
Июнь	23-26.«Сядь по- турецки!»	«Собираем пальчиками мелкие предметы»	19.«Мах ногой назад» 20.«Корзинка»
Июль	27.«Достань локтем колени» 28-29.«Лежа на боку»	Упражнения для ног с гантелями	21.«Тянемся – потянемся» 22.«Паучок»

Август	30.«Потянись»	Ходьба по массажным дорожкам	23.«Кольцо» 24.«Ласточка»
---------------	---------------	------------------------------	------------------------------

8.3 Перспективный план упражнений для развития гибкости «Веселый тренинг» для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Название месяца	Средний дошкольный возраст (3-5 лет)	Старший дошкольный возраст (5-7 лет)
Сентябрь	1.«Качалочка» 2.«Цапля»	1. .«Качалочка» 2.«Цапля»
Октябрь	3.«Морская звезда» 4.«Стойкий оловянный солдатик»	3. «Катание на морском коньке» 4. .«Стойкий оловянный солдатик»
Ноябрь	5.«Самолет» 6.«Потягивание»	5. «Ловкий чертенок» 6. «Растяжка ног»
Декабрь	7.«Ах, ладошки, вы, ладошки!» 8.«Карусель»	7.«Ах, ладошки, вы, ладошки!» 8.«Карусель»
Январь	9.«Покачай малышку» 10.«Танец медвежат»	9. «Лодочка» 10. «Насос»
Февраль	11.«Маленький мостик» 12.«Паровозик»	11. «Маленький мостик» 12. «Паровозик»
Март	13.«Колобок» 14.«Ножницы»	13.«Колобок» 14. «Достань мяч»
Апрель	15.«Птица» 16.«Плавание на байдарке»	15. «Ракета» 16. «Экскаватор»
Май	17.«Велосипед» 18.«Гусеница»	17. «Гусеница» 18. «Крокодил»
Июнь	1.«Качалочка» 3.«Морская звезда» 5.«Самолет»	4. .«Стойкий оловянный солдатик» 5. «Ловкий чертенок» 6. «Растяжка ног»
Июль	8.«Карусель» 12.«Паровозик» 13.«Колобок»	11. «Маленький мостик» 12. «Паровозик» 14. «Достань мяч»
Август	16.«Плавание на байдарке» 17.«Велосипед» 18.«Гусеница»	15. «Ракета» 16. «Экскаватор» 7. «Гусеница»

8.4 Перспективный план гимнастики для глаз старший дошкольный возраст (5-7лет)

Сентябрь	«Филин»
Октябрь	«Метёлки»
Ноябрь	«Жмурки»
Декабрь	«Далеко – близко»
Январь	«Поймай зайку»

Февраль	«Веселые рисунки»
Март	«Хочу – не хочу»
Апрель	«Скульптор и пластилин»
Май	«Поводырь»
Июнь	«Гипноз»
Июль	«Весёлая неделька»
Август	По выбору детей

8.5 Образовательная область «Речевая»

Перспективный план пальчиковой гимнастики старший дошкольный возраст (5-7 лет)

Сентябрь	Упражнение «Бабочка» Упражнение «Рыбка»
Октябрь	Упражнение «Осьминог» Упражнение «Веер»
Ноябрь	Упражнение «Аплодисменты» Упражнение «Буравчик»
Декабрь	Упражнение «Взгляд» Упражнение «Волна»
Январь	Упражнение «Бабочка» Упражнение «Рыбка»
Февраль	Упражнение «Осьминог» Упражнение «Веер»
Март	Упражнение «Конь» Упражнение «Сказка»
Апрель	Упражнение «Прятки» Упражнение «Знакомство»
Май	Упражнение «Птичка» Упражнение «Молчаливые стихи»
Июнь	Упражнение «Несговорчивые уши» Упражнение «Нетерпеливые ноги»
Июль	Упражнение «Голова – мяч» Упражнение «Любопытный нос»
Август	Упражнение «Воронка» Упражнение «Марионетка»

8.6 Образовательная область «Социально-коммуникативная»

Перспективное планирование психосоматической гимнастики для детей дошкольного возраста (4-7 лет)

Сентябрь		Март	
I.	Карточка №1 Котенок	I.	Карточка №19 Воробей
II.	Карточка №2 Ловкий котенок	II.	Карточка №20 Росток
III.	Карточка №3 Котенок на охоте	III.	Карточка №21 Малютка
IV.	По выбору детей	IV.	По выбору детей
Октябрь		Апрель	
I.	Карточка №4 Собачка	I.	Карточка №22 Воздушный шарик
II.	Карточка №5 Щенок ищет косточку	II.	Карточка №23 Руки любви
III.	Карточка №6 Дружок, служи!	III.	Карточка №24 Жарко-холодно

IV. По выбору детей	IV. По выбору детей
Ноябрь	Май
I. Карточка №7 Кошечка и собачка	I. Карточка №25 Солнышко
II. Карточка №8 Шалтай -балтай	II. Карточка №26 Сижу - посижу
III. Карточка №9 Медвежонок	III. Карточка №7 Кошечка и собачка
IV. По выбору детей	IV. По выбору детей
Декабрь	Июнь
I. Карточка №10 Динозавр	I. Карточка №1 Котенок
II. Карточка №11 Динозавр и бабочка	II. Карточка №3 Котенок на охоте
III. Карточка №12 Лягушка	III. Карточка №9 Медвежонок
IV. По выбору детей	IV. Карточка №12 Лягушка
Январь	Июль
I. Карточка №13 Обезьянка	I. Карточка №13 Обезьянка
II. Карточка №14 Пингвин	II. Карточка №15 Кобра
III. Карточка №15 Кобра	III. Карточка №16 Червячок
IV. По выбору детей	IV. Карточка №17 Лошадка на арене
Февраль	Август
I. Карточка №16 Червячок	I. Карточка №18 Аист на болоте
II. Карточка №17 Лошадка на арене	II. Карточка №20 Росток
III. Карточка №18 Аист на болоте	III. Карточка № 25 Солнышко
IV. По выбору детей	IV. Карточка №26 Сижу - посижу

8.7 Образовательные области «Речевая», «Познавательная»
Перспективный план дыхательной гимнастики
для детей дошкольного возраста (3-7 лет) с учетом
календарно-тематического планирования образовательной деятельности

Сентябрь	
1 неделя	«Тик-так»
2 неделя	«Насос», «Листопад»
3 неделя	«Регулировщик»
4 неделя	«Петух»
Октябрь	
1 неделя	«Паровозик», «Гуси летят»
2 неделя	«Змея», «Заблудился»
3 неделя	«Каша кипит»
4 неделя	«Семафор», «Мишка спит»
Ноябрь	
1 неделя	«Рубка дров»
2 неделя	«Маятник»
3 неделя	«Шалтай-балтай»
4 неделя	«Подуем на плечо», «Поезд»
Декабрь	
1 неделя	«Насос», «Сдуй снежинку»
2 неделя	«Дрова»
3 неделя	«Поехали»
4 неделя	«Носом-вдох»
Январь	
1 неделя	«Руки к солнцу поднимаю»
2 неделя	«Дыхательная гимнастика»

3 неделя	«Гудок паровоза», «Дыхание»
4 неделя	«Чайник»
Февраль	
1 неделя	«Птичка»
2 неделя	«Ветер»
3 неделя	«Филин»
4 неделя	«Шарик красный»
Март	
1 неделя	"Часики»
2 неделя	"Поиграй на трубе"
3 неделя	"Вертушка"
4 неделя	"Вырасти большим", «Ежик»
Апрель	
1 неделя	«Пузырь»
2 неделя	«Мотор»
3 неделя	«Кошечка»
4 неделя	«На турнике»
Май	
1 неделя	"Мой воздушный шарик"
2 неделя	"Кораблик".
3 неделя	"Жуки"
4 неделя	"Подуй на одуванчик"
Июнь	
1 неделя	"Собираем цветы"
2 неделя	"Комар"
3 неделя	"Лети, перышко!"
4 неделя	"Лесная азбука"
Июль	
1 неделя	"Мычалка"
2 неделя	"Качели"
3 неделя	"Нырлящики за жемчугом"
4 неделя	«Ворона»
Август	
1 неделя	«Жук летит»
2 неделя	«Игра в мяч»
3 неделя	«Птица летит»
4 неделя	«Вырастим большими»

