

МАДОУ д/с № 128 Инструктор ФК Четверик Н.А.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Хабаровска
«Детский сад комбинированного вида № 128»

Утверждаю
Зав. МАДОУ д/с №128

_____ Супрун О.Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РАЗДЕЛУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Инструктор ФК: Четверик Н.А.

г. Хабаровск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Основной целью программы является всестороннее развитие ребенка, охрана его жизни и укрепление здоровья, а так же всестороннее воспитание путем организации спортивно-игровой и познавательной деятельности. Приобщение детей к основным компонентам человеческой культуры очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость, т.е развитие всех качеств физической культуры. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Занятия физкультурой организуются в соответствии с режимом дня детского сада. Их продолжительность рассчитывается исходя из возрастных особенностей детей. Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – физкультурные занятия, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры. При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Во время занятий применяется принцип «Интеграции образовательных областей» Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Поэтому физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рожают положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение, создают определенный эмоциональный настрой у детей. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Данная рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями.

МАДОУ д/с № 128 Инструктор ФК Четверик Н.А.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Разработка программы осуществлена в соответствии с нормативными документами:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Положением о лицензировании образовательной деятельности, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2007г.№03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определённому виду»;

- Уставом МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №128», утверждённым Начальником управления образования от 01июля 2014г. и зарегистрированным Государственной налоговой инспекцией 31 июля 2014г.

ООПМАДОУ «Детский сад комбинированного вида №128» основная образовательная программа.

Программа опирается на научные принципы построения:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
 - обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
 - строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
 - основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

МАДОУ д/с № 128 Инструктор ФК Четверик Н.А.

- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- ❖ Информационные папки;
- ❖ Физкультурный зал;
- ❖ Спортивные площадки, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием,
- ❖ Участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.

Технические средства обучения

- ❖ Магнитофон;
- ❖ CD и аудио материал

Наглядно – образный материал

- ❖ Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- ❖ Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта», «Я спортсмен»;
- ❖ Игровые атрибуты для подвижных игр;
- ❖ Картотека подвижных игр;
- ❖ Картотека общеразвивающих упражнений;
- ❖ Картотека упражнений на дыхание;
- ❖ «Сказочные герои» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);

ЦЕЛЬ

формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

ЗАДАЧИ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- прививать гигиенические навыки, приёмы закаливания; содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия). Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия. В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Вторая младшая группа

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

«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».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах. ;

Развивать умение самостоятельно садиться **на** трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Возрастные особенности детей

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

«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».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

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

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

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

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

МАДОУ д/с № 128 Инструктор ФК Четверик Н.А.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Возрастные особенности детей

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре Парикмахерская — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

«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».*.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

МАДОУ д/с № 128 Инструктор ФК Четверик Н.А.

Закреплять умение 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.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

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

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

«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».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать, сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения

МАДОУ д/с № 128 Инструктор ФК Четверик Н.А.

ритмично, в указанном инструктором темпе. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования). Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

	Основные движения	Общеразвивающие упражнения	Спортивные упражнения	Подвижные игры
2-я младшая группа	Ходьба. (Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, парами; в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке, по доске, гимнастической скамейке, бревну, ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, по лестнице положенной на пол, по массажной дорожке. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см).	Упражнения для кистей рук и мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на	Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево, катание на самокате отталкиваясь одной ногой о землю.	С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в

	<p>Бег. Бег обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкой, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий, бег с изменением темпа.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца. Метание на дальность правой и левой рукой, броски двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой в вертикальную цель. Ловля мяча, Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю).</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, между предметами, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, прыжки через линию, шнур, прыжки в длину с места</p> <p>Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; врассыпную; повороты на месте направо, налево переступанием,</p>	<p>животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Различные наклоны (вперед, в сторону).</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоня голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, канату приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.</p>		<p>круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».</p> <p>На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>
--	--	--	--	---

