

Структурное подразделение «Детский сад Муниципальное
общеобразовательное учреждение «Пролетарская СОШ №1»

Рассмотрена:
на педагогическом совете
МОУ «Пролетарская СОШ №1»
Протокол № 1 от 29.08.2019г.

Согласована с заместителем
директора
М.Ю.Павленко
«29» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по образовательной области

«Художественно-эстетическое развитие»

(музыкальная деятельность)

на 2019-2020 учебный год

Рабочая программа составлена

с учётом требований основной общеобразовательной программа

МОУ «Пролетарская СОШ №1»

Музыкальный руководитель: Котеля Е.Т.

СОДЕРЖАНИЕ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.5	Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования	10
1.6	Методические указания к проведению занятий по физической культуре с детьми 4-5 лет	10
1.7	Методические указания к проведению занятий по физической культуре с детьми 5-6 лет	11
1.8	Планируемые результаты освоения программы	14
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)	15
2.2	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 5 до 6 лет)	16
2.3	Комплексно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре.	17
2.4	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	50
2.5	Виды интеграции образовательных областей.	54
2.6	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	55
2.6.1	Психолого-педагогические условия реализации Программы	56
2.6.2	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	57
2.6.3	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом	58
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	60
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	60
3.2	Организация образовательного процесса	62
3.3	Режим двигательной активности	63
3.3.1	Система физкультурно-оздоровительной работы	64
3.3.2	Система закаливания	65
3.3.3	Модель формирования культуры и основ здорового образа жизни	66
3.4	План спортивно-досуговых мероприятий	66
3.4.1	План работы по взаимодействию с семьями воспитанников	67
3.4.2	Перспективное планирование консультаций с педагогами и медицинским персоналом	68
3.5	Особенности организации развивающей среды	70
4.	Методическое обеспечение	71
4.1	Методические материалы и средства обучения и воспитания	71

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Рабочая программа по физической культуре структурного подразделения «Детский сад Муниципального образовательного учреждения «Пролетарская средняя общеобразовательная школа № 1» - Ракитянского района Белгородской области (далее - Программа) для детей среднего и старшего дошкольного возраста, разработана на 2019-2020 учебный год в соответствии с основной образовательной программой «От рождения до школы», разработанной коллективом авторов: доктором психологических наук, профессором Н.Е.Веракса, доктором педагогических наук, профессором Т.С.Комаровой, Заслуженным учителем России, отличником просвещения РСФСР М.А.Васильевой и в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13)

Целью программы является охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

Программа опирается на научные принципы построения:

- Концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности;
- Принцип дошкольного образования и подходы к реализации программ дошкольного образования, заявленные во ФГДОС ДО;
- Исследования в области теории и методики физического воспитания дошкольников;
- Современные технологии объективной оценки физической подготовленности и развития ребенка;

1.2 Цели и задачи реализации программы

Целью данной программы заключается в воспитании гармонично развитого, физически совершенного ребенка, у которого присутствуют на высоком уровне такие качества, как жизнерадостность, жизнестойкость, способность к творчеству.

Задачи данной программы:

- Оздоровление ребенка является приоритетной задачей педагогического процесса и направлено на укрепление здоровья и охрану жизни ребенка. Сюда включается также гармоничное психомоторное развитие, повышение иммунитета при помощи закаливания, а также увеличение работоспособности. Оздоровительные задачи призваны: помочь сформировать правильную осанку, изгибы позвоночника, гармоничное телосложение; развить своды стопы; укрепить связочно-суставной аппарат; регулировать рост и массу костей; развивать мышцы лица, тела и всех других органов.