8.8 Образовательная область «Познавательная»
Перспективное планирование
Художественное слово для заучивания наизусть,
для проговаривания детьми средних и старших групп
на физкультурном занятии и утренней гимнастики

Месяц	Недели	Художественное слово	
		Утренняя гимнастика	Занятие
Сентябрь	1-2 недели	Для чего нужна зарядка	Что такое здравствуй В.Луговой
Сентябрь	3-4 недели	Зарядка всем полезна	Я хочу здоровым быть –

Октябрь	1-2 недели	Я приучен к распорядку	Доброе утро И. Красильников
Октябрь	3-4 недели	Кто с зарядкой дружит смело	Надо с портом увлекаться
Ноябрь	1-2 недели	Мы зарядкой заниматься	Добрые слова В.Липанович
Ноябрь	3-4 недели	Приучай себя к порядку	Всем известно, всем понятно
Декабрь	1-2 недели	Мы растем здоровыми	Хорошо спортсменом быть
Декабрь	3-4 недели	Чтоб расти и закаляться	Спорим, кто из нас быстрее
Январь	1-2 недели	Зарядка всем полезна	Добрый сон Султан Джаббар
Январь	3-4 недели	Я приучен к распорядку	Не надо бояться, что будут
Февраль	1-2 недели	Кто с зарядкой дружит смело	Я хочу здоровым быть
Февраль	3-4 недели	Мы зарядкой заниматься	Солнце глянуло в кроватку
Март	1-2 недели	Приучай себя к порядку	Спорт нам плечи расправляет
Март	3-4 недели	Мы растем здоровыми	Нам зарядка помогает
Апрель	1-2 недели	Кто с зарядкой дружит смело	Как сильным стать?
Апрель	3-4 недели	Зарядка всем полезна	А сейчас все по порядку
Май	1-2 недели	Я приучен к распорядку	Мы умеем на кровати –
Май	3-4 недели	Кто с зарядкой дружит смело	Чтоб расти и закаляться

9. Программа «Мир Севера» предусматривает соствязания между детьми на основе национальных видов спорта

1. Бег с палкой на дистанции 20м;
2. Прыжки через нарты;
3. Тройной национальный прыжок;
4. Метание черемуховых колец на «оленья»;
5. Метание топора с места;
6. Стрельба из национального лука в цель;
7. Извилистая тропа (ход вперед спиной между чурбачками);
8. Перетягивание палки на оленьих шкурах;
9. Ходьба по шесту длиной 5-6 м.;
10. Эстафета с кочки на кочку (ходьба по дощечкам);
11. «Ловкие ручки» - подбрасывание с тыльной стороны ладони 3-5 палочки длиной 20см;
12. Вращение волчков;
13. Рыбная ловля.

**Перспективный план подвижных игр народов Севера,
помогающих овладеть техникой национальных видов спорта.**

Месяц	Название игры	Цель игры
Сентябрь	Бег по-медвежьи Куропатки и охотники	Развивать силу рук и ног, координацию движений, ловкость, сноровку, способствовать воспитанию воли, настойчивости. Развивать умение метать мяч, меткость, ловкость, упражнять в беге с увертыванием.
Октябрь	Болотная женщина Ловля оленей	Способствовать развитию реакции, ловкости, координации движений.
Ноябрь	Борьба оленей Медведь	Способствовать развитию ловкости, силы, воспитывать волю, настойчивость. Упражнять в четком и внятном произношении слов игры, развивать быстроту, ловкость.
Декабрь	Важенка и оленята Олени	Упражнять в выполнении движений в соответствии с текстом, развивать ловкость, быстроту.
Январь	Волк и оленята	Упражнять в беге, ловле, развивать быстроту и ловкость, воспитывать умение действовать по сигналу.
Февраль	Воробей Олени и пастухи	Развивать слуховое восприятие, дикцию, звукоподражание.
Март	Деревянные рога Оленьи упряжки	Способствовать развитию силы рук, ловкости, глазомера.
Апрель	Заячьи прыжки Стой, олень!	Способствовать развитию силы ног, прыгучести, координации движений, ловкости.
Май	Заячьи следы	Способствовать развитию силы ног, прыгучести, координации, ловкости.

10. Коррекционная работа

Это планы индивидуальной работы с детьми каждой возрастной группы с сентября по май учебного года, разработанные для воспитателей и родителей, по итогам мониторинга физической подготовленности детей. План помогает правильно скорректировать индивидуальную работу в течение всей образовательной деятельности по закреплению основных видов движений, общеразвивающих упражнений, профилактике плоскостопия, нарушения осанки. См. приложение №3.

11. Перспективный план работы по физическому развитию детей дошкольного возраста с педагогами

2023– 2024 учебный год

Консультация на тему: «Двигательный час как средство повышения двигательной активности»	Октябрь Цель: дать педагогам представление о способах организации двигательной активности детей с учетом индивидуальных возможностей.
Выпуск стенгазет «Растем здоровыми»	Ежеквартально Цель: информационно – наглядный отчет физкультурно – оздоровительной работы.
Практическое занятие на тему: «Проведение физкультминуток на занятиях с различным содержанием, учитывая оздоровительный эффект»	Январь Цель: на практике познакомить воспитателей с физкультминутками, соотнося их по видам занятий.
Консультация на тему: «Утренний прием (гимнастика на воздухе, прогулки)»	Апрель Цель: предоставить информацию о закаливающем и оздоравливающим эффекте утреннего приема.
Об организации конкурс рисунков на тему: «Папа, мама, я спортивная семья»	Июнь Цель: дать рекомендации педагогам по проведению данной формы работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей
Оформляем «Уголок здоровья» для родителей: - профилактика кишечных инфекций; - организация естественных закаливающих процедур	Июнь Цель: дать рекомендации педагогам об использовании наглядной агитации и пропаганды среди родителей. правилах и требованиях к оформлению уголка для родителей.

2024 – 2025 учебный год

Содержание	Дата о выполнении
Консультация на тему: «Анатомо – физиологические особенности детей дошкольного возраста и их учет при проведении физкультурно – оздоровительной работы»	Сентябрь Цель: предоставить информацию о возрастных изменениях организма детей, способы учета возрастных особенностей при планировании физкультурно – оздоровительной работы.
Семинар на тему: «Формирование представлений о ЗОЖ в процессе закаливания»	Октябрь Цель: дать информацию педагогам о способах формирования у детей представлений о ЗОЖ в процессе проведения закаливающих процедур..
Практическое занятие на тему: «Подбор и методика физических упражнений между занятиями»	Декабрь Цель: познакомить педагогов с использованием игровых упражнений между занятиями, разработать картотеку игровых упражнений.
Круглый стол на тему: «Игры, которые лечат» - представление игр	Апрель Цель: предложить воспитателям сбор

воспитателями по возрастам	информации на заданную тему, обосновать лечебный эффект игр.
Конкурс – соревнование между воспитателями и родителями на тему: «Здоровый малыш»	Май Цель: объединив воспитателей и родителей, создать здоровую атмосферу для обмена опытом по оздоровлению детей.

2025 – 2026 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Выпуск стенгазет оздоровительной направленности для родителей, ознакомление родителей со спортивной жизнью группы	1 раз в квартал
Мастер – класс с молодыми педагогами на тему: «Проведение подвижных игр и эстафет с детьми в зале и на улице»	Октябрь Цель: познакомить педагогов с методикой проведения подвижных игр, эстафет, учитывая возрастные особенности детей.
Мастер – класс с молодыми педагогами «Методика проведения физкультурного занятия»	Ноябрь Цель: познакомить воспитателей со структурой проведения занятия в соответствии с возрастом
Совместный проект педагогов и родителей «Поиграем!» о подвижных играх	Декабрь Цель: предложить воспитателям совместно с родителями оформить красочный альбом (книгу) о подвижных играх своего детства.
Практическое занятие на тему: «Загадка рядом с зарядкой»	Февраль Цель: познакомить педагогов с использованием игровых упражнений при помощи загадок, разработать картотеку игровых упражнений.
Шашечный турнир между командами педагогов и родителей	Февраль Цель: приобщение педагогов и родителей к здоровому образу жизни
Подвести итоги спортивных достижений за год.	Май Цель: познакомить воспитателей с итоговыми результатами.

