

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 119  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**

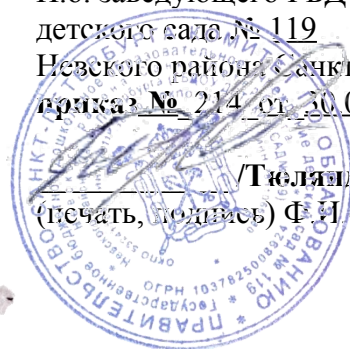
Педагогическим советом ГБДОУ  
детского сада № 119  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от 30.08.2019г.

С учетом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детского сада № 119  
Невского района Санкт-Петербурга.  
Протокол № 1 от 30.08.2019г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. заведующего ГБДОУ  
детского сада № 119  
Невского района Санкт-Петербурга  
приказ № 214 от 30.08.2019г.

/Тюлякина Ю.А./  
(печать, подпись) Ф.И.О.



**Рабочая программа**

К Образовательной программе дошкольного образования  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 119  
Невского района Санкт-Петербурга  
на 2019-2020 учебный год

Образовательная область « **Физическая культура** ».

возраст обучающихся детей:

(от 4 до 5 лет) : средняя группа № 6 ;  
(от 5 до 6 лет) : старшая группа № 4 и № 10;  
(от 6 до 7 лет) : подготовительная группа № 3, № 5, № 9.

срок реализации программы : 1 год

инструктор по физической культуре ГБДОУ № 119  
Лаврова Елена Дэновна

Санкт-Петербург  
2019 г.

## Содержание рабочей программы

<b>1.Целевой раздел</b>		Стр.
1.1.	<p>Пояснительная записка</p> <p>Цели и задачи рабочей программы</p> <p>Основные цели и задачи реализации образовательной области "Физическое развитие"</p> <p>Принципы и подходы к формированию Программы</p> <p>Нормативно-правовые документы</p>	3
	1.2. Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей:	5
	1.3. Целевые ориентиры освоения воспитанниками Программы в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие»	6
	1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	10
<b>2.Содержательный раздел</b>		
	<p>2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4 – 5 лет (пятый год жизни)</li> <li>- Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни)</li> <li>- Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6- 7 лет (седьмой год жизни)</li> </ul>	15
	2.2. Планируемые промежуточные результаты	24
	2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	26
	2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	28
<b>3. Организационный раздел</b>		
	3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в музыкальном зале.	29
	3.2. Материально-техническое обеспечение программы.	30
	<p>3.3. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ</p> <p>Формы и методы оздоровления детей в ГБДОУ д/с №119</p> <p>Физкультурно-оздоровительный режим в ГБДОУ д/с №119</p> <p>Физкультурно-оздоровительная работа</p> <p>Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)</p> <p>Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)</p> <p>Группа здоровья детей в ГБДОУ</p> <p>Расписание НОД</p>	31
	3.4. Организация режима пребывания детей в детском саду	38
	3.5. Программно-методическое обеспечение	44
<b>4.Приложения</b>		
	Перспективное планирование совместных мероприятий с воспитанниками на 2019-2020 учебный год	46
	Тематическое планирование детской деятельности в летний период	48

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

### **Цели и задачи реализации программы**

#### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи программы:**

- Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.
- Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.
- Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.
- Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## Принципы и подходы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

**Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

**Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

**Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

**Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.

*Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

**Принцип единства с семьёй**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

## Нормативно-правовые документы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения;
2. Закон об образовании - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности

по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

6. Уставом и нормативными документами ГБДОУ № 119 Невского района Санкт-Петербурга

## **1.2. Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей:**

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В средней группе (4 – 5 лет) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от

предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

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

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать – 200 грамм.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5-10 минут, длительные прогулки, подвижные игры, эстафеты, регулярные занятия физической культурой.

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

### **1.3. Целевые ориентиры освоения воспитанниками Программы в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие»**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость и способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата в системе организма;
- развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования: образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться

успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

- **Конкретизация задач по возрастам:**

- Развитие физических качеств:

- 4-5 лет средняя группа)*

Учить построению в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроению в две шеренги.

Поворотам направо, налево, кругом, размыканию и смыканию.

Находить своё место на построении, ориентироваться в пространстве в подвижных играх.

Учить бегать в колонне друг за другом соблюдая дистанцию, в рассыпную, прыгать с продвижением вперёд на двух ногах, на правой и левой ноге на месте по 10 раз, подскокам с продвижением вперёд, через предметы 20 см, через линии, из обруча в обруч, прыгать в длину с места не менее 70 см., спрыгивать с высоты 30 см.

Учить ползать на четвереньках по прямой опираясь на стопы и ладони не менее 10 метров, ползать по скамейке на животе при помощи рук.

Бросанию мячей из-за головы в даль, бросанию мячей снизу вверх, ловле мяча кистями рук, подбрасыванию мяча вверх над

головой и ловлей кистями рук, отбиванию мяча об пол и ловлей кистями рук. Прокатыванию мяча-фитбола по прямой до ориентира и обратно, с передачей мяча-фитбола следующему участнику способом отталкивания мяча-фитбола от себя.

Учить метанию мешочков на дальность правой рукой (не менее 3,5 -6,5 метров), в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 метров.

Обучать лазанию по шведской стенке, ходьбе по наклонным доскам вверх и вниз.

Разучивать комплексы общеразвивающих упражнений, упражнениям в равновесии по линиям, по гимнастической скамейке.

Обучать действиям по команде. Выполнению знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку, под бубен, по свистку, под ритмичные хлопки в ладоши и т.д.

Развивать двигательную активность детей в подвижных играх с предметами: кеглей, мячом, с обручем, с лентами, со скакалкой, с флажками и т.д.

Приучать детей к выполнению правил, к дисциплине, соблюдать технику безопасности.

### **5-6 лет (старшая группа)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознано и творчески выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лезть по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину,

в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении.

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеть школой мяча.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Развивать двигательную активность детей в подвижных играх с предметами: кеглей, мячом, с обручем, с лентами, со скакалкой, с флажками и т.д.

Приучать детей к выполнению правил, к дисциплине, соблюдать технику безопасности.

### **6-7 лет (подготовительная группа)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Перебрасывать мячи друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метание в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы в движущуюся цель.

Учить бросать набивной мяч (1 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 100–200 м. вокруг детского сада).

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Учить детей разнообразным по содержанию подвижным играм ( в том числе игры с элементами соревнования), эстафетам, способствующим развитию психофизических качеств (ловкости, силе, быстроте, выносливости, гибкости), координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Развивать двигательную активность детей в подвижных играх с предметами: кеглей, мячом, с обручем, с лентами, со скакалкой, с флажками и т.д.

Учить детей строевым упражнениям, перестраиваться в колонну по двое, по трое, по четыре, из одного круга в несколько, по диагонали, из одной шеренги в две.

Выполнять физические упражнения под музыку



Приучать детей к выполнению правил, к дисциплине, соблюдать технику безопасности.

### **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

#### **4-5 лет**

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

#### **5-6 лет**

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

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

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

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

#### **6-7 лет**

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

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

### *4-5 лет*

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

### *5-6 лет*

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

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

### *6-7 лет*

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

## **1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программы**

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябрь, май). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При проведении мониторинга учитываются положения следующих нормативных документов:

ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»);

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248) примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков в ДООУ используется авторское пособие «Физическое развитие и диагностика физической подготовленности дошкольников» И. М. Воротилкиной.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой (это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.).