- Образовательные задачи направлены на то, чтобы сформировать двигательные умения и навыки, а также на развитие психофизических качеств и двигательных способностей. Сюда также включается приобретение определенной системы знаний о спортивных упражнениях, их структуре и о том, какую оздоровительную функцию они несут для организма. Ребенок в процессе воспитания должен осознать свои двигательные действия, усвоить терминологию, физкультурную и пространственную, а также приобрести необходимый уровень знаний о правильном выполнении движений и спортивных упражнений, закрепить в памяти, как называются предметы, снаряды, пособия, и запомнить способы пользования ими. Он должен познать свое тело, а педагогический процесс призван сформировать у него телесную рефлексию.
- Воспитательные задачи заключаются в формировании умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности, а также в помощи в приобретении грациозности, гибкости и выразительности движений. Тренируются такие качества, как самостоятельность, инициативность, творчество, самоорганизация. Формируется воспитание гигиенических качеств, а также помощи воспитателю в организации проведения различных игр. В воспитательные задачи включаются создание благоприятных условий для формирования положительных черт личности, заложение ее нравственных основ и волевых качеств, привитие культуры чувств и эстетического отношения к спортивным упражнениям.

Основные цели и задачи:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек;
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр;
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера;

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Технологической основой программы является системно-деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Организация образовательной деятельности, согласно

данному подходу, предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций) в результате чего ребенок развивается как субъект этой деятельности (деятель)

Образовательная среда в соответствии с программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения.

Принципы организации образовательного процесса:

Данная программа является системно-деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. Образовательная среда в соответствии с программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

- *Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

- *Принцип развивающего обучения* от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

- *Принцип интеграции:* процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

- *Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

- *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- *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, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

- *Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

- *Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Структурное подразделение «Детский сад МОУ «Пролетарская СОШ №1» функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном отделении и состоит из двух частей. Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом основной общеобразовательной программы ДУ. Объем обязательной части Программы составляет 60% общего объема, иные – 40% составляют часть программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть, включает организацию:

- режима пребывания детей в дошкольном отделении;
- модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей;
- взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»;
- планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы;
- мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической

темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 года жизни

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности

для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня

в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 года жизни

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106—107 см, а масса тела – 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за силой физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные

заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту. К 7–8 годам развитие

нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

1.5 Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

1.6 Методические указания к проведению занятий по физической культуре детей 4-5 лет

Физкультурные занятия в средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке. На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда

должна быть облегчена. Зимой желательнее надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

1.7 Методические указания к проведению занятий по физической культуре детей 5-6 лет

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью в 30 мин. Каждое третье занятие проводится на площадке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4—6 мин), основной (18—20 мин) и заключительной (3—4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество

упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.). Во второй ч а с т и занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей это то новое, что характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д.

Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря воспитатель привлекает детей. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В предлагаемой ниже системе планирования в первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую — для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью — разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и

равновесие; в четвертую — обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках. Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе детского сада проводятся три занятия в неделю, одно из которых обязательно на свежем воздухе; поэтому на методике и организации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной, второй части — и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя. Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр

В несение-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. Это в большей степени относится к регионам с мягким теплым климатом. И, наоборот, в условиях продолжительной зимы, вполне возможно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

При проведении занятия на свежем воздухе главное правильно и четко организовать детей, при этом возможны различные варианты, например:

- дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом, с элементами спорта бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол);

- дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением воспитателя, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;

- дети делятся на три-четыре подгруппы, каждой предлагается задание, а по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно меры по предупреждению травматизма: сохранять между детьми во время бега, прыжков; переносить достаточным количеством ребят и т. д.

Время занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводить физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же проводить занятие в конце прогулки.

1.8 Планируемые результаты освоения Программы

К концу дети средней группы должны знать и уметь:

- Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям
- Бег 30 м (мин.и сек.) Бег 90 м (мин.и сек.)
- Прыжок в длину с места
- Метает предметы разными способами
- Отбивает мяч об землю двумя руками
- Отбивает мяч об землю одной рукой
- Уверенно бросает и ловит мяч
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
- Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону
- Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений --Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя
- Моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле, чихании
- Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды
- Обращается к взрослому при плохом самочувствии

К концу дети старшей группы должны знать и уметь:

- Владеет основными движениями в соответствии с возрастом
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах
- Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
- Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа
- Запрыгивает на предмет (высота 20 см)
- Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см
- Прыгает в длину с места (не менее 80 см)
- Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см)
- Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой
- Отбивает мяч на месте не менее 10 раз
- Ведет мяч на расстояние не менее 6 м
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге
- Выполняет повороты направо, налево, кругом

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др. Следит за правильной осанкой Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу Владеет элементарными навыками личной гигиены Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого) Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня К концу дети старшей группы должны знать и уметь:

Педагогическая диагностика

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей

дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за организованной деятельностью детей. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений физического развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Задачи работы по формированию физических качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно-образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности, так и в самостоятельной деятельности детей.