Перспективный план «Беседы о здоровье», рекомендуемый воспитателям для бесед с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Сентябрь	Беседа № 1	«Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней!»
Октябрь	Беседа № 2	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»
Ноябрь	Беседа № 3	«Зимние игры и забавы
Декабрь	Беседа № 4	«На зарядку – становись!»
Январь	Беседа № 5	«Наши верные друзья»
Февраль	Беседа № 6	«Чистота залог здоровья»
Март	Беседа № 7	Пришла Весна – ребятишкам не до сна!»

Апрель	Беседа № 8	«Полезные и вредные привычки»
Май	Беседа № 9	«Сделай компьютер своим другом»
Июнь	Беседа № 10	«Лето красное – для здоровья время прекрасное»
Июль	Беседа № 11	Повторение.
Август	Беседа № 12	Повторение.

Перспективное планирование занимательных, познавательных и развивающих материалов по основам безопасности жизнедеятельности и формированию здорового образа жизни у детей среднего, старшего дошкольного возраста, рекомендованное педагогам для совместной деятельности с детьми в свободной деятельности, родителям

Месяц	Занимательный, познавательный и развивающий материал
Сентябрь	Стихи о витаминах «Печальные и добрые истории (поучительные)»
Октябрь	Стихи о пользе купания Загадки про части тела
Ноябрь	Спортивные кроссворды загадки о спорте для детей и родителей
Декабрь	Загадки про зимние виды спорта Стихи про вежливые слова
Январь	Стихи про части тела загадки о гигиене
Февраль	Стихи про овощи Стихи про закаливание
Март	Спортивные загадки Стихи про доброту
Апрель	Пословицы поговорки о здоровье Добрые советы «Как вести себя за столом», «на прогулке», «береги каждую минуту»
Май	Стихи и загадки про фрукты и ягоды Стихи про лето
Июнь	Загадки про летние виды спорта Стихи про то, в каких продуктах какие витамины
Июль	Цитаты о здоровье Стихи, желающие здоровье
Август	Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Перспективный план раскрасок для среднего и старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Девочка вращает обруч	Девочка играет мячом	Лис на скейтборде	Лисичка на скакалке
Октябрь	Лисичка - балерина	Гусь с мячом	Девочка на скакалке	Заяц баскетболист
Ноябрь	Лиса с ракеткой	Панда каратист	Собачка с мячом	Хомяк фигурист
Декабрь	Хоккей	Горные лыжи	Фигурное Катание	Дети на прогулке зимой

Январь	Уточка - фигуристка	Черепашка - хоккеистка	Мишка – лыжник	Ежик – фигурист
Февраль	Мартышка – лыжница	Заяц хоккеист	Щенок лыжник	Лиса на коньках
Март	Штанга	Бокс	Кошка на коньках	Животные в цирке
Апрель	Котенок рыбак	Игра в снежки	Слон - лыжник	Медведь в олимпийском факелом
Май	Дети играют с мячом	Зверята - чемпионы	Медведь - чемпион	Лев - футболист
Июнь	Большой теннис Девочка закаляется (купается)	Футбол	Зайка на роликах	Зайка с мячом
Июль	Зайка играет в бадминтон	Зайка ныряет	Зайка футболист	Уточка - гимнастка
Август	Лисичка - теннисистка	Кальмар - боксер	Мишка на лошадке	Девочка на скакалке Девочке на качелях

Перспективный план раскрасок для старшего дошкольного возраста (6- 7)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Виды спорта - футбол Большой теннис	Виды спорта - ватерпол Фехтование	Виды спорта – теннис Дзюдоист	Виды спорта- бокс Боксер
Октябрь	Фехтование Баскетбол	Тяжелая атлетика Хореография	Конный спорт Каким видом спорта можно заниматься	Теннис
Ноябрь	Стрельба	Баскетбол	Стрельба	Фехтование
Декабрь	Художественная гимнастика	Лыжница	Фигуристка	Биатлон
Январь	Фигурное катание 1	Художественная гимнастика	Баскетбол	Хоккей в зоопарке
Февраль	Хоккей 1 Фигурное катание 2	Фигуристка Хоккей 2	Хоккеист	Прыжки с трамплина (лыжи)
Март	Спортивная гимнастика	Теннисистка Веселый спорт (что перепутал художник)	Жоккей (конный спорт)	Гимнастика 2 Маша теннисистка
Апрель	Фехтование	Экстремальный спорт	Фигуристы	Гимнастика 3
Май	Футбол в зоопарке Конный спорт	Велоспорт	Стрелок из лука	Туристка
Июнь	Парусный спорт 1 Футбол в лесу	Плавание 1 Гребля 2	Легкая атлетика (бегунья)	Девочка на роликах Футбол 2
Июль	Парусный спорт 2	Футболист	Девочка на	Бег с

	Гребля 1	Велоспорт 2	водных лыжах	барьерами
Август	Футбол 1 Плавание 2	Велоспорт 1	Прыжки в воду с высоты	Девочка на скейтборде

12. Перспективный план работы с родителями по физическому развитию детей дошкольного возраста

Формы взаимодействия между инструктором по физической культуре и родителями, детьми направленные:

- укреплять здоровье ребенка;
- обеспечить правильное физическое развитие;
- успешно развивать двигательные качества и формировать практические навыки и умения;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать устойчивый интерес к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- помочь родителям в выборе спортивной специализации и оптимального пути развития физического потенциала ребенка, подходящей формы общеразвивающих и спортивных занятий.

2023– 2024 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Познакомить родителей с результатами диагностики по физическому развитию детей	Сентябрь Цель: предоставить родителям информацию по результатам диагностики.
Ознакомление родителей и детей со спортивными секциями и запись: • о пользе физических упражнений; • памятки с указанием адреса спортивной секции, тренера, сетки занятий	Октябрь Цель: дать информацию о спортивных секциях, положительном влиянии на организм ребенка.
Конкурс фотогазет «Бережем свое здоровье»	Октябрь Цель: укрепление здоровья ребенка путем формирования основ здорового образа жизни семьи.
Активное участие родителей в акции «Дети Сургута за здоровый образ жизни» и днях здоровья, проводимых в детском саду	Октябрь, декабрь, апрель Цель: формирование у детей и родителей основ здорового образа жизни.
Конкурс семейных газет на тему «История зимних Олимпиад»	Декабрь Цель: расширить знания у детей и родителей по истории Олимпийских игр, сформировать интерес по проведению и организации Олимпийских игр.
Помощь в организации спортивных соревнований	По мере проведения
Развлечение к 23 февраля с участием родителей	Февраль Цель: способствовать привлечению и заинтересованности родителей физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни
Шашечный турнир между командами педагогов и родителей	Февраль Цель: приобщение педагогов и родителей к здоровому образу жизни

Принять участие в дне здоровья, посвященной коренным народам Севера.	Май Цель: познакомить с традициями коренных народов и ознакомление с национальными видами спорта.
--	--

2024– 2025 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Познакомить родителей с результатами мониторинга по физическому развитию детей	Сентябрь Цель: предоставить родителям информацию по результатам диагностики.
Ознакомление родителей и детей со спортивными секциями и запись: - о пользе физических упражнений; - памятки с указанием адреса спортивной секции, тренера, сетки занятий	Октябрь Цель: дать информацию о спортивных секциях, положительном влиянии на организм ребенка.
Конкурс семейных фотогазет «Укрепляем здоровья ребенка и всей семьи»	Октябрь Цель: укрепление здоровья ребенка путем формирования основ здорового образа жизни семьи.
Активное участие родителей в акции «Дети Сургута за здоровый образ жизни» и днях здоровья, проводимых в детском саду	Октябрь, декабрь, апрель Цель: формирование у детей и родителей основ здорового образа жизни.
Конкурс по изготовлению настольных игр по спортивной тематике (виды спорта, спортивный инвентарь, упражнения по гимнастике); валеологии (о здоровой пищи, правильной одежде, правильной осанке) «Моя любимая игра»	Декабрь Цель: расширить знания у детей и родителей по спортивным играм, по оздоровлению детей, о правильной и здоровой пище, сформировать интерес по проведению и организации игр.
Помощь в организации спортивных соревнований	По мере проведения
Развлечение к 23 февраля с участием родителей	Февраль Цель: способствовать привлечению и заинтересованности родителей физической культурой, приобщение здоровому образу жизни
Шашечный турнир между командами педагогов и родителей	Февраль Цель: приобщение педагогов и родителей к здоровому образу жизни
Принять участие в дне здоровья, посвященной коренным народам Севера.	Май Цель: познакомить с традициями коренных народов и ознакомление с национальными видами спорта.