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

## **Уровни освоения Программы физического развития**

### **Низкий**

Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

### **Средний**

Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

### **Высокий**

Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, (Приложение № 1) и планируется дальнейшая работа.

## **Показатели физической подготовленности детей**

### **Прыжки в длину с места (см)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Оборудование:** яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

**Процедура тестирования:** ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук.

**Результат:** измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47

	девочки	80 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	115 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	110 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

### Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку

от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
<u>4 года</u>	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11. 2	11.3 – 13.3
<u>5 лет</u>	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
<u>6 лет</u>	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
<u>7 лет</u>	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

### Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

#### **Гибкость**

**Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Оборудование:

гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при

необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

### **Ловкость.**

#### **Челночный бег 2×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, конусы для обегания

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер), бежит по прямой, гладким бегом, до конуса, обегает его и возвращается по прямой до линии старта-финиша.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

### **Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10

5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

## **II. Содержательный раздел.**

### **2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности**

Согласно ФГОС ДОО содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)**

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

### *1. 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. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (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 (поочерёдно 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (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.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание,

выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя.

Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов с места на место стопами ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

#### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелёт 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 ушёл?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору».

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни)**

#### *Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

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

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

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

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

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

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

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

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

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

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

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

### *1. Основные движения*

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

### **Групповые упражнения с переходами.**

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

### **Ритмическая гимнастика.**

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

### *2. Общеразвивающие упражнения*

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

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

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

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

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

### **5. Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

**Задачи и содержание работы по физическому развитию  
в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы  
6- 7 лет (седьмой год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкостигибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелазании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуреи спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

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

**1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через

ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

## *2. Общеобразовательные упражнения*

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

Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3

раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

#### *3. Спортивные упражнения*

Выполнение разнообразных игровых заданий попасть снежком в цель, Участие в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на двух ногах,

Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

#### *5. Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рве».

**С метанием и ловлей.** «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

**С ползанием и лазаньем.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

## **2.2. Планируемые промежуточные результаты**

### **4 – 5 лет (средняя группа):**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.



Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

### **5 – 6 лет (старшая группа):**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

### **6 – 7 лет (подготовительная к школе группа):**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаляющих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

### **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

**Традиционно различаются три группы методов.**

**1. Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся проговаривание инструктором по физической культуре название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средства физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

## 2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений современной государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

### Работа с родителями (законными представителями)

**Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

### Примерный план работы с родителями (тематика консультаций) :

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	физкультурно- оздоровительное направление, физкультурная форма для занятий в ДОУ.
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
Ноябрь	Консультация «Гимнастика и зарядка дома».
Декабрь	Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-7 лет в семье».

<b>Январь</b>	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).
<b>Февраль</b>	Консультация «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
<b>Март</b>	Консультация. «Как провести выходной день с пользой».
<b>Апрель</b>	Фотовыставка. «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
<b>Май</b>	подведение итогов физической подготовленности детей. Диагностика физического развития.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют её в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

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.

### 3.2. Материально-техническое обеспечение программы.

#### **Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

#### **Наглядно – дидактический материал**

Иллюстрации и репродукции: зимние и летние виды спорта, военные профессии, государственные и народные праздники, атрибуты для подвижных игр.

#### **Для организации предметно-пространственной развивающей среды**

в области «Физическая культура» в ГБДОУ д/с № 119, необходимо приобрести физкультурное оборудование и физкультурный инвентарь, в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях и возрастными особенностями физического развития детей дошкольного возраста:

#### **Спортивное оборудование:**

- 1.** Шведская стенка – 4 шт.
- 2.** Гимнастическая скамейка жёсткая EURO на железных ножках, с широкой и узкой доской, 3-х метровой длины – 4 шт.
- 3.** Наклонные доски с зацепами – 2 шт.

#### **Спортивный инвентарь:**

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 1. Мяч резиновый ( с ниппелем)         | диаметр : 18 см -30 шт. |
|  | 14 см -30 шт.           |
|  | 10 см -30 шт.           |
| Мяч футбольный -                       | 2 шт.                   |
| Мяч баскетбольный -                    | 2 шт.                   |
| Мяч волейбольный -                     | 2 шт.                   |
| Мяч тяжёлый ( с ниппелем, вес – 1 кг.) | 2 шт.                   |

	Мяч – фитбол ( большой, для прокатывания)	45 см –2 шт.
2.	Обруч гимнастический пластмассовый диаметр:	50 см – 30 шт.
3.	Скакалки гимнастические ( 4 цвета) размер:	1200 см -20 шт.
		1300 см -20шт.
		1500 см – 20 шт.
		3000 см – 20 шт.
4.	Палки гимнастические ( 4 цвета) размер :	100 см - 60 шт.
5.	Кегли пластмассовые ( 4 цвета)	- 60 шт.
6.	Кубики пластмассовые ( 4 цвета)	- 60 шт.
7.	Мешочки для метания ( с наполнителем)	100 гр. - 60 шт.
		200 гр. - 10 шт.
8.	Секундомер	- 2 шт.
9.	Кольцебросы	- 30 шт.
10.	Флажки (4 цвета)	-120 шт.
11.	Мишени для метания -	- 2 шт.
12.	Дуги для ползания (металлические , высота 50 см)	- 3 шт.
13.	Шнуры (по 10 метров)	- 2 шт.
14.	Корзины для мячей	- 4 шт.
15.	Атласные ленты	50 см х 30 шт.= 15 метров

### 3.3. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ГДОУ

**Цель:** удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующая, заместитель заведующей)	материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика
2.	Инструктор по физической культуре.	планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование
3.	Медицинская сестра.	учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей

4.	Воспитатель.	планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей
5.	Музыкальный руководитель	планирование и проведение занятий, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей

### Формы и методы оздоровления детей в ГБДОУ д/с №119

	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в адаптационный период;</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микроклимата;</li> <li>• определение оптимальной нагрузки</li> </ul>
	2 Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• профилактическая гимнастика;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• занятия в спортивных кружках;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• корректирующая гимнастика</li> </ul>
	3 Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> <li>• местный и общий душ;</li> <li>• игры с водой;</li> <li>• контрастное обливание ног</li> </ul>
	4 Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• сон при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• обеспечение светового режима</li> </ul>
	5 Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги</li> </ul>
	6 Психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> </ul>
	7 Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева</li> </ul>
	8 Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курс лекций и бесед</li> </ul>



### Физкультурно-оздоровительный режим в ГБДОУ д/с №119

<b>Содержание работы</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Исполнитель</b>
Прием детей	ежедневно с 8.00- 9.00	воспитатели
Утренняя гимнастика	ежедневно по режиму	воспитатели
Завтрак, обед, полдник, ужин	по режиму дня	повар, воспитатели, помощник воспитателя
Физкультурные занятия	по расписанию	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Музыкальные занятия	по расписанию	музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	в середине статических занятий	воспитатели
Игры между занятиями	ежедневно	воспитатели
Прогулка	по режиму	воспитатели
Подвижные игры	по плану	воспитатели
Спортивные игры	по плану	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	по плану педагога	воспитатели
физкультурный досуг	1 раз в квартал	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	инструктор по физ. культуре; воспитатели
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	ежедневно	воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Дневной сон	по режиму	воспитатели
Гимнастика после сна	ежедневно	воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	в течение дня ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Обследование физического развития детей	2 раза в год	инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	заведующий, инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных	1 раз в месяц в каждой группе	заведующий, заместитель заведующего