2.2 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.3 Календарно-тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности

Средняя группа:

Дата по плану	Дата по факту	Тема	СОДЕРЖАНИЕ	ЛИТЕРАТУРА
		Сентябрь		
2.09.2019		1. Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.19
4.09.2019		2. Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие

			направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	дошкольников» стр.20
6.09.2019		3.Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.21
09.09.2019		4. Занятие 4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.21
11.09.2019		5.Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.23
13.09.2019		6.Занятие 6	Упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.23
16.09.2019		7.Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.24
18.09.2019		8.Занятие 8	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.26
20.09.2019		9.Занятие 9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие

			площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	дошкольников» стр.26
23.09.2019 30.09.2019		10.Занятие 10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.26
25.09.2019		11.Занятие 11	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.28
27.09.2019		12.Занятие 12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.29
		Октябрь		
2.10.2019		1. Занятие 13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед..	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.30
04.10.2019		2.Занятие 14	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.32
7.10.2019		3.Занятие 15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников»

			сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	стр.32
9.10.2019		4. Занятие 16	. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.33
11.10.2019		5.Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.34
14.10.2019		6.Занятие 18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.34
16.10.2019		7.Занятие 19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вани мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.35
18.10.2019		8.Занятие 20	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.35
21.10.2019		9.Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.36

			прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	
23.10.2019		10.Занятие 22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.36
25.10.2019 30.10.2019		11.Занятие 23	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.37
28.10.2019		12.Занятие 24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.38
		Ноябрь		
1.11.2019		1. Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.39
6.11.2019		2.Занятие 26	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.40
8.11.2019		3.Занятие 27	Повторить упражнение в прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.40
11.11.2019		4. Занятие 28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и	Л.И. Пензулаева«Физ

			беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	ическое развитие дошкольников» стр.41
13.11.2019		5.Занятие 29	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.42
15.11.2019		6.Занятие 30	Повторить упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.43
18.11.2019		7.Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.43
20.11.2019		8.Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.44
16.11.2019 25.11.2019		9.Занятие 33	Упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.45
19.11.2019 27.11.2019		10.Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.45
22.11.2019 29.11.2019		11.Занятие 35	Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.46
		Декабрь		
2.12.2019		1. Занятие 1	Развивать внимание детей	Л.И. Пензулаева«Физ

			при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ическое развитие дошкольников» стр.48
04.12.2019		2.Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.49
06.12.2019		3.Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.49
09.12.2019		4. Занятие 4	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.50
11.12.2019		5.Занятие 5	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.51
13.12.2019		6.Занятие 6	Упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.51
16.12.2019		7.Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.52

18.12.2019		8.Занятие 8	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.54
20.12.2019		9.Занятие 9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.54
23.12.2019		10.Занятие 10	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.54
25.12.2019		11.Занятие 11	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.56
27.12.2019		12.Занятие 12	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.56
		Январь		
10.01.2020		1. Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.57
13.01.2020		2.Занятие 14	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.58
15.01.2020		3.Занятие 15	Повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.59

17.01.2020		4. Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.59
20.01.2020		5.Занятие 17	Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.60
22.01.2020		6.Занятие 18	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.60
24.01.2020		7.Занятие 19	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.61
29.01.2020		8.Занятие 20	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.62
31.01.2020		9.Занятие 21	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.62
30.01.2020		10.Занятие 22	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.63
3.02.2020		11.Занятие 23	Упражнять в лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.64

5.02.2020		12.Занятие 24	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.64
		Февраль		
7.02.2020		1. Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.65
10.02.2020		2.Занятие 26	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.66
12.02.2020		3.Занятие 27	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.67
14.02.2020		4. Занятие 28	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.67
17.02.2020		5.Занятие29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.68
19.02.2020		6.Занятие 30	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.68
21.02.2020		7.Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.69