2025– 2026 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Познакомить родителей с результатами диагностики по физическому развитию детей	Сентябрь Цель: предоставить родителям информацию по результатам диагностики.
Ознакомление родителей и детей со спортивными секциями и запись: о пользе физических упражнений;	Октябрь Цель: дать информацию о спортивных секциях, положительном влиянии на организм ребенка.

• памятки с указанием адреса спортивной секции, тренера, сетки занятий	
• Открытый просмотр утренней гимнастики с элементами оздоровления; • Традиционная гимнастика; • С использованием полосы препятствий	Ноябрь Цель: познакомить родителей с видами утренней гимнастики, поощрять за участие и взаимопомощь.
Консультация на тему: «Чем полезны пешие прогулки»	Декабрь Цель: предложить родителям информацию о пользе пеших прогулок.
«Папа, мама, я - спортивная семья»	Декабрь Цель: приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни,
Помощь в организации спортивных соревнований	По мере проведения
Развлечение к 23 февраля с участием пап	Февраль Цель: способствовать привлечению и заинтересованности родителей физической культурой, приобщение здоровому образу жизни
Конкурс творческих работ на тему: «Олимпийская надежда»	Март – апрель Цель: через творческие работы гармонизировать отношения родителей и детей.

12.1 Перспективный план консультаций для родителей детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

Сентябрь	1. «Расти, здоровым, малыш!» 2. «Утренняя гимнастика для самых маленьких – занимаемся весело!»
Октябрь	1. «Основные факторы здорового образа жизни детей». 2. «Советы инструктора по физической культуре».
Ноябрь	1. «Родители и дети - совместные тренировки». 2. «Как одевать ребенка зимой».
Декабрь	1. «Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости» . 2. «Оздоровительное, воспитательное и образовательное значение подвижных и спортивных игр».
Январь	1. «Упражнения для развития крупной моторики, формирования одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве» 2. «Что дают ребенку занятия физкультурой».
Февраль	1. «Весёлая физкультура в семье».
Март	1. «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка». 2. «Гигиенические стихи для малышей».
Апрель	1. «Чтобы зубы не болели». 2. «Спортивный комплекс дома».
Май	1. «Прогулка в любую погоду». 2. «Как провести лето».

	3. «Наш веселый звонкий мяч».
Июнь	1. «Игры с детьми на отдыхе в летний период». 2. «Физические упражнения летом».
Июль	1. «Питание ребенка летом». 2. «Игры с песком и водой».
Август	1. «10 правил здорового детского сна». 2. «Игры по дороге в детский сад».

12.2 Перспективный план консультаций для родителей детей среднего дошкольного возраста

Сентябрь	«Бережем здоровье смолоду»
Октябрь	«Десять правил детского сна»
Ноябрь	«Гимнастические упражнения для детей 4-5 лет»
Декабрь	«Укрепляем мышцы стоп»
Январь	«Здоровье зубов»
Февраль	«Формируем интерес к физкультурным занятиям»
Март	«Играем с пальчиками»
Апрель	«Укрепляем мышцы спины»
Май	«Что такое здоровый образ жизни»
Июнь	«В жаркий день»
Июль	«Лето и безопасность»
Август	«Игры летом»

12.3 Перспективный план консультаций для родителей детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Сентябрь	«Дыхательная гимнастика (азбука дыхания, дыхательные и звуковые упражнения)»
Октябрь	«Развитие гибкости у детей дома»
Ноябрь	«В здоровом теле – здоровый дух» • Закаливание • Самомассаж от простуды»
Декабрь	«Увлекательные рассказы для детей»

Январь	«Гимнастика для ног»
Февраль	«Физическое воспитание детей в семье»
Март	«Учите детей правильно дышать»
Апрель	«Учимся плавать»
Май	«Закаливание детей летом»
Июнь	«Спорт и дети»
Июль	«Учим детей плавать»
Август	«Азбука дачной безопасности»

12.4 Перспективный план консультаций для родителей детей старшего дошкольного возраста (6 - 7 лет)

Сентябрь	«Памятка для родителей по профилактике травматизма»
Октябрь	«Примерные двигательные навыки детей в возрасте 6,5 – 7 лет»
Ноябрь	«Спортивный уголок дома»
Декабрь	«Здоровье будущего школьника»
Январь	«Учите детей правильно дышать»
Февраль	«Быть в движении – значит укреплять здоровье»
Март	«Сон и его организация»
Апрель	«Режим дня»
Май	«Детские травмы и советы первой помощи»
Июнь	«Внимание, лето!»
Июль	«Укрепляйте здоровье детей»
Август	«Самокат для мальчиков!»

13. Перспективный план работы преемственности МБДОУ № 70 «Голубок», Естественно – научным лицеем на 2023 – 2026 г.

Мероприятия организуются совместно с учащимися первых классов начальной ступени обучения.

2023 -2024 учебный год

Спортивная игра «Веселые старты, посвященные 23 февраля»	Январь - февраль
Шашечный турнир	Март месяц
Совместное физкультурное занятие в спортивном зале школы	Май месяц
Туристический слет совместно с первоклассниками в парке	Сентябрь месяц

2024 – 2025 учебный год

Спортивная игра «Веселые старты»	Октябрь месяц
Осенний кросс	Сентябрь - октябрь
Чудо – шашки	Декабрь - январь
Посещение урока физкультуры	Май месяц
Совместное физкультурное занятие в спортивном зале школы	Май месяц

2025 – 2026 учебный год

Осенний кросс	Сентябрь месяц
Спортивная игра «Веселые старты»	Ноябрь месяц
«Папа, мама, я - спортивная игра»	Декабрь месяц
Шашечный турнир	Январь месяц
Школьные состязания	Март – апрель месяц
Совместное физкультурное занятие в школе	Май месяц

14. Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Двигательные навыки детей к концу года средней группы:

- ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на ладони и стопы, на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами, из разных исходных положений правой и левой рукой, отбивать мяч о пол;
- сохранять равновесие на ограниченной площади опоры, после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону, стоя на набивном мяче);
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные движения, демонстрируя красоту, выразительность, пластичность движений.

Двигательные навыки детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) к концу учебного года:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп, дистанцию во время бега и ходьбы, энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место не менее 80 с, сохраняя равновесие, с разбега, в высоту с разбега не менее 40см; прыгать через короткую и длинную скакалку; точно выполнять сложные подскоки на месте;

- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 -9м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 3 -4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте и ходьбе;
- сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры;
- перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей;
- плавать произвольно;
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Двигательные навыки детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) к концу учебного года:

- выполнять правильно все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий; самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять правильно все виды прыжков, метания, лазания;
- энергично подтягиваться на скамейке различными способами, быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице, лазать по канату;
- прыгать через короткую скакалку разными способами;
- перебрасывать набивные мячи (весом 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, точно попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 -5м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 12м, метать предмет в движущуюся цель; владеть школой мяча;
- перестраиваться в 3 -4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый – второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять физические упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений четко, ритмично, выразительно, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- ходить на лыжах, подниматься и спускаться с горы, тормозить при спуске;
- активно участвовать в играх с элементами спортивных игр;
- плавать кролем на груди 12 м;
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений.

Форма учета знаний, умений дошкольников, фиксация результатов

Для определения усвоенных знаний ребенком пройденных занятий педагог по физической культуре ведет карту физического развития, в которой отмечает результаты проведенной диагностики на начало и конец учебного года, а также фиксирует результаты промежуточной диагностики.

