

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического Совета  
образовательного учреждения  
ГБДОУ детский сад № 103  
Центрального р-на СПб  
протокол от 28.08.2020 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
заведующий ГБДОУ детский сад №103  
Центрального р-на СПб  
Мальцева Е.В. *Е.В. Мальцева*  
приказ от 28.08.2020 г. № 138



**Рабочая программа на 2020 - 2021 учебный год**  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**(Подготовительная группа)**

Инструктора по физической культуре:  
Шубина Наталья Владимировна  
Высшая категория

Санкт-Петербург

2020 г.

## Структура рабочей программы

№	Наименование разделов	№ стр.
<b>1.</b>	<b>I. Целевой раздел Рабочей программы</b>	
1.1	Пояснительная записка	2
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.1.3	Характеристики особенностей развития детей подготовительного дошкольного возраста	4
1.2	Интеграция образовательных областей	5
1.3	Планируемые результаты освоения Программы	5
<b>2.</b>	<b>II. Содержательный раздел программы</b>	
2.1	Особенности содержания рабочей Программы образовательной области "Физическое развитие" в группе подготовительного возраста (6 — 7 лет)	6
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	9
2.2.1	Расписание непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию группы подготовительного возраста на 2020-2021 учебный год	9
2.2.2	Учебный план на 2020-2021 учебный год	10
2.2.3	Система организации воспитательно-образовательного процесса в группе подготовительного возраста на 2020-2021 учебный год	11
2.2.4	Формы работы по реализации основных задач по видам физической деятельности в подготовительной группе	14
2.2.5	Календарно-тематическое планирование	19
2.3	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	28
<b>3.</b>	<b>III Организационный раздел</b>	
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	29
3.2	Учебно-методические комплекты, технологии	31
	<b>Приложение 1</b>	32

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре ГБДОУ детского сада № 103 Центрального района Санкт-Петербурга (далее рабочая программа) является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации образовательного процесса в ГБДОУ детском саду № 103 Центрального района Санкт-Петербурга (далее - Образовательное учреждение) и разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 103 Центрального района Санкт-Петербурга в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО).

Программа разработана в соответствии:

- Конвенцией ООН о правах ребенка, 1989г.;
- Конституцией РФ от 12.12.1993 (с изм. и доп.);
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 05.04.2013 № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд»;
- Постановлением Правительства РФ от 10.07.2013 № 582 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте ОО в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования» (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27.06.2013, № 28908);
- Приказом МОиН РФ от 29.05.2014 № 785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта ОО в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 12 мая 2014, № 32220, вступил в силу 27 мая 2014);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 13.01.2014 № 8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях - СанПиН 2.4.1. 3049-13 № 26 от 15.05.2013 (с изменениями на 27.08.2015);
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 103 Центрального района Санкт-Петербурга, утвержденным распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 3994-р, от 13.08.2015г..

- Бессрочной лицензией на право ведения образовательной деятельности: 78Л02 № 0001550, регистрационный номер № 2601, от 28.12.2016;

### 1.1.1 Цели и задачи Программы

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- ✓ развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- ✓ формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- ✓ Программа направлена на: реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- ✓ соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- ✓ усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### 1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (в т.ч. подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- соответствует принципу комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- основывается на взаимодействии с семьей в целях осуществления полноценного развития ребёнка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и этнической принадлежности.

### 1.1.3 Характеристики особенностей развития детей подготовительного дошкольного возраста

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому.

Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки охотно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Дети способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных. У детей продолжает развиваться восприятие, образное мышление, навыки обобщения и рассуждения, воображение.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. Дети начинают активно употреблять 4 обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. К 7 годам появляется речь-рассуждение. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Многие дошкольники в этом возрасте способны самостоятельно выбрать книгу по вкусу из числа предложенных; достаточно просто узнают и пересказывают прочитанный текст с использованием иллюстраций. Дети придумывают концовку, новые сюжетные обороты, сочиняют небольшие стихи, загадки, дразнилки. Знают наизусть много произведений, читают их выразительно, стараясь подражать интонации взрослого или следовать его советам по прочтению.