мероприятий		
Тепловой и воздушный режим	по нормативам	воспитатели, завхоз
Кварцевание групп	по графику	воспитатели
Санитарно- гигиенический режим	постоянно	воспитатели, помощники воспитателей
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	заведующий, инструктор по физ. культуре, воспитатели,
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	заведующий, заместитель заведующего, инструктор по физ. культуре

### Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
<b>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Составление плана прохождения учебного материала физического развития по всем возрастным группам	ежемесячно	инструктор по физ. культуре
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими образовательную программу ДОУ	сентябрь-октябрь	инструктор по физ. культуре
Подбор методик для детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	сентябрь-октябрь	инструктор по физ. культуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	инструктор по физ.к.
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	ежемесячно	инструктор по физ. культуре

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Антропометрия	сентябрь, май	воспитатели
Уточнение списка детей по группам здоровья	сентябрь	воспитатели, инструктор по физ. культуре

Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	по плану	заведующий ДОУ, зам. зав.
Проведение мониторинга по физическому развитию детей	сентябрь-октябрь; май-апрель.	инструктор по физ. культуре, зам. зав., воспитатели

### ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздух(летом) в помещении (в холодное время года)	в течение года	воспитатели
---	----------------	-------------

Физкультурные занятия	по плану	инструктор по физ. культуре
Проведение физкультминуток	в середине статических занятий	воспитатели
Проведение гимнастики после сна	в течение года	воспитатели
Проведение закаляющих мероприятий	в течение года	воспитатели
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>		
Проведение дня здоровья	1 раз в квартал	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Участие в спортивных мероприятиях	по плану	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	в течение года	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	по плану администрации	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	в течение года	заведующий ДОУ, инструктор по физической культуре
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	в течение года	инструктор по физ. культуре

**Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

<b>Группы</b>	<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>Количество занятий (в неделю)</b>
Младшая группа	15мин	3
Средняя группа	20-мин	3
Старшая группа	25-30 мин	3 (2 в зале, 1 на улице)
Подготовительная группа	30мин	3 (2 в зале, 1 на улице)

детский сад № 119  
по показаниям медицинского осмотра детей  
в 6-ти группах в ГБДОУ д/с № 119  
на сентябрь 2019 – 2020 учебного года,

Составлена:  
инструктором по физической культуре ГБДОУ д/с №119  
Лавровой Е.Д.

Номер группы	Год рождения детей	Всего детей в группе	Группа здоровья детей			Кол-во детей не посещающих д/с (с 02.09.19 г.)
			I	II	III	
10 ст.гр.	2014-2015	29 чел.	8 чел.	20 чел.	1 чел.	10 чел.
4 ст.гр.	2014 г.	30 чел.	7 чел.	23 чел.	-	4 чел.
5 подг. гр.	2013-2014	29 чел.	6 чел.	22 чел.	1 чел. осв.	9 чел.
3 подг. гр.	2013- 2014	26 чел.	3 чел.	23 чел.	-	4 чел.
9 подг.гр.	2012- 2013	31 чел.	7 чел.	24 чел.	-	9 чел.
6 ср. гр.	2015	29 чел.	3 чел.	25 чел.	1 чел.	4 чел.

**Расписание НОД инструктора по физической культуре  
Лавровой Елены Дэновны  
На 2019 – 2020 учебный год**

День недели	Время и группа
<b>Понедельник</b>	<b>9.00 – 9.30</b> <i>подготовительная группа №3</i> <b>10.25 – 10.55</b> <i>подготовительная группа №9</i> <b>11.30 – 11.55</b> <i>старшая группа №4 (на открытом воздухе)</i>
<b>Вторник</b>	<b>9.00 – 9.30</b> <i>подготовительная группа №5</i> <b>10.05 – 10.25</b> <i>Средняя №6</i> <b>10.35 – 11.00</b> <i>Старшая №10</i>
<b>Среда</b>	<b>9.00 – 9.30</b> <i>подготовительная группа №9</i> <b>10.55 – 11.20</b> <i>старшая группа №4</i> <b>11.30 – 12.00</b> <i>подготовительная группа №3 (на открытом воздухе)</i>
<b>Четверг</b>	<b>9.45 – 10.15</b> <i>подготовительная группа №3</i> <b>10.45 – 11.05</b> <i>Средняя №6</i> <b>11.15 – 11.40</b> <i>Старшая №10 (на открытом воздухе)</i> <b>11.50 – 12.20</b> <i>подготовительная группа №5 (на открытом воздухе)</i>
<b>Пятница</b>	<b>9.00 – 9.30</b> <i>подготовительная группа №5</i> <b>9.40 – 10.00</b> <i>Средняя №6 (в группе)</i> <b>10.10 – 10.35</b> <i>старшая группа №4</i> <b>10.45 – 11.10</b> <i>Старшая №10</i> <b>11.30 – 12.00</b> <i>подготовительная группа №9 (на открытом воздухе)</i>

### 3.4. Организация режима пребывания детей в детском саду

#### РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ № 3 (6 - 7 лет) ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ на холодный период (сентябрь – май)

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>I половина дня</b>					
<b>Взаимодействие с родителями, приём детей</b> , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. <b>Завтрак.</b>	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:30 Физкультура	9:00 – 9:30 ФЭМП	9:00 – 9:30 Ознак. С окруж. Миром	9:00 – 9:30 ФЭМП	9:00 – 9:30 Развитие речи
Динамическая перемена	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40
Подготовка к НОД, игры				9:40 - 9:45	
Непрерывная образовательная деятельность	9:40 – 10:10 Ознак. с окруж. миром	9:40 – 10:10 Развитие речи	9:40 – 10:10 Рисование	9:45 – 10:15 Физкультура	9:40 – 10:10 Рисование
Подготовка ко 2 завтраку. <b>Второй завтрак.</b>	10:10 – 10:20	10:10 – 10:20	10:10 – 10:20	10:15 – 10:25	10:10 – 10:20
Подготовка к НОД	10:20 – 10:25				
Непрерывная образовательная деятельность	10:25 – 10:55 Лепка/ аппликация		11:30 – 12:00 Физкультура (на улице)	10:25 – 10:55 Развитие речи	
Подготовка к прогулке.	10:55 – 11:05	10:20 – 10:30	10:20 – 10:30	10:55 – 11:05	10:20 – 10:30
<b>Прогулка</b>	10:35 – 12:20	10:30 – 11:45	10:30 – 12:20	11:05 – 12:20	10:30 – 12:20
Подготовка к НОД		11:45 – 12:00			
Непрерывная образовательная деятельность		12:00 – 12:30 музыка			
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:20 – 12:35	12:30 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35
<b>Обед</b>	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50
Подготовка ко сну. КГН <b>Дневной сон</b>	12:50 – 15:00	12:50 – 15:00	12:50 – 15:00	12:50 – 15:00	12:50 – 15:00
<b>II половина дня</b>					
<b>Постепенный подъем</b> , бодрящая гимнастика	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15
Совместная деятельность воспитателя с детьми по образовательным областям/ Непрерывная образовательная деятельность	15:15 – 15:45	15:15 – 15:45	15:15 – 15:45	15:15 – 15:45	15:15 – 15:45 музыка
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b>	15:45 – 16:05	15:45 – 16:05	15:45 – 16:05	15:45 – 16:05	15:45 – 16:05
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа, совместная деятельность педагога с детьми.	16:05 – 16:35	16:05 – 16:35	16:05 – 16:35	16:05 – 16:35	16:05 – 16:35
Подготовка к прогулке.	16:35 – 16:50	16:35 – 16:50	16:35 – 16:50	16:35 – 16:50	16:35 – 16:50
<b>Прогулка</b> , взаимодействие с родителями	16:50 – 19:00	16:50 – 19:00	16:50 – 19:00	16:50 – 19:00	16:50 – 19:00