Для правильной постановки работы инструктор по физической культуре имеет:

- журнал НОД;
- списочный состав детей по группам здоровья;
- программное содержание занятий;

- использование разнообразного инвентаря и оборудования;
- четкую расстановку оборудования и максимальную площадь для двигательной активности детей.

По каждой проведенной диагностике результаты заносятся в сводную таблицу результатов. Используя таблицу нормативов по М.А. Руновой, результаты обрабатываются, и выставляется уровень развития ребенка на начало и конец учебного года. Уровни – низкий, средний, высокий. Дополнительно ведется мониторинг физической подготовленности детей.

Критерии оценивания результатов

Оценка сформированности основных видов движений у детей.

При проведении диагностики учитываются следующие показатели.

Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет).

Показатели ходьбы:

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтевых суставах.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать направление.

Способ организации: по наблюдению на занятии, поточный (длинной не менее 10 м).

Измерение двигательных навыков: в баллах.

Показатели бега:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – вовнутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ногой (под углом 60 – 70 градусов).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.
6. В медленном беге туловище почти вертикально, сгибание ног небольшое, шаг короткий, кисти рук расслаблены.

Способ организации: после небольшой разминки по 1 забегу парами.

Измерение двигательных навыков: 30 м, 10 м, 3 по 10 м, 300 м в сек., мин.

Инвентарь: секундомер, разметка, свисток.

Показатели прыжков в длину с места:

1. Исходное положение: ноги параллельно на ширине стоп.
2. Замах: руки вперед, подъем на носки, затем – назад с активным полуприседанием и опусканием на всю стопу.
3. Толчок: одновременно двумя ногами с резким махом руками вперед – вверх.
4. Бросок: рука резко выпрямляется в направлении полета, небольшой наклон туловища вперед.
5. Сохранение равновесия.

Способ организации: даются 3 попытки, но фиксируется только один лучший результат, количество и техника прыжков со скакалкой определяют оценку.

Измерение двигательных навыков: в см и м.

Инвентарь: рулетка, мел.

Показатели прыжков в высоту с прямого разбега:

1. Исходное положение: толчковая нога впереди, руки слегка согнуты в локтевых суставах.
2. Разбег: с ускорением на последних шагах, активная работа рук.
3. Толчок: выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед – вверх маховой, наклон туловища вперед, сильный мах руками вверх.
4. Полет: подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка, руки поднимаются вперед – вверх.
5. Приземление: на носки полусогнутых ног, с перекалом на всю ступню, туловище наклонено вперед, для сохранения равновесия руки выносятся вперед.

Показатели прыжков с высоты:

1. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены.
2. Замх: вынос рук вперед, приседание с активным отведением рук назад.
3. Толчок: одновременно двумя ногами с махом рук вперед вверх.
4. Полет: ноги прямые, руки вверх.
5. Приземление: одновременно на носки обеих ног с перекатом на всю ступню, руки вперед в стороны.

Показатели прыжков в высоту:

1. Исходное положение: полуприсед, руки отведены назад, ноги расставлены параллельно, туловище наклонено вперед, голова поднята.
2. Толчок: сильный вверх, слегка распрямляя ноги, резко подтягивает их к груди. Сгибая в коленях, руки вверх.
3. Полет: группируется, подтягиваясь вверх всем туловищем.

Показатели прыжка в длину с разбега:

1. Исходное положение: толчковая нога впереди, руки полусогнуты в локтевых суставах, корпус слегка наклонен.
2. Разбег: равноускоренный на носках, энергичная работа полусогнутых в локтевых суставах рук, корпус наклонен вперед.
3. Толчок: толчковая нога с пятки перекатом ставится на всю ступню, маховая – делает энергичное движение вперед - вверх, руки резко вверх.
4. Полет: согнутые в коленях ноги подтягиваются к груди и выбрасываются вперед, туловище наклоняется, руки отводятся назад.
5. Приземление: одновременно на пятки обеих ног с перекатом на всю ступню, туловище наклонено, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вперед – в стороны.

Показатели метания вдаль:

1. Исходное положение: при метании правой рукой стойка ног на ширине плеч, левая впереди, правая сзади, тяжесть тела равномерно распределена, рука с мешочком опущена.
 2. Прицеливание: туловище немного подается вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая рука поднимается вперед – вверх, ребенок совмещает видимый ориентир и конец мешочка.
 3. Замах: рука проносится вниз – назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище поворачивается в сторону бросающей руки и отклоняется далеко назад, правая нога сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела, левая – ставится на пятку, левая рука выносится вперед – «положение натянутого лука».
 4. Бросок: правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы и резким рывком кистью совершает бросок.
 5. Сохранение равновесия: правая нога приставляется к левой.
- Способы организации: даются 3 попытки, фиксируется одна лучшая. Дети метают теннисный мяч, медбол весом 1 кг.

Измерение двигательных навыков: в см и м.

Инвентарь: разметка, мел, теннисный мяч, медбол.

Показатели метания в горизонтальную цель:

1. Прицеливание: стоя в вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед, левая свободно опущена вниз.
2. Замах: с переносом тяжести тела на правую ногу, левую – на носок с одновременным поднятием вверх правой руки.
3. Бросок: с поворотом в сторону мишени и переносом тяжести тела на левую ногу (правая – на носке); резким движением правой рукой вниз (движением кистью) попадание в цель. Для сохранения равновесия шаг вперед или приставление правой ноги.

Показатели метания в вертикальную цель:

Ребенку предлагается встать у черты на расстоянии 4 – 5 м – в подготовительной к школе группы и совершить бросок, стараясь попасть точно в мишень. Ребенок может выбрать способ «из - за спины через плечо» или «прямой рукой сверху».

Показатели наклона туловища вперед (сидя):

Предложить ребенку наклониться вперед, руки «стрелочкой», ногами упираясь о деревянную основу. Ребенок своим телом за руками вытягивается вверх и делает наклон вперед. Расстояние от стоп до кончиков пальцев рук отмечается в см.

Способ организации: учитывается техника исполнения с точки зрения гибкости, растяжки и пластичности.

Измерение двигательных навыков: в см.

Инвентарь: деревянная доска с разметкой.

Показатели лазанья по гимнастической стенке:

- 1.Использование чередующего шага.
- 2.Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
- 3.Ритмичность.

Способ организации: техника, навыки самоосторожки, равновесие, координация движений и красота исполнения, определяют степень умения владеть своим телом.

Измерение двигательных навыков: в баллах.

Инвентарь: гимнастическая стенка.

Показатели сформированности двигательных умений в спортивных упражнениях и играх.

При ходьбе на лыжах:

- 1.Ходить на лыжах скользящим шагом с поворотами, прыжками, с выполнением разнообразных упражнений, спусков и подъемов на различные по высоте горы.
- 2.Знать технику безопасности.

При катании на санках:

- 1 Самостоятельно перевозить санки любым способом.
- 2.Поднимаются на гору разными способами на скорость.
- 3.Скатываться с горы в любом положении и с поворотами.
- 4.Передвигаться в положении сидя и лежа на санках с помощью рук и ног.

При езде на самокате:

- 1.Кататься на скорость с остановкой по звуковому сигналу и светофору.
- 2.Придумывать различные упражнения на самокате.
- 3.Знать технику безопасности и правила движения.

Ребенок должен уметь:

Хоккей: осуществлять вожделение разными способами мяча и шайбы клюшкой. Знание игры и соблюдение их в процессе игры в хоккей с правилами. Знание техники безопасности.

Футбол: Уметь водить мяч ногой в разных направлениях. Знать правила игры в футбол, уметь играть в командах с выполнением всех правил. Знать технику безопасности.

Бадминтон: Уметь играть в бадминтон в паре, соревноваться парами через сетку.

Баскетбол: Знать технику отбивания, захвата и броска в кольцо (в 180 – 200 см) баскетбольного мяча. Знать правил игры и умение играть подгруппами.

Волейбол: Знать правила игры. Уметь играть подгруппами по 5 – 7 игроков в каждой команде с соблюдением правил и точной техники бросков (высота 40 – 160 см).