	<p>Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку</p>			
<p>Средняя группа</p>	<p>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, змейкой (между предметами). Ходьба с выполнением заданий, ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа. Ходьба между линиями, по линии, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком). Ходьба по ребристой доске, ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>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), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние; челночный</p>	<p>Упражнения для кистей рук и мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх; поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя (цифрой 8) из исходного положения (сидя и стоя на</p>	<p>Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору</p> <p>Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.</p> <p>Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.</p> <p>Катание на самокате. Кататься на самокате отталкиваясь одной ногой от земли.</p> <p>Элементы баскетбола. Попадание мяча в цель, в кольцо.</p> <p>Элементы футбола. Передавать мяч одной ногой друг другу.</p>	<p>С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку» «Бездомный заяц», «Ловишки».</p> <p>С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»</p> <p>С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птица», «Котята и щенята»</p> <p>С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».</p> <p>На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».</p> <p>Народные игры. «У медведя во бору» и др</p>

	<p>бег.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места. Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей, друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля его; перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия.</p>	<p>коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, за головой. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.</p> <p>Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.</p>		
--	---	--	--	--

	<p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю правой и левой рукой. Метание предметов на дальность, в горизонтальную цель правой и левой рукой, в вертикальную цель</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.</p>			
<p>Старшая группа</p>	<p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом правым и левым боком. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением различных заданий инструктора. Ходьба по гимнастической скамейки, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по наклонной доске</p>	<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.</p> <p>Упражнения для развития и</p>	<p>Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.</p> <p>Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.</p> <p>Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию до 2 км.</p>	<p>С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».</p> <p>С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на</p>

	<p>вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).</p> <p>Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с за хлестом голени, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.</p> <p>Непрерывный бег в медленном темпе, бег в среднем темпе, в чередовании с ходьбой; челночный бег. Бег на скорость. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.</p> <p>Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), с продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на</p>	<p>укрепления мышц спины.</p> <p>Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседание, поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о</p>	<p>Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.</p> <p>Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.</p> <p>Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.</p> <p>Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.</p> <p>Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.</p> <p>Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой</p>	<p>кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».</p> <p>С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».</p> <p>С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».</p> <p>Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».</p> <p>С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».</p> <p>Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.</p> <p>Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания».</p>
--	--	---	---	--

	<p>месте и продвижением вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места, в длину с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку.</p> <p>Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой (правой, левой); 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. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед, прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное</p>	<p>палку (канат).</p> <p>Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков, стоя на одной ноге, руки на поясе.</p>	<p>в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,</p>	
--	---	--	--	--

	<p>выполнение знакомых физических упражнений под музыку.</p>			
<p>Подготовительная группа</p>	<p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на голове; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через препятствие, Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, с захлестом голени, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных</p>	<p>Упражнения для кистей рук и мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги</p>	<p>Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Ходьба на лыжах. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Выполнять повороты переступанием в движении. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.</p>	<p>С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через</p>

	<p>направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.</p> <p>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. Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами), чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через набивные мячи; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет. Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами,</p>	<p>одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.</p> <p>Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и</p>	<p>Игры на велосипеде. «Правила дорожного движения» и др.</p> <p>Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами,</p>	<p>препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p>Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.</p> <p>Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования».</p>
--	--	---	--	--

	<p>прыжки через большой обруч. Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками, одной рукой, 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 левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель, метание в движущуюся цель.</p> <p>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 по порядку номеров, перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное</p>	<p>т.п.</p>	<p>попадать в предметы, забивать мяч в ворота.</p> <p>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.</p>	
--	--	-------------	---	--

МАДОУ д/с № 128 Инструктор ФК Четверик Н.А.

	выполнение физических упражнений под музыку.			
--	--	--	--	--

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 128»

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:				
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна			
- обтирание	Ежедневно после дневного сна			
- босохождение	Ежедневно после дневного сна			
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>				
2.1 Совместные занятия в	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20	2 раза в неделю по	2 раза в неделю

МАДОУ д/с № 128 Инструктор ФК Четверик Н.А.