\* Музыкальный досуг – 1,3 неделя

\*При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать (СанПиН 2.4.3049-13 с изменениями с изменениями от 27.08.2015 № 41)

**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ № 5 (6 - 7 лет)  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
на холодный период (сентябрь – май)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>I половина дня</b>					
<b>Взаимодействие с родителями, приём детей</b> , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. <b>Завтрак.</b>	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:30 Ознак. С окаж. Миром	9:00 – 9:30 Физкультура	9:00 – 9:30 Ознак. с окаж. Миром	9:00 – 9:30 ФЭМП	9:00 – 9:30 Физкультура
Динамическая перемена	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40
Непрерывная образовательная деятельность	9.40 – 10.10 Лепка/ апликация	9.40 – 10.10 ФЭМП	9.40 – 10.10 Развитие речи	9.40 – 10.10 Рисование	9.40 – 10.10 Развитие речи
Подготовка ко 2 завтраку. <b>Второй завтрак.</b>	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
Подготовка к НОД		10.20 – 10.25			10.20 – 10.25
Непрерывная образовательная деятельность		10.25 – 10.55 Развитие речи		11.55 – 12.25 Физкультура (на улице)	10.25 – 10.55 Рисование
Подготовка к прогулке.	10:20 – 10.30	10:55 – 11.05	10:20 – 10.30	10:20 – 10.30	10:55 – 11.05
<b>Прогулка</b>	10.30 – 12:25	11.05 – 12.25	10.30 – 12:25	10.30 – 12:25	11.05 – 12.25
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:25 – 12:35	12:25 – 12:35	12:25 – 12:35	12:25 – 12:35	12:25 – 12:35
<b>Обед</b>	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50
Подготовка ко сну. КГН <b>Дневной сон</b>	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00
<b>II половина дня</b>					
<b>Постепенный подъем</b> , бодрящая гимнастика	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15
Совместная деятельность воспитателя с детьми по образовательным областям/ Непрерывная образовательная деятельность	15.15 – 15.45 музыка	15.15 – 15.45	15.15 – 15.45 музыка	15.15 – 15.45	15.15 – 15.45
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b>	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа, совместная деятельность педагога с детьми.	16.05 – 16.35	16.05 – 16.35	16.05 – 16.35	16.05 – 16.35	16.05 – 16.35
Подготовка к прогулке.	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50
<b>Прогулка</b> , взаимодействие с родителями	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.55 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00

\*Музыкальный досуг - 1, 3 неделя

\*При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать (СанПиН 2.4.3049-13 с изменениями от 27.08.2015 № 41)

**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ № 9 (6 - 7 лет)  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
на холодный период (сентябрь – май)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>I половина дня</b>					
<b>Взаимодействие с родителями, приём детей</b> , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. <b>Завтрак.</b>	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность (мониторинг)	9:00 – 9:30 Ознак. с окруж. миром	9:00 – 9:30 ФЭМП	9:00 – 9:30 Физкультура	9:00 – 9:30 ФЭМП	9:00 – 9:30 Ознак. с окруж. миром
Динамическая перемена	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40	9:30 – 9:40
Непрерывная образовательная деятельность	9:40 – 10.10 Лепка/ аппликация	9:40 – 10.10 Развитие речи	9:40 – 10.10 Рисование	9:40 – 10.10 Развитие речи	9:40 – 10.10 Рисование
Подготовка ко 2 завтраку. <b>Второй завтрак.</b>	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
Подготовка к НОД	10.20 – 10.25				
Непрерывная образовательная деятельность	10.25 – 10.55 Физкультура		10.20 – 10.50 Развитие речи		11.30 – 12.00 Физкультура (на улице)
Подготовка к прогулке.	10:20 – 10:30	10:55 – 11:05	10:20 – 10:30	10:20 – 10:30	10:20 – 10:30
<b>Прогулка</b>	10:30 – 12:25	11:05 – 12:25	10:30 – 12:25	10:30 – 12:25	10:30 – 12:25
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:25 – 12:35	12:25 – 12:35	12:25 – 12:35	12:25 – 12:35	12:25 – 12:35
<b>Обед</b>	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50
Подготовка ко сну. КГН <b>Дневной сон</b>	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00
<b>II половина дня</b>					
<b>Постепенный подъем</b> , бодрящая гимнастика	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15
Совместная деятельность воспитателя с детьми по образовательным областям/ Непрерывная образовательная деятельность	15.15 – 15.45	15.15 – 15.45 музыка	15.15 – 15.45	15.15 – 15.45 музыка	15.15 – 15.45
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b>	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05	15:45 – 16.05
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа, совместная деятельность педагога с детьми.	16.05 – 16.35	16.05 – 16.35	16.05 – 16.35	16.05 – 16.35	16.05 – 16.35
Подготовка к прогулке.	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50	16.35 – 16.50
<b>Прогулка</b> , взаимодействие с родителями	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00	16.50 – 19:00

\* Музыкальный досуг – 1, 3 неделя

\* При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать (СанПиН 2.4.3049-13 с изменениями с изменениями от 27.08.2015 № 41)



**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 4 (5-6 лет)  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
на холодный период (сентябрь – май)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>I половина дня</b>					
Взаимодействие с родителями, приём детей, осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. <b>Завтрак.</b>	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:20 Ознак. с окруж. миром	9:00 – 9:20 Развитие речи	9:00 – 9:20 ФЭМП	9:00 – 9:20 Ознак. с окруж. миром	9:00 – 9:20 Рисование
Динамическая перемена	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30
Непрерывная образовательная деятельность		9.30 – 9.55 лепка/ аппликация		9.30 – 9.55 Рисование	
Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность воспитателя с детьми	9.30 – 10.10	9.55 – 10.10	9.30 – 10.10	9.55 – 10.10	9.30 – 9.50
Подготовка ко 2 завтраку. <b>Второй завтрак.</b>	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.00 – 10.10
Самостоятельные игры			10.20 – 10.45		
Подготовка к НОД			10.45 – 10.55		9.50 – 10.00
Непрерывная образовательная деятельность	11.30– 11.55 Физкультура (на улице)		10.55 – 11.20 Физкультура		10.10 – 10.35 Физкультура
Подготовка к прогулке.	10:20 – 10:35	10:20 – 10:35	11:20 – 11:30	10:20 – 10:35	11:00 – 11:15
<b>Прогулка</b>	10.35 – 12:20	10.35 – 12:20	11.30 – 12:20	10.35 – 12:20	11.15 – 12:20
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:20 – 12:35	11.50 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35
<b>Обед</b>	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50	12:35 – 12:50
Подготовка ко сну. КГН <b>Дневной сон</b>	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00
<b>II половина дня</b>					
<b>Постепенный подъем</b> , бодрящая гимнастика	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15
Непрерывная образовательная деятельность		16:15 – 16.40 музыка	15:15 – 15.40 Развитие речи	16:15 – 16.40 музыка	
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b>	15:40 – 16:00	15:40 – 16:00	15:40 – 16:00	15:40 – 16:00	15:40 – 16:00
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа, совместная деятельность педагога с детьми.	16.00 – 16.30	16.00 – 16.15	16.00 – 16.30	16.00 – 16.15	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке.	16.30 – 16.45	16.40 – 16.50	16.30 – 16.45	16.40 – 16.50	16.30 – 16.45
<b>Прогулка</b> , взаимодействие с родителями	16.45 – 19:00	16.50 – 19:00	16.45 – 19:00	16.50 – 19:00	16.45 – 19:00