Показатели игры в шашки:

- 1.Уметь играть в шашки по правилам и принимать участие в соревнованиях.
2. Проявлять в игре быстроту мышления, сообразительность, находчивость и смекалку.

Инвентарь: шахматная доска, шашки.

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет).

Показатели ходьбы:

- 1.Прямое ненапряженное положение головы и туловища.
- 2.Свободное положение рук от плеча.
- 3.Шаг ритмичный, но еще нестабильный и тяжеловатый.
- 4.Соблюдение направления без опоры на ориентиры.

Способ организации: по наблюдению на занятии, поточный, длиной не менее 10 метров.

Измерение двигательных навыков: в баллах.

Показатели бега:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтевых суставах.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40 – 50 градусов).
4. Ритмичность бега.

Способ организации: после небольшой разминки по 1 забегу парами.

Измерение двигательных навыков: в сек, мин.

Инвентарь: секундомер, разметка, свисток.

Показатели прыжков в длину с места:

1. Исходное положение: ноги параллельно на ширине ступни.
 2. Замах: руки вперед, затем полуприседание с наклоном туловища и отведением рук назад.
 3. Толчок: двумя ногами одновременно с махом руками вперед – вверх.
 4. Полет: руки вперед – вверх, туловище и ноги выпрямлены.
 5. Приземление: одновременно на обе ноги, мягко, с пятки на носок, положение рук свободное.
- Способ организации:** даются 3 попытки, но фиксируется только один лучший результат в см. Количество и техника прыжков со скакалкой определяют оценку.

Измерение двигательных навыков: в см и м.

Инвентарь: разметка, мел.

Показатели прыжков с высоты:

1. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены.
2. Замах: вынос рук вперед, приседание с активным отведением рук назад.
3. Толчок: одновременно двумя ногами с махом рук вперед вверх.
4. Полет: ноги прямые, руки вверх.
5. Приземление: одновременно на носки обеих ног с перекатом на всю ступню, руки вперед в стороны.

Показатели прыжков в высоту с места:

1. Исходное положение: полуприсед, руки отведены назад, ноги параллельно, слегка расставлены.
2. Толчок: двумя ногами, взмах руками вперед – вверх.
3. Полет: сгибает ноги в коленях и подтягивая их к животу, взмахивая руками вверх.
4. Приземление: на обе ноги с переходом с носка на всю ступню, руки впереди.

Показатели метания вдаль:

1. Исходное положение: при метании правой рукой левая нога немного впереди, туловище повернуто в сторону броска, мешочек в опущенной руке.
2. Прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука с мешочком поднимается вперед – вверх.
- Замах: рука с мешочком проносится вниз – назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад.
4. Бросок: рука с мешочком резко выпрямляется, туловище поворачивается в сторону броска.
5. Сохранение равновесия.

Способ организации: даются 3 попытки, фиксируется одна лучшая.

Дети метают теннисный мяч, медбол весом 1 кг. Учитываются расстояние и техника.

Измерение двигательных навыков: в см и м.

Инвентарь: разметка, мел.

Показатели наклона туловища вперед (сидя):

Чтобы определить гибкость, надо предложить ребенку выполнить наклон вперед, упираясь ногами о деревянную основу. Необходимо наклониться так, чтобы ладони рук как можно дальше оказались за ступнями ног.

Способ организации: учитываются техника исполнения с точки зрения гибкости, растяжки и пластичности.

Измерение двигательных навыков: в см.

Инвентарь: деревянная доска с разметкой.

Показатели лазания по гимнастической стенке:

1. Использование смешанного или чередующего шага.

2. Ритмичность движений.
3. Уверенность и быстрота.

Способ организации: техника, навыки самостроховки, равновесие, координация движений и красота исполнения, определяют степень умения владеть своим телом.

Измерение двигательных навыков: в баллах.

Инвентарь: гимнастическая стенка.

Показатели сформированности двигательных умений в спортивных упражнениях и спортивных играх.

При катании на санках:

1. Уметь самостоятельно перевозить санки любым способом, катать любым способом.
2. Катать друг друга.
3. Подниматься с санками на гору, скатываться сидя и лежа на санках.

Ребенок должен уметь:

Игра в хоккей: уметь сохранять правильный захват клюшки, водить мяч и шайбу с изменением темпа и направления. Забивая их в ворота с разбега.

Игра в футбол: уметь водить мяч ногой с изменением темпа и направления, забивать его в ворота, отталкивать и догонять

Игра в баскетбол: попытки отбивать мяч об пол с продвижением вперед и забрасывание в кольцо (высота 100 – 120) от груди и из – за головы с правильным захватом.

Игра в шашки: при сохранении игровых образов освоение первых правил игры.

Оценка физической подготовленности дошкольников.

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах (приблизительно).

Три балла характеризуют высокий уровень навыка:

- правильно выполняются все основные элементы движения;

Два балла (средний уровень):

- дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

Один балл (низкий уровень):

- при наличии значительных ошибок.

Овладение основами двигательной культуры

Четвертый год жизни

Уровни освоения программы:

Низкий. Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний. Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

Высокий. Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремиться к выполнению ведущих ролей в игре.

Пятый год жизни

Уровни освоения программы:

Низкий. Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Средний. Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх.

Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

Высокий. Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность

Шестой год жизни

Уровни освоения программы:

Низкий. Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний. Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет. *Высокий.* Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить неложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет 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. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Седьмой год жизни

Уровни усвоения программы:

Низкий. Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

Средний. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются).

Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Высокий. Ребенок результативно, уверенно, мягко и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих упражнениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Для определения уровня физического развития ребенка, я веду индивидуальную карту физической подготовленности (по М.А.Руновой), в которой отмечаю результаты проведенной диагностики на начало и конец учебного года, фиксирую результаты промежуточной диагностики. По каждой проведенной диагностике результаты заносятся в сводную таблицу результатов, что позволяет видеть достижения воспитанников, помогает сравнить средние показатели между группами детей, определить уровень развития группы в целом.

По итогам диагностики провожу награждение детей. Показатели диагностики будут высокими, если учитывать:

- максимальное использование имеющихся возможностей ребенка,
- формирование адекватного отношения ребенка к себе,
- умение использовать возможности своего организма, полностью раскрывающие свои способности,
- развитие его волевых качеств,
- стремление к успеху и победе,
- создание положительного эмоционального фона на протяжении всего занятия,
- использование факторов, вызывающих радость у детей при занятиях физическими упражнениями,
- повышение двигательной активности детей за счет новых упражнений,
- индивидуальный подход к детям во время занятий,
- проведение диагностики (начальной, промежуточной, конечной),
- изучить результаты диагностики, проанализировать, составить план по решению коррекционных задач.

15. Учебно-методическое сопровождение к программе

№ п/п	Название	Автор	Год	Издатель
1.	Программа воспитания и обучения в детском саду	М.А.Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова	2021 год	Москва Мозаика – Синтез
2.	Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство»	В.И. Логинова Т.И. Бабаева Н.А. Ноткина	2019 год	Санкт – Петербург «Детство – пресс»
3.	Занимательная физкультура для дошкольников	К.К. Утробина	2003 год	Москва Издательство ГНОМ и Д
4.	Развивающая педагогика оздоровления	В.Т.Кудрявцев Б.Б. Егоров	2000 год	Москва Линка - пресс
5.	Зеленый огонек здоровья	М.Ю. Картушина	2005 год	Москва Творческий центр
6.	Физкультурно – оздоровительные занятия	Е.Н. Вареник	2006 год	Москва Творческий центр
7.	Школа здорового человека	Г.И. Кулик Н.Н.Сергиенко	2006 год	Москва Творческий центр
8.	Растем здоровыми	В.А. Доскин Л.Г. Голубева	2003 год	Москва «Просвещение»
9.	Оздоровительная работа	В.И. Орел С.Н. Агаджанова	2006 год	Санкт – Петербург «Детство – пресс»
10.	Программа для родителей и воспитания по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет	Т.Н.Доронова	2005 год	Москва «Просвещение»
11.	Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет	М.А. Рунова	2006 год	Москва «Просвещение»
12.	Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-7 лет	М.Ю. Картушина	2004 год	Москва Творческий центр
13.	Оздоровительная работа в ДОУ	Е.Ю. Александрова	2006 год	Волгоград

14.	Плоскостопие у детей 6-7 лет	В.С. Лосева	2004 год	Москва Творческий центр
15.	Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста	С. Шарманова А.Федоров Е.Черепов	2001 год	Челябинск

16. Литература

№ п/п	Название	Автор	Год	Издатель
1.	Система физического воспитания в ДОУ	О.М. Литвинова	2007 год	Волгоград
2.	Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном учреждении	В.Г. Алямовская	2005 год	Москва Педагогический университет
3.	Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста. Вариативные формы дошкольного образования	Г.В. Глушкова Л.Г. Голубева И.А. Прилепина	2002 год	Москва
4.	Быть здоровыми хотим	М.Ю. Картушина	2004 год	Москва Творческий центр
5.	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	О.Н. Моргунова	2005 год	Воронеж

Приложение №1

Перспективный план игровых упражнений и физкультминуток по темам НОД младший и средний дошкольный возраст.