24.02.2020		8.Занятие 32	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.70
26.02.2020		9.Занятие 33	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.70
29.02.2020		10.Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.70
2.03.2020		11.Занятие 35	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.71
4.03.2020		12.Занятие 36	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.72
		Март		
6.03.2020		1. Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.72
11.03.2020		2.Занятие 2	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.73
13.03.2020		3.Занятие 3	Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.73
16.03.2020		4. Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников»

			в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	стр.74
18.03.2020		5.Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.75
20.03.2020		6.Занятие 6	Закреплять ходьбу с прыжками.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.76
23.03.2020		7.Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнение задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.76
25.03.2020		8.Занятие 8	Упражнять детей в беге на выносливость.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.77
27.03.2020		9.Занятие 9	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.77
30.03.2020		10.Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.78
1.04.2020		11.Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.79
3.04.2020		12.Занятие 12	Повторить упражнения с мячом, в равновесии и	Л.И. Пензулаева«Физ

			прыжках.	ическое развитие дошкольников» стр.79
		Апрель		
6.04.2020		1. Занятие 13	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.80
8.04.2020		2.Занятие 14	Повторить упражнения с мячами.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.81
10.04.2020		3.Занятие 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.82
13.04.2020		4. Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.82
15.04.2020		5. Занятие 17	Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.83
17.04.2020		6. Занятие 18	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.84
20.04.2020		7. Занятие 19	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.84
22.04.2020		8. Занятие 20	Повторить ползание на	Л.И.

			четвереньках.	Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.85
24.04.2020		9. Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.85
27.04.2020		10. Занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.86
29.04.2020		11. Занятие 23	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.87
1.05.2020		12.Занятие 24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.87
		Май		
4.05.2020		1. Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.88
6.05.2020		2.Занятие 26	Повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.89
8.05.2020		3.Занятие 27	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.89

			места.	
11.05.2020		4. Занятие 28	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.89
13.05.2020		5.Занятие 29	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.90
15.05.2020		6.Занятие 30	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.90
18.05.2020		7.Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.91
20.05.2020		8.Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.92
22.05.2020		9.Занятие 33	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.92
25.05.2020		10.Занятие 34	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.92
27.05.2020		11.Занятие 35	Повторить ходьбу в разных направлениях.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие

				дошкольников» стр.93
29.05.2020		12.Занятие 36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева«Физическое развитие дошкольников» стр.93

Старшая группа:

Дата по плану	Дата по факту	Тема	СОДЕРЖАНИЕ	ЛИТЕРАТУРА
		Сентябрь		
2.09.2019		1. Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.19
4.09.2019		2.Занятие 2	Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пол, затем другая шеренга бросает мячи, а другая ловит, и так поочередно).	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.20

6.09.2019		3.Занятие 3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.21
09.09.2019		4. Занятие 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.21
11.09.2019		5.Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.23
13.09.2019		6.Занятие 6	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.23
16.09.2019		7.Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.24

			площади опоры.	
18.09.2019		8.Занятие 8	Упражнять Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.26
20.09.2019		9.Занятие 9	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.26
23.09.2019 30.09.2019		10.Занятие 10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.26
25.09.2019		11.Занятие 11	Разучить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.28
27.09.2019		12.Занятие 12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.29
		Октябрь		
2.10.2019		1. Занятие 13	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.30
04.10.2019		2.Занятие 14	Упражнять в Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников»

				ков» стр.32
7.10.2019		3.Занятие 15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.32
9.10.2019		4. Занятие 16	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.33
11.10.2019		5.Занятие 17	Упражнять детей в Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.34
14.10.2019		6.Занятие 18	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.34
16.10.2019		7.Занятие 19	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.35
18.10.2019		8.Занятие 20	Упражнять детей в Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.35
21.10.2019		9.Занятие 21	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников»

			продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	ков» стр.36
23.10.2019		10.Занятие 22	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.36
25.10.2019 30.10.2019		11.Занятие 23	Повторить ползание на четвереньках с преодолением препятствий.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.37
28.10.2019		12.Занятие 24	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.38
		Ноябрь		
1.11.2019		1. Занятие 25	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.39
6.11.2019		2.Занятие 26	Упражнять в Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.40
8.11.2019		3.Занятие 27	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.41

			прыжках.	ое развитие дошкольников» стр.40
11.11.2019		4. Занятие 28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.41
13.11.2019		5.Занятие 29	Повторить Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра).	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.42
15.11.2019		6.Занятие 30	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.43
18.11.2019		7.Занятие 31	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.43
20.11.2019		8.Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.44
16.11.2019 25.11.2019		9.Занятие 33	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.45

			прыжками и бегом.	
19.11.2019 27.11.2019		10.Занятие 34	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.45
22.11.2019 29.11.2019		11.Занятие 35	Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.46
		Декабрь		
2.12.2019		1. Занятие 1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.48
04.12.2019		2.Занятие 2	Упражнять вХодьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.49
06.12.2019		3.Занятие 3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.49
09.12.2019		4. Занятие 4	Упражнять в ходьбе и	Л.И.

			беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.50
11.12.2019		5.Занятие 5	Прокатывание набивного мяча .	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.51
13.12.2019		6.Занятие 6	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.51
16.12.2019		7.Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.52
18.12.2019		8.Занятие 8	Закреплять навык ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек)..	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.54
20.12.2019		9.Занятие 9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.54

			горизонтальную цель.	
23.12.2019		10.Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.54
25.12.2019		11.Занятие 11	Закреплять навык прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.56
27.12.2019		12.Занятие 12	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.56
		Январь		
10.01.2020		1. Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.57
13.01.2020		2.Занятие 14	Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.58
15.01.2020		3.Занятие 15	Продолжать учить детей	Л.И. Пензулаева

			передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	«Физическое развитие дошкольников» стр.59
17.01.2020		4. Занятие 16	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.59
20.01.2020		5.Занятие 17	Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.60
22.01.2020		6.Занятие 18	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.60
24.01.2020		7.Занятие 19	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.61
29.01.2020		8.Занятие 20	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.62
31.01.2020		9.Занятие 21	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.62
30.01.2020		10.Занятие 22	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.63

			гимнастическую стенку, не пропуская реек.	
3.02.2020		11.Занятие 23	Упражнять в лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.64
5.02.2020		12.Занятие 24	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.64
		Февраль		
7.02.2020		1. Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.65
10.02.2020		2.Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.66
12.02.2020		3.Занятие 27	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.67
14.02.2020		4. Занятие 28	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.67

			отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	
17.02.2020		5.Занятие29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.68
19.02.2020		6.Занятие 30	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.68
21.02.2020		7.Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.69
24.02.2020		8.Занятие 32	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.70
26.02.2020		9.Занятие 33	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.70
29.02.2020		10.Занятие 34	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.70

			повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	
2.03.2020		11.Занятие 35	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.71
4.03.2020		12.Занятие 36	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба с выполнением заданий.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.72
		Март		
6.03.2020		1. Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.72
11.03.2020		2.Занятие 2	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.73
13.03.2020		3.Занятие 3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании и шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.73
16.03.2020		4. Занятие 4	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников»

			врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	ков» стр.74
18.03.2020		5.Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.75
20.03.2020		6.Занятие 6	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.76
23.03.2020		7.Занятие 7	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.76
25.03.2020		8.Занятие 8	Упражнять детей в беге на выносливость.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.77
27.03.2020		9.Занятие 9	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.77
30.03.2020		10.Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.78

1.04.2020		11.Занятие 11	Повторить игровые упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.79
3.04.2020		12.Занятие 12	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.79
		Апрель		
6.04.2020		1. Занятие 13	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.80
8.04.2020		2.Занятие 14	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.81
10.04.2020		3.Занятие 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.82
13.04.2020		4. Занятие 16	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.82
15.04.2020		5. Занятие 17	Закреплять умение прыгать на месте через короткую	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.82