\*Музыкальный досуг – 2, 4 неделя

\*При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать (СанПиН 2.4.3049-13 с изменениями с изменениями от 27.08.2015 № 41)

**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 10 (5-6 лет)  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
на холодный период (сентябрь – май)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>I половина дня</b>					
<b>Взаимодействие с родителями, приём детей</b> , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. <b>Завтрак.</b>	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:20 Ознак. с окаруж. миром	9:00 – 9:20 Развитие речи	9:00 – 9:20 Ознак. с окаруж. миром	9:00 – 9:20 ФЭМП	9:00 – 9:20 Рисование
Динамическая перемена	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30
Непрерывная образовательная деятельность	9.30 – 9.55 лепка/ апликация		9.30 – 9.55 Рисование		
Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность воспитателя с детьми	9.55 – 10.10	9.30 – 10.10	9.55– 10.10	9.30 – 10.10	9.30 – 10.10
Подготовка ко 2 завтраку. <b>Второй завтрак.</b>	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
Подготовка к НОД, игры		10.20 – 10.35			10.20 – 10.45
Непрерывная образовательная деятельность		10.35 – 11.00 Физкультура		11.20– 11.45 Физкультура (на улице)	10.45 – 11.10 Физкультура
Подготовка к прогулке.	10:20 – 10.35	11.00 – 11.15	10:20 – 10.35	10:20 – 10.35	11.10 – 11.20
<b>Прогулка</b>	10.35 – 12:20	11.15 – 12:20	10.35 – 12:20	10.35 – 12:20	11.20 – 12:20
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:20 – 12:35	12.20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35
<b>Обед</b>	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50
Подготовка ко сну. КГН <b>Дневной сон</b>	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00
<b>II половина дня</b>					
<b>Постепенный подъем</b> , бодрящая гимнастика	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15
Совместная деятельность воспитателя с детьми/ Непрерывная образовательная деятельность	15:15 – 15.40		15:15 – 15.35	15:15 – 15.40 Развитие речи	15:15 – 15.40
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b>	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00	15:35 – 15.55	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00
Самостоятельные игры	16.00 – 16.15				
Непрерывная образовательная деятельность	16.15 – 16.40 Музыка		15.55 – 16.20 Музыка		
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа, совместная деятельность педагога с детьми.		16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке.	16.4 0 – 16.55	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45
<b>Прогулка</b> , взаимодействие с родителями	16.55 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00

Музыкальный досуг – 2,4 неделя

\*При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать (СанПиН 2.4.3049-13 с изменениями с изменениями от 27.08.2015 № 41)

**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 10 (5-6 лет)  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
на холодный период (сентябрь – май)**

Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>I половина дня</b>					
<b>Взаимодействие с родителями, приём детей</b> , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку. КГН. <b>Завтрак.</b>	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50	8:30 – 8:50
Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00
Непрерывная образовательная деятельность	9:00 – 9:20 Ознак. с окаруж. миром	9:00 – 9:20 Развитие речи	9:00 – 9:20 Ознак. с окаруж. миром	9:00 – 9:20 ФЭМП	9:00 – 9:20 Рисование
Динамическая перемена	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30	9:20 – 9:30
Непрерывная образовательная деятельность	9.30 – 9.55 лепка/ апликация		9.30 – 9.55 Рисование		
Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность воспитателя с детьми	9.55 – 10.10	9.30 – 10.10	9.55– 10.10	9.30 – 10.10	9.30 – 10.10
Подготовка ко 2 завтраку. <b>Второй завтрак.</b>	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
Подготовка к НОД, игры		10.20 – 10.35			10.20 – 10.45
Непрерывная образовательная деятельность		10.35 – 11.00 Физкультура		11.20– 11.45 Физкультура (на улице)	10.45 – 11.10 Физкультура
Подготовка к прогулке.	10:20 – 10:35	11:00 – 11:15	10:20 – 10:35	10:20 – 10:35	11:10 – 11:20
<b>Прогулка</b>	10:35 – 12:20	11:15 – 12:20	10:35 – 12:20	10:35 – 12:20	11:20 – 12:20
Спокойные игры. Подготовка к обеду. КГН.	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35	12:20 – 12:35
<b>Обед</b>	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50	12:35 – 12.50
Подготовка ко сну. КГН <b>Дневной сон</b>	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00	12.50 – 15:00
<b>II половина дня</b>					
<b>Постепенный подъем</b> , бодрящая гимнастика	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15	15:00 – 15.15
Совместная деятельность воспитателя с детьми/ Непрерывная образовательная деятельность	15:15 – 15.40		15:15 – 15.35	15:15 – 15.40 Развитие речи	15:15 – 15.40
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b>	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00	15:35 – 15.55	15:40 – 16.00	15:40 – 16.00
Самостоятельные игры	16.00 – 16.15				
Непрерывная образовательная деятельность	16.15 – 16.40 Музыка		15.55 – 16.20 Музыка		
Чтение художественной литературы, самостоятельные игры, индивидуальная работа, совместная деятельность педагога с детьми.		16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке.	16.4 0 – 16.55	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45
<b>Прогулка</b> , взаимодействие с родителями	16.55 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00	16.45 – 19:00

Музыкальный досуг – 2,4 неделя

\*При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать (СанПиН 2.4.3049-13 с изменениями с изменениями от 27.08.2015 № 41)

### 3.5. Программно-методическое обеспечение

Основная общеобразовательная Программа дошкольного образования ГБДОУ д/с №119

#### Список использованной литературы:

В.В Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет.» Издательство «Учитель, Волгоград: Учитель, 2009 год.

А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.

Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». Издательство «Учитель» г. Волгоград 2010 год.

М.Д. Маханева «С физкультурой дружить – здоровым быть!». Издательство «ТЦ Сфера» 2009 год.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

Е.К. Воронова «Игры - эстафеты для детей 5-7 лет» Издательство «Аркти» Москва, 2009 г.

Т.Г Анисимова, Е.Б. Савинова «Физическое развитие детей 5-7 лет» (планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физ. Досуги). Издательство «Учитель» 2009 года г. Волгоград.