Сентябрь месяц

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Сентябрь	День знаний «Моя малая Родина». ОБЖ. Ребенок на улице.	«С мамой через дорогу»
	Золотая осень, листопад.	«Мы - осенние листочки»
	Овощи и фрукты.	Овощи Фрукты
	Труд людей.	Загудел паровоз. Самолёт

Октябрь месяц

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Октябрь	Домашние животные	«Котик к печке подошел»
	Дикие животные	«Вышел зайчик»
	Растительный мир. Деревья.	«На поляне кедр могучий»
	ОБЖ. Ребенок и другие люди.	«С незнакомыми людьми»
	Мой родной край.	«Утром солнышко встает» (В. Орлов)

Ноябрь месяц

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
-------	-------------	-------------------------------------

Ноябрь	Посуда.	«Посуда»
	Моя любимая книга.	«Заболела» С. Сон «Мы Книжку читали»
	Моя семья. Путешествие в прошлое.	«Воскресенье - вот везенье!»
	Транспорт. ПДД.	«Мы отважные пилоты»

Декабрь месяц

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Декабрь	Зима.	«Чудо-теремок»
	В мире музыки.	«Барабаню в барабан»
	Вода.	«Трудолюбивая вода»
	В гостях у бабушки.	«Блины» (Е. Эрато)

Январь месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Январь	Зимние каникулы. Неделя здоровья.	«Стих о здоровье для детей»
	Почемучкина неделя.	Автор: Виктория Петренко «Почему, – спросил Почемучка»
	Мебель.	«Раз, два, три, четыре, Много мебели в квартире» (Н.В. Нищева)
	Здоровье ребенка.	Мойдодыр Автор Е. Силенок.

Февраль месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Февраль	Русский фольклор.	«Хомка-хомка, хомячок»
	В гостях у сказки .	«Сказка про лису» В. Шамонин
	День защитника Отечества.	«Пилот» А. Ошнуров
	Кто мы? Какие мы?	«Что за шум, что за гам»

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Март	О любимых мамах.	«Мне мама приносит Игрушки, конфеты...» Л. Давыдова
	Что из чего сделано и из чего.	М. Р. Максинаевой «Огонёк всегда такой»
	Общественный транспорт.	«Что как звучит?»

	Птицы и животные весной.	«Куропатки» Т.Белозёров
--	---------------------------------	----------------------------

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Апрель	День веселья. Игры и забавы.	«Веселые ладошки»
	Покорение космоса.	«Звёзды» Автор: Римма Алдоина «Планеты Солнечной системы»
	Весна. ОБЖ. Ребенок и природа.	«Один дома: правила безопасности»
	Профессии.	«Строители» <i>Сергей Чертков</i> «Летчик» <i>Сергей Чертков</i>
	Детям об огне и пожаре.	«Не берите в руки спички! «

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Май	Наши герои.	«Жду...». Садовский М.
	ОБЖ. Ребенок дома.	«Не беги через дорогу!» Олеся Емельянова
	Насекомые.	Стихотворение про змею. С.Антонюк
	Лето, травы.	«Соломенное лето» <i>П. Прануза</i> «Я рисую лето»

Перспективный план игровых упражнений и физкультминуток по темам НОД учебный год старший дошкольный возраст (5-7 лет)

Сентябрь месяц

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Сентябрь	День знаний. Правила и безопасность дорожного движения. Труд нефтяников и газовиков.	«Не беги через дорогу!»
	Откуда хлеб пришел. Золотая осень, листопад.	«Хлеба пекутся» Автор: В. Орлов «Золотая песенка» (Н. Найденова)
	Овощи, фрукты, ягоды, деревья, кустарники, грибы.	«В лесу растёт черника» «Рябинка» , «Боровик» <i>А. Прокофьев</i>

	Профессии.	Самолёт
--	-------------------	---------

Октябрь месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Октябрь	Домашние животные.	«У нашего котища»
	Лес и его обитатели (растения и животные).	«Ты медведя не буди!»
	Животный и растительный мир жарких стран.	«Верблюд»
	. Животный и растительный мир полярных районов земли.	«У оленя дом большой»
	Мой родной край.	«Моя Сургутская земля» Крученок Александра

Ноябрь месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Ноябрь	Широка страна моя родная.	«Родина – слово большое, большое!» (Т. Бокова)
	Моя любимая книга.	Л. Кочубеева «Говорит игрушкам Оля:»
	Моя семья.	«Что может быть семьи дороже?»
	Транспорт. ПДД.	«Пожарная машина» «Скорая помощь».

Декабрь месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Декабрь	Зима.	<i>Татьяна Бокова</i> «Я еду! Я еду по тропке лесной!»
	В мире музыки, искусства.	«Музыкальный магазин» От имени Магды Гюровой 9-ти лет
	Вода и ее обитатели (рыбы и земноводные).	«Акула» Автор: Н. Томилина «Дельфин» Автор: Наталья Матюх «Дельфины» Автор: Сибирцев Виталий «Черепahi»
	Народные праздники на Руси. Русский фольклор. Русский костюм.	«Мы любимых праздников» (В. Степанов)

Январь месяц.

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Январь	Зимние каникулы. Неделя здоровья.	«Стих о здоровье для детей» Автор Болюбаш Анастасия
	Мы почемушки.	Автор: Марина Юрина «Почему ходит в валенках»
	Азбука вежливости.	Чтение стихотворения «Что такое

		здравствуй?»
	Здоровье детей.	«Бедный доктор Айболит!» Автор Элени Керра

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Февраль	Народные промыслы.	« Матрешкины потешки»
	В гостях у сказки.	Заяц и лиса. Виктор Шамонин
	День защитника Отечества.	«Наша армия родная» <i>Л. Некрасова</i>
	Что нам стоит дом построить.	

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Март	О любимых мамах.	«Я подарок разноцветный»
	Что из чего сделано и для чего (мебель, посуда, одежда и т.п.)	«Раз, два, три, четыре, Много мебели в квартире» (Н.В. Нищева)
	Природа – наш общий дом (охрана природы).	«Облака, облака»
	Птицы и звери весной.	«Снегири» А. Прокофьев

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Апрель	День веселья. Игры и забавы.	«Зимние забавы»
	Покорение космоса.	Обухова Наталья, 4 класс, 10 лет «Покорение космоса»
	Весна (неживая природа, растительный мир).	«Тёплый южный ветер»
	Кругосветное путешествие.	«Я рисую море» <i>В. Орлов</i> «Кораблик» <i>Д. Хармс</i>
	Детям об огне и пожаре.	«Если ты один в квартире» <i>Нестерова Марина Николаевна</i>

Месяц	Тема недели	Игровое упражнение, физкультминутка
Май	Наши герои.	«Если долго-долго-долго» В. Степанов «Стихотворение ко Дню Победы» <i>Садовский М.</i>
	Школа.	«Здравствуй, школа!» <i>В. Лебедев-Кумач</i> И. Токмакова «Скоро в школу»

	Насекомые, пресмыкающиеся.	«Стихи про змею» С. Антонюк
	Лето, травы.	Т. Погорелова «Лето, лето расписное»

Приложение №4

Планирование занятий на тренажерах Сентябрь месяц

№ Недели	№ Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вверх, сжимание и разжимание пальцев рук; на пятках, руки за головой. Легкий бег (2-3 круга). Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Скакалка, 2. Мини – твистер, 3. Детский велосипед, 4. Гребля, 5. Беговая дорожка М п/и, упражнение на дыхание.	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вверх, очень хорошо потянуться вверх; на пятках, руки за спиной (полочкой). Подскоки, круговые движения в плечевом суставе (2-3 круга). Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Скакалка, 2. Мульти-ровер, 3. Детский велосипед, 4. Бегущая по волнам, 5. Беговая дорожка Релаксация под спокойную музыку.	