В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить и могут целенаправленно следовать к своей цели. В лепке дети могут создавать изображения с натуры и по представлению, также передавая характерные особенности знакомых предметов и используя разные способы лепки. В аппликации дошкольники осваивают приемы вырезания одинаковых фигур или деталей из бумаги, сложенной пополам, гармошкой. У них появляется чувство цвета при выборе бумаги разных оттенков.

Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путём складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала.

Дети проявляют интерес к коллективным работам и могут договариваться между собой, хотя помощь воспитателя им все еще нужна.

К концу дошкольного возраста обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

### **1.2 Интеграция образовательных областей**

Образовательная область «Физическая культура» обеспечивает интеграцию с другими образовательными областями: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

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

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

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

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

### **1.3 Планируемые результаты освоения программы**

Реализация Рабочей программы включает систему мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, которая проводится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

В соответствии с пунктом 4.1. ФГОС результаты освоения программы представлены в целевых ориентирах дошкольного образования. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности.

#### Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок 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;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок 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;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Периодичность и сроки проведения мониторинга: 2 раза в год (сентябрь, май)

Длительность проведения: 2 недели

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится по методике Верещагиной Н.В.: «Диагностика педагогического процесса в подготовительной группе дошкольной образовательной организации».

#### Приложение 1: критерии педагогической диагностики

## **II .Содержательный раздел**

### **2.1. Особенности содержания рабочей программы образовательной области "Физическое развитие" в группе подготовительного возраста (6 - 7 лет)**

**Цель:** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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

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

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

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не

шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с

возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить

с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном

зале и на спортивной площадке.

### **2. 1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей от 6 до 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, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Формировать сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. Формировать умение перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Формировать умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Формировать умение самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

#### **Основные виды движений.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), 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, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (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 вперед, 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 пролета на пролет 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 вперед 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, веревку вперед 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 ребенка, 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 вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед 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 коду, 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..

### Спортивные упражнения

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

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

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

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

### **Спортивные игры**

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

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

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

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

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

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста осуществляется во время совместной деятельности: непрерывной образовательной деятельности, индивидуальной работы, досугово-развлекательных мероприятий, в самостоятельной игровой деятельности

### 2.2.1 Расписание НОД по физическому развитию

Дни недели	Название групп	Время проведения	Досуги
Понедельник	Вторая группа раннего возраста Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	9.00-9.10 9.25-9.45 10.00-10.25 10.40-11.10	
Вторник	Старшая группа Подготовительная группа		16.00-16.25 16.25-16.55
Среда	Вторая группа раннего возраста Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	9.00-9.10 9.25-9.45 10.00-10.25 10.40-11.10	
Четверг	Вторая группа раннего возраста Средняя группа		15.45-15.55 16.05-16.25
Пятница	Вторая группа раннего возраста Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	9.00-9.10 9.25-9.45 10.00-10.25 10.40-11.10	

2 раза в неделю физическое развитие проводится в зале

1 раз в неделю физическое развитие проводится на улице с учетом погодных условий

## 2.2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Образова- тельная область	Основной вид деятельности	Направление	Учебная нагрузка: количество и длительность периодов непрерывной образовательной деятельности		
			в нед	в мес	в год
			Физическое развитие	двигательная	физическая культура
физическая культура 3-е (на прогулке)	1/30 мин	4/5			38