## **4. Приложения**

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ  
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>Наименование</b>	<b>ответственный</b>	<b>Месяц</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Тематический день «Здравствуй детский сад!» - <u><b>все группы</b></u></li> <li>✓ Выставка-конкурс книжек – малышей «Веселые истории Владимира Степанова» (25 сентября 70 лет со дня рождения В.А. Степанова, детского поэта и прозаика) <u><b>все группы</b></u></li> </ul>	<p>музыкальный руководитель воспитатели</p> <p>воспитатели</p>	Сентябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Осенний праздник «Осень, осень в гости просим» - <u><b>все группы</b></u></li> <li>✓ Выставка-конкурс – «Краски Осени» - <u><b>все группы</b></u></li> <li>✓ Спортивный досуг «Правила нужны, правила важны» <u>средние, старшие, подготовительные группы</u></li> </ul>	<p>музыкальный руководитель воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>Инструктор по физической культуре, воспитатели</p>	Октябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Спортивный досуг " Мы разные, но мы вместе" ко дню толерантности – <u>средние, старшие, подготовительные группы</u></li> <li>✓ День матери – выставка "Талантливая мама" - <u><b>все группы</b></u></li> </ul>	<p>Инструктор по физической культуре, воспитатели</p> <p>воспитателя</p>	Ноябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Музыкальный праздник «Новый год стучится в двери» - <u><b>все группы</b></u></li> <li>✓ Конкурс «Новогодняя сказка» -изготовление поделок детей с родителями - <u><b>все группы</b></u></li> </ul>	<p>музыкальный руководитель воспитатели</p>	Декабрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Фольклорный досуг "Колядки" <u>Младшие и средние группы</u></li> <li>Спортивный досуг «Зимние забавы» - все группы</li> <li>✓ Выставка – конкурс «Прогулки по зимнему лесу» (к 100-летию со дня рождения писателя-натуралиста Николая Ивановича Сладкова) <u><b>все группы</b></u></li> <li>✓ Досуг «День снятия блокады» - <u>Старшие и подготовительные группы</u></li> </ul>	<p>музыкальный руководитель воспитатели</p> <p>Инструктор по физической культуре</p> <p>воспитатели</p> <p>музыкальный руководитель воспитатели</p>	Январь
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Спортивные праздники. Посвященные Дню защитника Отечества (с участием родителей) <u><b>все группы</b></u></li> <li>✓ Фольклорное музыкальное развлечение «Масленица - широкая» - <u><b>все группы</b></u></li> </ul>	<p>Инструктор по физической культуре воспитатели</p> <p>музыкальный руководитель воспитатели</p>	Февраль

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Праздничный концерт к 8 марта «Весенний букет для мамы» - <u>все группы</u></li> <li>✓ Неделя сказок (международный день театра) «Большая сказка из маленькой коробки» <u>все группы</u></li> </ul>	<p>музыкальный руководитель воспитатели</p>	<p>Март</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Фольклорный досуг " День птиц" – <u>младшие и средние группы</u></li> <li>✓ Выставка-конкурс «Мы космонавты» (к 55 - летию со дня первого выхода человека в открытое космическое пространство - А.А. Леонов в 1965 г.) <u>все группы</u></li> <li>✓ Спортивный досуг «Азбука здоровья» - <u>все группы</u></li> <li>✓ Выставка-конкурс " Пасхальные чудеса" - <u>все группы</u></li> </ul>	<p>воспитатели группы музыкальный руководитель</p> <p>Инструктор по физической культуре</p> <p>воспитатели</p>	<p>Апрель</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Праздничный концерт "Вальс победы" (к 75- летию Победы в Великой Отечественной войне) – <u>старшие и подготовительные группы</u></li> <li>✓ Фотовыставка «Победа в лицах» - <u>все группы</u></li> <li>✓ Выпускной «До свиданья, детский сад!» - <u>подготовительные группы</u></li> </ul>	<p>воспитатели музыкальный руководитель</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели музыкальный руководитель</p>	<p>Май</p>

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

## Июнь

### 1 неделя

#### Неделя «Здравствуй, лето!»

- Расширение представлений о лете, его признаках: наблюдения за погодой, солнцем, растениями, насекомыми и птицами.

Беседа «Здравствуй лето красное»

Конкурс рисунков на асфальте «Детство - это ты и я»

Чтение и заучивание стихотворений о лете, дружбе и друзьях.

Игры и развлечения «Научи меня играть».

Развлечение «День защиты детей»

### 2 неделя

#### Неделя «Моя Родина-Россия»

Воспитывать чувство любви к своей Родине – России, к родному городу.

Развитие познавательного интереса к историческому наследию России, патриотическое воспитание.

Изучение государственных символов России.

Рассматривание иллюстраций, альбомов «Россия – родина моя», «Москва, «Герб и флаг России»

Чтение и разучивание стихов о России: Слушание Государственного гимна Российской Федерации.

Знакомство с устным народным творчеством – пословицами, поговорками, прибаутками, обогащение речи детей образными меткими выражениями малых форм русского фольклора

Праздник, посвященный дню России

### 3 неделя

#### Неделя «Здоровья»

- Основы безопасности жизнедеятельности детей: напомнить детям правила безопасного поведения в помещении и на игровой площадке, при встрече с животными и насекомыми, посторонними людьми.

- использование разных форм работы по формированию культурно – гигиенических навыков,

- беседы и другие формы работы о пользе движений, правильном питании, здоровье и болезнях,

- использование разных форм закаливания, витаминизации организма,

- индивидуальная работа по физической культуре.

- игры с песком и водой.

- Тематическая беседа о профессии врача (16 июня – День медицинского работника)

--Рассматривание иллюстраций: «Профессия врач»

-Чтение: «Воспаление хитрости» А. Милн, «Прививка» С. Михалков, «Чудесные таблетки»,

«Айболит» К. Чуковский

С-р игра «Больница»

Спортивный праздник для детей «Я – здоровый, сильный, смелый»

### 4 неделя

#### Неделя «Веселых игр и забав»

- Знакомство детей с разнообразием игр: подвижные игры; народные игры и игрушки; сюжетно – ролевые игры; дидактические игры и игрушки; театрализованные игры.

- Познакомить детей с правилами игр, учить использовать освоенные ими умения.

- Побуждать детей к проявлению инициативы и самостоятельности в выборе игры, сюжета.

- Развивать умение разыгрывать несложные представления по знакомым сказкам. Развивать творческие способности.

- Учить детей выбирать и использовать средства выразительности речи, движения и мимику в соответствии с характерами персонажей, развитием сюжета. Побуждать к активному участию в игре.

22 июня «День радуги»

Беседа «Разноцветное явление природы»

Опытно-экспериментальная деятельность «Волшебное коромысло своими руками»

Чтение стихов, отгадывание загадок о радуге.



Праздник мыльных пузырей.

## 5 неделя

### Неделя «Детской книги»:

- Развивать интерес детей к художественной литературе, познакомить с историей происхождения и изготовления книг;
- чтение художественной литературы, заучивание стихов;
- разные формы работы по развитию речи: рассматривание иллюстраций, беседы,
- использование театрализованной деятельности, драматизация сказок
- самостоятельная художественно – речевая деятельность;
- использование разных форм устного народного творчества и развивающих речевых игр;
- изготовление книжек-малышек, рисование «По страницам любимых сказок».

30 июня День пожарной безопасности

- Беседы с детьми: «Отчего бывает пожар», «Чем можно потушить огонь», «Чем опасен пожар» «Огонь – опасная игра», «Правила поведения при пожаре»
- Чтение: «Тревога» М. Лазарев, «Путаница» К. Чуковский. -Знакомство с пословицами и поговорками по теме
- Д/и: «Что сначала, что потом», «Загадай-ка»
- Выставка рисунков «Огонь добрый, огонь – злой»
- Оформление книжных уголков в группах.