спортивном зале		минут	25 минут	по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники		Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>				
4.1 Веселые старты	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально			

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Основные режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика	7.45-8.25	7.45-8.25	7.45-8.20	7.45-8.20
Завтрак	8.30-9.00	8.25-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50
Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности	9.00-9.20	8.50-9.15	8.50-9.15	8.50-9.20
НОД	9.20-9.35	9.15-9.35	9.15-9.35	9.20-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.35-12.20	9.35-12.00	9.35-12.00	9.50-12.20
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	12.20-12.30	12.00-12.10	12.00-12.15	12.20-12.40
Подготовка к обед, обед	12.30-13.10	12.10-12.50	12.15-12.50	12.40-13.10
Подготовка ко сну, сон	13.10-15.10	13.00-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00
Постепенный подъём, само гимнастика, закаливающие процедуры	15.10-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30

МАДОУ д/с № 128 Инструктор ФК Четверик Н.А.

Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по интересам	15.30-16.00	15.30-16.05	15.30-16.10	15.30-16.15
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30	16.05-16.35	16.10-16.40	16.15-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30-17.45	16.35-17.45	16.40-17.45	16.45-17.45
Игры, уход домой	17.45-18.15	17.45-18.15	17.45-18.15	17.45-18.15

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

(холодный период)

Основные режимные моменты	Все группы
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика	7.45-8.25
Завтрак	8.25-8.55
Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности	8.55-9.10
НОД	9.10 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00-12.00
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, само гимнастика, закаливающие процедуры	15.00-15.15
Совместная, самостоятельная деятельность по интересам	15.15-16.15
Подготовка к полднику, полдник	16.15-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00-17.45
Игры, уход домой	17.45-18.15

Связь с другими образовательными областями

Образовательные области	Формирование внимания к словам и указаниям инструктора. Развивать умение участвовать в подвижных играх.
«Социально-коммуникативное развитие»	Развитие общения детей друг с другом и взрослыми в процессе двигательной активности Формирование трудовых умений и навыков при организации двигательной деятельности Формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности
«Познавательное развитие»	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира через проблемно – игровую деятельность
«Художественно-эстетическое развитие»	Использование художественных произведений для формирования мотивации к двигательной активности, использование литературы по родному краю Развивать умение отражать свои представления о двигательной деятельности в продуктивной деятельности Использовать средства музыки для обогащения двигательных ощущений, развития двигательного творчества
«Речевое развитие»	Развивать речевую активность ребенка.

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

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

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">- Щадящий режим- Организация микроклимата в жизни группы- гибкий режим-профилактические, оздоровительные мероприятия
2.	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none">- планирование физкультурных занятий- Разработка конспектов физкультурных занятий- планирование физкультурных мероприятий
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none">-проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д.- физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники- подвижные игры- спортивные игры- пешие прогулки, детский туризм- индивидуальная работа по развитию движений- недели здоровья

4.	Диагностика	-проведение диагностики физической подготовленности дошкольников
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы - использование сезонных видов спорта
6.	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - гигиеническое мытьё ног - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
7.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> - день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
8.	Медико – педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> - проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей

МАДОУ д/с № 128 Инструктор ФК Четверик Н.А.

		- рациональное питание
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условий для занятий - соблюдение ТБ - санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктажи

Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста является основой диагностики, в который входит подготовка и проведение тестовых упражнений. Для подготовки организма к предстоящим упражнениям, во-первых, необходимо провести с детьми разминку, во-вторых, тестирование необходимо проводить после предварительной подготовки детей. Тестирование проводится в рамках физкультурного занятия.

Дошкольные учреждения г. Москвы постепенно переходят на двухуровневую систему педагогической диагностики физического состояния воспитанников ДОУ. **Обязательный уровень** — дает общее представление о функциональном состоянии ребенка старшего дошкольного возраста перед поступлением его в школу. **Рекомендательный уровень** предусматривает более глубокое и разностороннее обследование двигательных способностей детей в период всего пребывания их в ДОУ .

Мониторинг проводится в детских садах в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце (апрель-май).

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Программа «Детство» Г. ЛЕСКОВА, Н. НОТКИНА, кандидаты педагогических наук, доценты, Ленинградский педагогический институт им. А. И. Герцена ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ № 916 ОТ 29 ДЕКАБРЯ 2001 Г. «Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»

Требования к уровню подготовки воспитанников.