			скакалку.	ое развитие дошкольников» стр.83
17.04.2020		6. Занятие 18	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.84
20.04.2020		7. Занятие 19	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.84
22.04.2020		8. Занятие 20	Повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.85
24.04.2020		9. Занятие 21	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.85
27.04.2020		10. Занятие 22	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.86
29.04.2020		11. Занятие 23	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.87

1.05.2020		12.Занятие 24	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.87
		Май		
4.05.2020		1. Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.88
6.05.2020		2.Занятие 26	Повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.89
8.05.2020		3.Занятие 27	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.89
11.05.2020		4. Занятие 28	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.89
13.05.2020		5.Занятие 29	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.90
15.05.2020		6.Занятие 30	Упражнять детей в отработывать навыки бросания мяча о стену.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников»

				ков» стр.90
18.05.2020		7.Занятие 31	Упражнять детей в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.91
20.05.2020		8.Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону;	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.92
22.05.2020		9.Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.92
25.05.2020		10.Занятие 34	упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.92
27.05.2020		11.Занятие 35	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.93
29.05.2020		12.Занятие 36	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической	Л.И. Пензулаева «Физическое развитие дошкольников» стр.93

			скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	
--	--	--	---	--

2.4 Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); 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.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, 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.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки 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 на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в

другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, 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.

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

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

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 сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. 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 из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

2.5 Виды интеграции образовательных областей

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.6 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Направления работы	Формы работы	
Физическое развитие	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно - диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.6.1 Психолого-педагогические условия реализации программы

Особенности общей организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);

• развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;

- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

2.6.2 Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2.6.3 Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом дошкольного отделения

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на

профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семье, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;

- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

III Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

- щит баскетбольный 2 шт.;
- кольцо баскетбольное 2шт;
- мячи баскетбольные;
- щит (мишень) для метания в цель навесной 2 шт.;
- канат;
- стойка и планка для прыжков в высоту;
- скакалки;
- массажные дорожки для ног;
- обручи гимнастические;
- мячи резиновые различного диаметра;
- шарики массажные (ежики);
- мешочки с грузом 150 гр. и 450 гр.;
- маты гимнастические 2 шт.;
- дуги для подлезания 40 см и 50 см;
- доска наклонная;
- гантели неопреновые;
- гимнастические скамейки 2 шт.

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

Направление образовательной деятельности	Вид помещений	Оснащение
Двигательная деятельность		
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</i>	Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	<ul style="list-style-type: none"> – музыкальный центр; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.);

		<ul style="list-style-type: none"> – игровые комплексы (горка); – качели, карусели; – материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</i>	Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	<ul style="list-style-type: none"> – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</i>	Все пространство учреждения, участок учреждения	<ul style="list-style-type: none"> – развивающие игры; – художественная литература; – игры на ловкость; – дидактические игры на развитие психической функций (мышления, внимания, памяти, воображения); – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка).
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</i>	Все пространство учреждения, участок учреждения	<ul style="list-style-type: none"> – алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; – художественная литература; – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – маркеры игрового пространства; – настольные игры соответствующей тематики; – иллюстративный материал, картины, плакаты.
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</i>	Все помещения групп, участок учреждения	<ul style="list-style-type: none"> – иллюстративный материал, картины, плакаты; – настольные игры соответствующей тематики; – художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; – картотека «Игры, которые лечат»

		<ul style="list-style-type: none"> – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – физкультурно-игровое оборудование; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр.
<p><i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации).</i></p> <p><i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i></p>	Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	<ul style="list-style-type: none"> – музыкальный центр; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания; общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели; – материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.

3.2. Организация образовательного процесса

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Расписание непосредственной образовательной деятельности по физической культуре в средней группе:

Понедельник	Физическое развитие (физическая культура в помещении)
Среда	Физическое развитие (физическая культура в помещении)
Пятница	Физическое развитие (физическая культура на воздухе)

Расписание непосредственной образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе:

Понедельник	Физическое развитие (физическая культура в помещении)
Среда	Физическое развитие (физическая культура в помещении)
Пятница	Физическое развитие (физическая культура на воздухе)

3.3 Режим двигательной активности

Формы работы		Количество и длительность (в мин.)	
		Средняя группа	Старшая группа:
НОД Физическая культура	а) в помещении	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25
	б) на улице	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25
	в) физкультминутки (в середине статического НОД)	ежедневно	
	г) гимнастика после сна	ежедневно 10-12 мин	
	д) физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 7-10 мин.	

Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц
	в) день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно

3.3.1 Система физкультурно - оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октябре и в апреле)	Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице.	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

3.3.2 Система закаливания

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность в минутах	
		4-5 лет	5-6 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	15
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков	20	25
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 20	до 25
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа	
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими нормами СанПиН	
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими	5-10	7-10

	упражнениями		
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15	

3.3.3 Модель формирования культуры и основ здорового образа жизни

Оптимизация режима	Организация двигательной деятельности	Организация питания	Система закаливания	Охрана психического здоровья
<p>Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей</p> <p>Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима</p> <p>Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка</p> <p>Обеспечение щадящего режима дня для детей (по показаниям врача)</p> <p>Распределение двигательной нагрузки в течение дня</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Физкультурные занятия</p> <p>Музыкально-ритмические занятия</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные досуги, Дни здоровья</p> <p>Индивидуальная работа с детьми</p>	<p>Питание по 10-ти дневному меню</p> <p>Организация второго завтрака (соки, фрукты)</p> <p>Введение овощей и фруктов в обед и полдник</p> <p>Замена продуктов для детей аллергиков</p> <p>Витаминизация пищи витамином «С»</p> <p>Строгое соблюдение питьевого режима</p> <p>Индивидуальный подход к детям во время приема пищи</p>	<p>Утренний прием на улице (в летний период)</p> <p>Облегченная форма одежды</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Игры с водой</p> <p>Умывание рук и лица прохладной водой</p> <p>Полоскание рта водой комнатной температуры</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия</p> <p>Босохождение (летом)</p>	<p>Игра!!!</p> <p>Уважительный стиль общения</p> <p>Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников</p> <p>Оптимизация моторной плотности занятий</p> <p>Чередование и интеграция видов детской деятельности</p> <p>Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы)</p> <p>Физкультминутки, динамические паузы</p>

3.4 План спортивно-досуговых мероприятий

Месяц/возраст детей	4-5 лет	5-6 лет	Инструкторы по ФИЗО
Сентябрь	«Страна веселых игр»	«Кто со спортом дружит – к нам!»	Абраменко И.М., Дудкина Н.Ю.
Октябрь	«Азбука здоровья»	«Быть здоровым хорошо!»	Абраменко И.М., Дудкина Н.Ю.

Ноябрь	«В гостях у сказки»	«Папа, мама, я – спортивная семья!»	Абраменко И.М., Дудкина Н.Ю.
Декабрь	«Снеговик нас ждет на праздник»	«Веселая физкультура»	Абраменко И.М., Дудкина Н.Ю.
Январь	«Новогодние сюрпризы»	«Зимние забавы»	Абраменко И.М., Дудкина Н.Ю.
Февраль	«В гостях у Петрушки»	«Самые смелые, ловкие, умелые»	Абраменко И.М., Дудкина Н.Ю.
Март	«Волк и козлята»	«Волшебное превращение»	Абраменко И.М., Дудкина Н.Ю.
Апрель	«Цветик - семицветик»	«К нам возвращаются птицы»	Абраменко И.М., Дудкина Н.Ю.
Май	«В гости к солнышку»	«Веселые гости»	Абраменко И.М., Дудкина Н.Ю.