## Июль

### 1 неделя

Неделя «Правила дорожные детям знать положено» (3 июля День рождения ГИБДД)

- Наблюдение за машинами: внешний вид, детали, назначение.
- Беседы «Опасная дорога», «Правила дорожного движения», «Какие человеку нужны машины», «Сигналы светофора», «Зачем нужны дорожные знаки», «Безопасное поведение на улице»
- Рассматривание плакатов по безопасности дорожного движения.
- Чтение художественной литературы: С. Михалков «Моя улица», «Дядя Степа - милиционер»; Б. Житков «Что я видел»? М. Ильин, Е. Сигал «Машины на нашей улице»; С. Михалков «Моя улица»; Т. И. Алиева «Ехали медведи», «Дорожная азбука», А. Иванов «Как неразлучные друзья дорогу переходили», С. Михалков «Моя улица», «Я иду через дорогу» и др.
- Д/и: «Подбери колесо для машины», «На чем я путешествую», «Говорящие знаки», «Кому что нужно».
- П/и: «Светофор»; «Цветные автомобили».
- С/р игры: «Гараж»; «В автобусе»; «Путешествие»
- Строительные игры: «Гараж»; «Новый район города»; «Пассажирские остановки», «Различные виды дорог»
- Рисование (раскрашивание): «Запрещающие знаки на дороге»; «Гараж для спецтранспорта»; «Наш город»; «Перекресток».
- Проигрывание ситуаций по ПДД.
- Оформление альбома «Правила дорожного движения».
- Развлечение «Правила движения мы узнали, на дороге внимательней стали!».

### 2 неделя

#### Неделя художественного творчества «Чудеса своими руками»

- Разные формы работы по ознакомлению детей с народным декоративно – прикладным искусством, с творчеством художников, с разными видами художественного творчества;
- Беседа «Волшебная бумага» (Что это за материал, его свойства, из чего делают бумагу и что делают из бумаги)
- Оригами «Чудо своими руками» (изготовление простейших поделок из бумаги, с последующим обыгрыванием)
- Игра на развитие воображения «Что и как можно сделать»
- совместное художественное творчество (рисование, лепка, аппликация, ручной труд);
- индивидуальная работа по изодеятельности.

## Выставка детского творчества «Краски лета»

### 3 неделя.

#### Неделя «Физической культуры и спорта»

- Чтение художественной и познавательной литературы о разных видах спорта, рассматривание иллюстраций спортивного характера,
  - составление рассказов, беседы и другие формы совместной деятельности;
  - игры соревнования; игры – эстафеты «Мой веселый, звонкий мяч», «Умная скакалка»; спортивные игры; викторина «Летние виды спорта»;
  - индивидуальная работа по физической культуре;
- Развлечение «Спортивные задоринки».

### 4 неделя.

#### Неделя «Военно-морского флота»

- Расширение знаний о профессии моряк.
- Формирование чувства патриотизма, обогащение детей новыми знаниями об исторических событиях.
- Беседы «Моряки».
- Чтение произведений и заучивание стихотворений о моряках, море.
- Изобразительная деятельность: лепка «Лодочка», рисование «По морям, по волнам»
- Игры со строительным материалом и песком «Построим корабль», с/р игра: «Моряки».

## Август

### 1 неделя

#### «Познавательная неделя»

- Разные формы работы по познавательному развитию детей: познавательные беседы, чтение литературы познавательного характера, энциклопедической литературы;
  - наблюдения;
  - экспериментирование и моделирование;
  - рассматривание иллюстраций;
  - развивающие игры познавательного характера, игры по сенсорному развитию и формированию элементарных математических представлений;
  - формирование целостной картины мира.
- Развлечения с песком, водой и красками.

### 2 неделя

#### Неделя вежливости.

- Напомнить детям правила вежливого поведения: беседы: «Кто и зачем придумал правила поведения», «Как вы помогаете взрослым», «Мои хорошие поступки».
  - Рассматривание сюжетных картинок «Хорошо-плохо»
  - Чтение художественной литературы: «Что такое хорошо и что такое плохо» – В. Маяковский; «Два жадных медвежонка», «Сказка о глупом мышонке» С. Маршак; «Вредные советы» Г.Остер.
  - Упражнения «Скажи доброе слово другу», «Назови ласково», «Как можно (поздороваться, попрощаться, поблагодарить, попросить, отказаться, обратиться)
  - П/и: «Добрые слова», «Кто больше назовет вежливых слов» - с мячом».
- Составление картотеки игр.

### 3 неделя

#### Неделя «Голубая страна».

- Беседа «Зачем нам воздух», «Значение воды в нашей жизни», «Обитатели морей», «Какую пользу приносят солнце, воздух и вода», «Могут ли солнце, воздух и вода нанести вред здоровью».
- Составление рассказов с детьми «Когда я был на море».
- Закрепление правил поведения на воде.
- Опыты на выявление свойств воды
- П/и: «Море волнуется», «Чей дальше» - с мячом», «Прятки», «Летает - не летает».

Отгадывание загадок по теме.

- Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций по основам жизнедеятельности детей; использование развивающих и дидактических игр;
- Конкурс рисунков «Водное царство» - совместно с родителями.

#### **4 неделя**

##### **Неделя «До свидания, лето!»**

- Обобщить знания детей о лете, летних явлениях в природе, поведении животных и насекомых.
- Беседы «Чем вам запомнилось лето»
- Коллективная аппликация «Украсть поляну цветами» (с использованием разного материала: салфетки, бумага, кожа, стружка от цветных карандашей...)
- Оформление альбома «Как я провел лето» - совместно с родителями

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

### **Июнь**

#### **1 неделя**

##### **Неделя «Здравствуй, лето!»**

- Расширение представлений о лете, его признаках: наблюдения за погодой, солнцем, растениями, насекомыми и птицами.
- Беседа «Здравствуй лето красное»
- Конкурс рисунков на асфальте «Детство - это ты и я»
- Чтение и заучивание стихотворений о лете, дружбе и друзьях.
- Игры и развлечения «Научи меня играть».
- Развлечение «День защиты детей»

#### **2 неделя**

##### **Неделя «Моя Родина-Россия»**

- Воспитывать чувство любви к своей Родине – России, к родному городу.
- Развитие познавательного интереса к историческому наследию России, патриотическое воспитание.
- Изучение государственных символов России.
- Рассматривание иллюстраций, альбомов «Россия – родина моя», «Москва, «Герб и флаг России»
- Чтение и разучивание стихов о России: Слушание Государственного гимна Российской Федерации.
- Знакомство с устным народным творчеством – пословицами, поговорками, прибаутками, обогащение речи детей образными меткими выражениями малых форм русского фольклора
- Праздник, посвященный дню России

#### **3 неделя**

##### **Неделя «Здоровья»**

- Основы безопасности жизнедеятельности детей: напомнить детям правила безопасного поведения в помещении и на игровой площадке, при встрече с животными и насекомыми, посторонними людьми.
- использование разных форм работы по формированию культурно – гигиенических навыков,
- беседы и другие формы работы о пользе движений, правильном питании, здоровье и болезнях,
- использование разных форм закаливания, витаминизации организма,
- индивидуальная работа по физической культуре.
- игры с песком и водой.
- Тематическая беседа о профессии врача (16 июня – День медицинского работника)
- Рассматривание иллюстраций: «Профессия врач»
- Чтение: «Воспаление хитрости» А. Милн, «Прививка» С. Михалков, «Чудесные таблетки», «Айболит» К. Чуковский
- С-р игра «Больница»

## Спортивный праздник для детей «Я – здоровый, сильный, смелый»

### 4 неделя

#### Неделя «Веселых игр и забав»

- Знакомство детей с разнообразием игр: подвижные игры; народные игры и игрушки; сюжетно – ролевые игры; дидактические игры и игрушки; театрализованные игры.
- Познакомить детей с правилами игр, учить использовать освоенные ими умения.
- Побуждать детей к проявлению инициативы и самостоятельности в выборе игры, сюжета.
- Развивать умение разыгрывать несложные представления по знакомым сказкам. Развивать творческие способности.
- Учить детей выбирать и использовать средства выразительности речи, движения и мимику в соответствии с характерами персонажей, развитием сюжета. Побуждать к активному участию в игре.