Октябрь месяц

№ Недели	№ Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вверх, пальцы сцеплены в замок; на пятках, руки прямые, на уровне плеч. Боковой галоп (правым и левым боком) (2-3 круга). Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Беговая дорожка 2. Степпер с ручкой 3. Велотренажер 4. Ходьба по массажным коврикам Под спокойную музыку чтение стихотворения о здоровье.	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вытянуты в стороны, сжимание и разжимание пальцев рук; на пятках, круговые движения в плечевом суставе. Прямой галоп (левой, правой ногой вперед)(2-3 круга).	

		Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Велотренажер 2. Гантели 3. Подставка под штангу детская 4. Скакалка Игровое упражнение.	
--	--	--	--

Ноябрь месяц

№ Недели	№ Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках с выполнением упражнений для рук (вперед, вверх, в стороны, вниз; в стороны, вверх, вперед, вниз); на пятках, руки сгибаем с силой к плечам. Прыжки вправо, влево, руки на поясе. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Мини-твистер 2. Мульти-ровер 3. Беговая дорожка «Колибри» 4. Ходьба по массажерам для стоп (балансиры, кочки) М п/и, упражнение на дыхание.	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки стрелочкой отвести за уши. Следить за осанкой. Ходьба на пятках, руки за головой. Ходьба «паучки». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Беговая дорожка 2. Велосипед 3. Обруч 4. Ходьба по массажным коврикам 5. Скакалка Релаксация под спокойную музыку.	

Декабрь месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба с выполнением упражнений для рук (имитация плавания); ходьба на внешней стороне стопы, круговые движения в плечевом суставе. Ходьба «тараканчики». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Ходьба по массажной дорожке «Морской берег» 2. Подставка под штангу детская 3. Скакалка 4. Набивной мяч 5. Ходьба по массажерам для стоп (балансиры, кочки). Под спокойную музыку чтение стихотворения о здоровье.	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки правая вверх, левая вниз (наоборот); на пятках, руки перед собой	

		полочкой. Ходьба «Гуси». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Беговая дорожка «Калибри» 2.Степпер с ручкой 3.Ходьба по массажным дорожкам 4.катание набивного мяча друг другу 5.Ходьба по ребристой дорожке. М п/и «Добрые слова»	
--	--	--	--

Январь месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за головой «змейкой». Упражнения «пучок», «тараканчики» по диагонали. «Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Ходьба по массажной дорожке «Пазлы» 2. «Скакалка» 3. «Велосипед» 4. Сидя на скамье, катать ступнями ног гантели М п/и «Здравствуй»	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вверх сцеплены в замок; на пятках полочкой за спиной. Легкий бег с разным положением рук. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Мини-твистер 2. Ходьба по баланирам и кочкам 3. Беговая дорожка 4. Бегущая по волнам 5. Прыжки на мягкий мат, в – 15-20см. Релаксация под спокойную музыку.	

Февраль месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки за головой; на пятках руки вверх. Легкий бег через препятствия. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Ходьба по массажной дорожке «Пазлы» 2.Бегущая по волнам» 3.Мини-твистер 4.ходьба по массажным дорожкам. М п/и «Назови имя друга ласково»	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вверх, сжимание и разжимание пальцев рук, на внешней стороне стопы, руки в стороны. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Мини-твистер 2.Беговая дорожка «Калибри» 3.«Бегущая по волнам» 4.Прыжки на мягкий мат, в – 15-20см.	

		Релаксация под спокойную музыку.	
--	--	----------------------------------	--

Март месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки за головой; на пятках руки вверх. Легкий бег «змейкой». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Ходьба по массажной дорожке «Морской берег». 2. Упражнения с утяжеленными гантелями. 3. Мини-твистер 4. Ходьба по гимнастической скамейке. М п/и «Угадай, что покажу».	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба парами. Упражнение «саночки», «тачка», «каракатица». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Мини-твистер 2. Беговая дорожка «Калибри» 3. «Бегущая по волнам» 4. Прыжки на мягкий мат, в – 15-20см. Релаксация под спокойную музыку.	

Апрель месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки за головой; на пятках руки вверх. Легкий бег через препятствия. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Ходьба по массажной дорожке «Пазлы» 2. «Скакалка» 3. «Велосипед» 4. Сидя на скамье, катать ступнями ног гантели М п/и «Здравствуй».	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки правая вверх, левая вниз (наоборот); на пятках, руки перед собой полочкой. Ходьба «Гуси». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Мини-твистер 2. Беговая дорожка «Калибри» 3. «Бегущая по волнам» 4. Прыжки на мягкий мат, в – 15-20см. Релаксация под спокойную музыку.	

Май месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба руки за головой, приставной шаг правым, левым боком. Ходьба «хромая лисичка». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Скакалка,	

		2. Мини – твистер, 3. Детский велосипед, 4. Гребля, 5. Беговая дорожка М п/и, упражнение на дыхание.	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба руки у плеч, приставной шаг вперед левой, правой ногой. Упражнение «человек – паук», «щенок». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Велотренажер 2. Гантели 3. Подставка под штангу детская 4. Скакалка Игровое упражнение «Лето».	

Июнь месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	Вся группа	Ходьба на носках с выполнением упражнений для рук (руки в стороны, вверх, вперед, вниз); на пятках, руки сгибаем с силой к плечам, при разгибании пальцы рассоединяем. Прыжки вправо, влево, руки на поясе. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Мини-твистер 2.Мульти-ровер 3.Беговая дорожка «Колибри» 4.Ходьба по массажерам для стоп (балансиры, кочки) М п/и, упражнение на дыхание.	
3 неделя 4 неделя	Вся группа	Ходьба на носках, руки вытянуты в стороны, сжимание и разжимание пальцев рук; на пятках, круговые движения в плечевом суставе. Прямой галоп (левой, правой ногой вперед) (2-3 круга). Упражнение на дыхание. Тренажеры: 5. Велотренажер 6. Гантели 7. Подставка под штангу детская 8. Скакалка Игровое упражнение.	

Июль месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	Вся группа	Ходьба руки за головой, на носках плавно переходя на перекал с пятки на носок. Стоя, в рассыпную, удары пятками об пол, (подниматься на носки и опускаться на пятки), затем опираясь пятками об пол, стучать пальцами по полу. Бег с кубиком в руке «змейкой». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Ходьба по массажной дорожке «Морской берег»	

		2.Додставка под штангу детская 3.Скакалка 4.Набивной мяч 5.Ходьба по массажерам для стоп (балансиры, кочки). Под спокойную музыку чтение стихотворения о здоровье.	
3 неделя 4 неделя	Вся группа	Ходьба «змейкой» на носках, руки за головой, на пятках, руки «полочкой» за спиной. Махи ногой (правой, левой) вперед, как можно выше, спина ровная, руки в стороны. Упражнение на дыхание. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Ходьба по массажной дорожке «Пазлы» 2.Бегущая по волнам» 3.Мини-твистер 4.ходьба по массажным дорожкам. М п/и «Назови имя друга ласково»	

Август месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	Вся группа	П/и «Ровным кругом», п/и «Ловишка с ленточкой» Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Мини-твистер 2.Беговая дорожка «Калибри» 3.«Бегущая по волнам» 4.Прыжки на мягкий мат, в – 15-20см. Релаксация под спокойную музыку.	
3 неделя 4 неделя	Вся группа	П/и «Ты звени, веселый бубен», п/и «Выше ноги от земли». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Мини-твистер 2.Мульти-ровер 3.Беговая дорожка «Колибри» 4.Ходьба по массажерам для стоп (балансиры, кочки) М п/и, упражнение на дыхание.	