К концу учебного года дети могут:

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может 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. * Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. * Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения) * С удовольствием делает зарядку. * Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Младшая группа	Название оборудования, инвентаря. Части тела.	Сохранять равновесие Выполнять разные виды бега, ходьбы Ползать по гимнастической скамейке Сохранять исходное положение.	О правильной осанке. О пользе физической культуры О разных видах спорта.
Средняя группа	Название оборудования, инвентаря. Содержание программных игр. Названия стоек (основная стойка,	Самостоятельно перестраиваться в звенья. Сохранять исходное положение. Выполнять повороты.	О правильной осанке. О пользе физической культуры. О различных способах

	<p>узкая стойка, широкая стойка)</p> <p>Исходные положения в выполнении упражнений.</p> <p>Правила безопасной деятельности в спортзале.</p> <p>Части тела.</p> <p>Термины.</p>	<p>Выполнять ОРУ в заданном темпе.</p> <p>Соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением.</p> <p>Сохранять правильную осанку.</p> <p>Сохранять равновесие.</p> <p>Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны.</p> <p>При беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра.</p> <p>Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Ловить мяч, отбивать об пол.</p> <p>Принимать исходные положения при метании.</p> <p>Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p> <p>С разбега скользить по ледяным дорожкам.</p> <p>Двигаться ритмично, в соответствии с характером музыки.</p>	<p>выполнения упражнений.</p> <p>О строении своего тела.</p> <p>О спортсменах.</p> <p>О разных видах спорта.</p> <p>Об олимпийских играх.</p>
<p>Старшая группа.</p>	<p>Элементы спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей.</p> <p>Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы.</p>	<p>Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой.</p> <p>Ходить энергично, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры.</p>	<p>О сохранении и укреплении своего здоровья,</p> <p>О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках.</p> <p>О формировании правильной осанки.</p> <p>Расширить представление о</p>

		<p>Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге.</p> <p>Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча).</p> <p>Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.</p> <p>Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.</p> <p>Выбивать городки с кона и полукона.</p> <p>Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину.</p> <p>Передвигаться на лыжах переменным шагом,</p> <p>Кататься на двухколёсном велосипеде.</p>	<p>своём теле, и внутренних органах: сердце, лёгких, желудке.</p> <p>О пользе соблюдения режима дня.</p>
<p>Подготовительная группа</p>	<p>Строение тела, название и функции внутренних органов.</p> <p>Об олимпийских играх древности.</p>	<p>Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения.</p> <p>Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений.</p> <p>Сохранять динамическое и статическое равновесие.</p> <p>Сохранять скорость и темп бега.</p> <p>Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя равновесие. отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p>Энергично подтягиваться на скамье различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной</p>	<p>О самосовершенствовании.</p> <p>О способах укрепления своего здоровья.</p>

		<p>лестнице, по канату.</p> <p>Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>Вести мяч и забрасывать в кольцо.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами.</p> <p>Выполнять действия с ракеткой и воланом.</p> <p>Выполнять попеременный двух шаговый ход на лыжах с палками, подъёмы и спуски с горы.</p>	
--	--	---	--

Список литературы:

1. Бабаева Татьяна Игоревна, Березина Татьяна Анатольевна, Акулова Ольга Владимировна "Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования" Программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Гаврилова В.В. - Занимательная физкультура для детей 4 — 7 лет. - Волгоград: Учитель, 2009
3. Грядкина Т.С. "Образовательная область "Физическая культура". Как работать по программе "детство". Уч.-мет. Пособие, 2012
4. Горбатовская В.В. «Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста»
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.: Знание, 2005
6. Громова О.Е. Спортивные игры для детей . – М.:ТЦ Сфера, 2002.
7. Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей. Основные методы коррекции осанки».
8. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка – дошкольника. Расту здоровым: Программа. -методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2004 (Росинка)
10. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
11. Старт программа Л.В.Яковлева Р.А.Юдина.
12. Филиппова О.С. Олимпийское воспитание.
13. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В., Подготовка к школе детей с общим недоразвитием речи в условиях детского сада., М., 1993.
14. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб: Детство-пресс, 2001