22 июня «День радуги»

Беседа «Разноцветное явление природы»

Опытно-экспериментальная деятельность «Волшебное коромысло своими руками»

Чтение стихов, отгадывание загадок о радуге.

Праздник мыльных пузырей.

### 5 неделя

#### Неделя «Детской книги»:

- Развивать интерес детей к художественной литературе, познакомить с историей происхождения и изготовления книг;
- чтение художественной литературы, заучивание стихов;
- разные формы работы по развитию речи: рассматривание иллюстраций, беседы,
- использование театрализованной деятельности, драматизация сказок
- самостоятельная художественно – речевая деятельность;
- использование разных форм устного народного творчества и развивающих речевых игр;
- изготовление книжек-малышек, рисование «По страницам любимых сказок».

30 июня День пожарной безопасности

-Беседы с детьми: «Отчего бывает пожар», «Чем можно потушить огонь», «Чем опасен пожар» «Огонь – опасная игра», «Правила поведения при пожаре»

-Чтение: «Тревога» М. Лазарев, «Путаница» К. Чуковский. -Знакомство с пословицами и поговорками по теме

Д/и: «Что сначала, что потом», «Загадай-ка»

Выставка рисунков «Огонь добрый, огонь – злой»

Оформление книжных уголков в группах.

## Июль

### 1 неделя

Неделя «Правила дорожные детям знать положено» (3 июля День рождения ГИБДД)

- Наблюдение за машинами: внешний вид, детали, назначение.
- Беседы «Опасная дорога», «Правила дорожного движения», «Какие человеку нужны машины», «Сигналы светофора», «Зачем нужны дорожные знаки», «Безопасное поведение на улице»
- Рассматривание плакатов по безопасности дорожного движения.
- Чтение художественной литературы: С. Михалков «Моя улица», «Дядя Степа - милиционер»; Б. Житков «Что я видел»? М. Ильин, Е. Сигал «Машины на нашей улице»; С. Михалков «Моя улица»; Т. И. Алиева «Ехали медведи», «Дорожная азбука», А. Иванов «Как неразлучные друзья дорогу переходили», С. Михалков «Моя улица», «Я иду через дорогу» и др.
- Д/и: «Подбери колесо для машины», «На чем я путешествую», «Говорящие знаки», «Кому что нужно».
- П/и: «Светофор»; «Цветные автомобили».
- С/р игры: «Гараж»; «В автобусе»; «Путешествие»
- Строительные игры: «Гараж»; «Новый район города»; «Пассажирские остановки», «Различные виды дорог»

- Рисование (раскрашивание): «Запрещающие знаки на дороге»; «Гараж для спецтранспорта»; «Наш город»; «Перекресток».
  - Проигрывание ситуаций по ПДД.
  - Оформление альбома «Правила дорожного движения».
- Развлечение «Правила движения мы узнали, на дороге внимательней стали!».

## **2 неделя**

### **Неделя художественного творчества «Чудеса своими руками»**

- Разные формы работы по ознакомлению детей с народным декоративно – прикладным искусством, с творчеством художников, с разными видами художественного творчества;
  - Беседа «Волшебная бумага» (Что это за материал, его свойства, из чего делают бумагу и что делают из бумаги)
  - Оригами «Чудо своими руками» (изготовление простейших поделок из бумаги, с последующим обыгрыванием)
  - Игра на развитие воображения «Что и как можно сделать»
  - совместное художественное творчество (рисование, лепка, аппликация, ручной труд);
  - индивидуальная работа по изобразительности.
- Выставка детского творчества «Краски лета»

## **3 неделя.**

### **Неделя «Физической культуры и спорта»**

- Чтение художественной и познавательной литературы о разных видах спорта, рассматривание иллюстраций спортивного характера,
  - составление рассказов, беседы и другие формы совместной деятельности;
  - игры соревнования; игры – эстафеты «Мой веселый, звонкий мяч», «Умная скакалка»; спортивные игры; викторина «Летние виды спорта»;
  - индивидуальная работа по физической культуре;
- Развлечение «Спортивные задоринки».

## **4 неделя.**

### **Неделя «Военно-морского флота»**

- Расширение знаний о профессии моряк.
- Формирование чувства патриотизма, обогащение детей новыми знаниями об исторических событиях.
- Беседы «Моряки».
- Чтение произведений и заучивание стихотворений о моряках, море.
- Изобразительная деятельность: лепка «Лодочка», рисование «По морям, по волнам»
- Игры со строительным материалом и песком «Построим корабль», с/р игра: «Моряки».

## **Август**

### **1 неделя**

#### **«Познавательная неделя»**

- Разные формы работы по познавательному развитию детей: познавательные беседы, чтение литературы познавательного характера, энциклопедической литературы;
  - наблюдения;
  - экспериментирование и моделирование;
  - рассматривание иллюстраций;
  - развивающие игры познавательного характера, игры по сенсорному развитию и формированию элементарных математических представлений;
  - формирование целостной картины мира.
- Развлечения с песком, водой и красками.

### **2 неделя**

#### **Неделя вежливости.**

- Напомнить детям правила вежливого поведения: беседы: «Кто и зачем придумал правила поведения», «Как вы помогаете взрослым», «Мои хорошие поступки».
  - Рассматривание сюжетных картинок «Хорошо-плохо»
  - Чтение художественной литературы: «Что такое хорошо и что такое плохо» – В. Маяковский; «Два жадных медвежонка», «Сказка о глупом мышонке» С. Маршак; «Вредные советы» Г.Остер.
  - Упражнения «Скажи доброе слово другу», «Назови ласково», «Как можно (поздороваться, попрощаться, поблагодарить, попросить, отказаться, обратиться)
  - П/и: «Добрые слова», «Кто больше назовет вежливых слов» - с мячом).
- Составление картотеки игр.

### **3 неделя**

#### **Неделя «Голубая страна».**

Беседа «Зачем нам воздух», «Значение воды в нашей жизни», «Обитатели морей», «Какую пользу приносят солнце, воздух и вода», «Могут ли солнце, воздух и вода нанести вред здоровью».

Составление рассказов с детьми «Когда я был на море».

Закрепление правил поведения на воде.

- Опыты на выявление свойств воды

П/и: «Море волнуется», «Чей дальше» - с мячом», «Прятки», «Летает - не летает».

Отгадывание загадок по теме.

- Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций по основам жизнедеятельности детей; использование развивающих и дидактических игр;

Конкурс рисунков «Водное царство» - совместно с родителями.

### **4 неделя**

#### **Неделя «До свидания, лето!»**

- Обобщить знания детей о лете, летних явлениях в природе, поведении животных и насекомых.

- Беседы «Чем вам запомнилось лето»

- Коллективная аппликация «Украсть поляну цветами» (с использованием разного материала: салфетки, бумага, кожа, стружка от цветных карандашей...)

Оформление альбома «Как я провел лето» - совместно с родителями