3.4.1 План работы по взаимодействию с семьями воспитанников

Месяц	Формы проведения	Тема	Оформление материала	Ответственный
Сентябрь	Общегрупповые собрания	Роль семьи в физическом воспитании ребенка	Подборка информационного материала	Инструктор по физической культуре
	Районные соревнования	«Всей семьей за безопасность дорожного движения»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре
Октябрь	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на начало учебного года	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Спортивный досуг	«Папа, мама, я - спортивная семья»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре
Декабрь	Районные соревнования	«Мама, Папа, Я»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре
	Практикум	Плоскостопие и его профилактика	Подборка материала	
Январь	Оформление информационного стенда	«Спорт – здоровый образ жизни!»»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
Февраль	Спортивное развлечение	«А ну-ка, папы!»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре
Март	Практикум для родителей	«О пользе закаливания»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
Апрель	Оформление информационного стенда	«Профилактика нарушения осанки у детей»	Подборка материала, статей	Инструктор по физической культуре
Май	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на конец учебного года	Инструктор по физической культуре

3.4.2 Перспективное планирование консультаций с педагогами и медицинским персоналом

Консультации с педагогами дошкольного образовательного учреждения

Месяц	Темы консультаций	Группы
Сентябрь	Знакомство с планом работы на учебный год. Совместное проведение диагностики.	Все группы

Октябрь	«Утренняя гимнастика – заряд бодрости и настроения на весь день!»	Все группы
Ноябрь	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре» Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.	Все группы
Декабрь	«Профилактика плоскостопия»	Старший возраст
Январь	«Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?»	Средний возраст
Февраль	«Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики.	Все группы
Март	«Профилактика нарушения осанки»	Все группы
Апрель	«Физическая готовность детей»	Все группы
Май	«Организация двигательной активности детей в летний период» Совместное проведение диагностики.	Все группы

Консультации с медицинским персоналом дошкольного образовательного учреждения

Срок	Темы консультаций	Примечания
Сентябрь	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей.	Заполнение листов здоровья.
Декабрь	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре. Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.

Март	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.	Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях. Комплекс упражнений.
Май	Подведение итогов диагностики на конец учебного года. Рекомендации по охране здоровья в летний период.	Памятка для родителей.

3.5 Особенности организации развивающей среды

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном отделении она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном отделении:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды

№ п/п	Характеристика	Содержание
1	Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.	Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: <ul style="list-style-type: none"> • игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами; • двигательную активность, в том числе

		<p>развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей. <p>Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.</p>
2	Трансформируемость пространства	<p>Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.</p>
3	Полифункциональность материалов	<p>Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметозаменителей в детской игре).</p>
4	Вариативность среды	<p>Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.</p> <p>Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.</p>
5	Доступность среды	<p>Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;</p> <p>исправность и сохранность материалов и оборудования.</p>
6	Безопасность	<p>Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.</p>

4. Методическое обеспечения

4.1 Методические материалы и средства обучения и воспитания

№ п/п	Автор составитель	Наименование издания	Издательство
-------	-------------------	----------------------	--------------

1.	Под ред. Н.Е.Вераксы Т.С.КомаровойМ.А. Васильевой	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы	М.: Мозаика–Синтез, 2016
2.	Под ред. Н.Е.Вераксы Т.С.КомаровойМ.А. Васильевой	Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы».	Издательство «Учитель», Волгоград, 2013
3.	Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).	М.: Мозаика–Синтез2016
4.	Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет)	М.: Мозаика–Синтез2016
5.	Э. Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр	М.: Мозаика–Синтез2016
6.	М. М. Борисова	Малоподвижные игры и игровые упражнения	М.: Мозаика–Синтез2016
7.	Л. И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.	М.: Мозаика–Синтез2016
8	Е.А.Алябьева	Игры-забавы на участке детского сада.	М.: ТЦ Сфера 2015
9	Е.АБабенкова., Т.М.Параничева	Подвижные игры на прогулке.	М.: ТЦ Сфера 2015
10	Л.Ф.Жданова	Праздники в детском саду. Занимательные сценарии.	М.: Аквариум ЛТД, 2000
11	Н.П.Недовесова	Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.	Санкт-Петербург: Детство-Пресс 2014
12	М.Н.Попова	«Навстречу друг другу»: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ.	Санкт-Петербург: ЛОИРО 2001
13	Т.А. Шорыгина	Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. (Сказки-подсказки).	М.: ТЦ Сфера 2015
14	Е.И.Гуменюк, Н.А.Слисенко	Недели здоровья в детском саду: методическое пособие.	Санкт-Петербург: Детство-Пресс 2013