**2.2.3 СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПРИНЦИПА НА  
2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
Тематические недели	«Здравствуй, детский сад!» (1 нед.) «Осень наступила...» (3 нед.)
Праздники	Праздник на улице «Здравствуй, детский сад!»
Досуги физкультурные	Флешмоб "Счастлиное детство", Спортивное ориентирование «Осеннее путешествие с поэтами», «Красный, желтый, зеленый» «До свиданья, лето», «Папа, мама, я - спортивная семья»
День здоровья	День здоровья
Акции	«Внимание, дети!» (ПДД) "Звезда Победы"
Конкурсы	Выставка поделок из природного материала в группах «Дары Осени» и проведение конкурса на лучшую работу
<b>ОКТАБРЬ</b>	
Тематические недели	«Осень наступила...» (1 нед) «Мой город, моя страна» (3 нед.)
Праздники	«Осенины»
Досуги физкультурные	«Через лужи мы вприпрыжку! », Эстафета «Петербургские театры» Эстафета «Веселые старты»
<b>НОЯБРЬ</b>	
Тематические недели	«Наша Родина - Россия» (2 нед.) «Моя семья» (2 нед.)
Досуги физкультурные	«Вместе весело шагать» Эстафета «Патриоты» «Флаг России - красный, белый, синий» «Физкультура и стихи»
Конкурсы	Районные соревнования «Осеннее путешествие».
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
Тематические недели	«Зимушка-зима» (2 нед.) «Новый год у ворот» (2 нед.)
Реализация проектов	«Новый год у ворот»
Праздники	Новогодняя сказка
Досуги тематические	"Чтобы не было беды"
Досуги физкультурные	«Спартакиада». «В гостях у Снеговичка», «К нам пришла зима», «Снежки»
День здоровья	День здоровья
Конкурсы	Конкурс «Новогодняя игрушка » (украшение елочки)
<b>ЯНВАРЬ</b>	
Тематические недели	«Растем здоровыми, крепкими, сильными» (2 нед.) «Город-герой» (1 нед.)
Праздники	Зимний спортивный праздник «Мы - будущие спортсмены»
Досуги физкультурные	«Мы- будущие спортсмены» «Если хочешь быть здоров -закаляйся» Эстафеты «Блокада» «Лыжня - малышня»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
Тематические недели	«Наши защитники» (4 нед)

Праздники	«Папа, бабушка и я защитим страну всегда! Уличное гуляние «Широкая масленица»
Досуги физкультурные	Соревнования совместно «Папа, бабушка и я— защитим страну всегда!», Эстафеты «Самый ловкий», «Зимушка-зима»
Конкурсы	Районные соревнования «Мы юные защитники отечества». Викторина «Театральный мир»)
<b>МАРТ</b>	
Тематические недели	«Очень я люблю маму милую мою» (1 нед.) «Россия мастеровая» (2 нед.)«Театр» (1 нед.)
Праздники	Мамин день
Досуги физкультурные	«Мамин день» «Мой веселый звонкий мяч» «В гостях у Петрушки» «Маски»
День здоровья	День здоровья
Конкурсы	соревнования «Праздник танца» «Разукрасим мир стихами»
Выставки	Выставка детского рисунка: «Галерея женского портрета», «Весна пришла...»
<b>АПРЕЛЬ</b>	
Тематические недели	«Книжкина неделя» (1 нед.) «Космос» (1 нед.) «К нам весна шагает быстрыми шагами...» (2 нед.)
Досуги тематические	«Итоговое мероприятие проекта «Космос» Показ кукольного спектакля «Книжкина неделя»
Досуги физкультурные	Соревнование «Космические старты » Эстафеты «Весенняя капель» «Солнышко лучистое» «Физкультура с книжками»
Акции	Экологическая акция «Посади дерево»
Конкурсы	творческий конкурс «С чего начинается Родина?»
<b>МАЙ</b>	
Тематические недели	«День Победы» (1 нед) «Здоровье — самое ценное в жизни» (1 нед.) «Люблю, тебя, Петра творенье...» (2 нед.)
Досуги физкультурные	Эстафеты «День Победы» Эстафеты «Я здоровым быть хочу!» Эстафеты «Петербург мой дорогой!» Флэшмоб «Пусть всегда будет солнце!»
День здоровья	День здоровья
Выставки	Выставка детского рисунка «Вот и лето пришло»

## Режим двигательной активности детей подготовительной группы

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности по дням недели				
		Пон	Вт.	Ср.	Чет.	Пят.
I	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>					
1.1	Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
1.2	Динамические переменки и физ.паузы между НОД	4 сам 4 регл 2 рел	4 сам 4 регл 2 рел	4 сам 4 регл 2 рел	4 сам 4 регл 2 рел	4 сам 4 регл 2 рел
1.3	Физкультминутки (на каждое зан., кроме физ. и муз.)	3	3	3	3	3
1.4	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	У20-25 В10-15	У20-25 В10-15	У20-25 В10-15	У20-25 В10-15	У20-25 В10-15
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	У/В 15	У/В 15	У/В 15	У/В 15	У/В 15
1.6	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, остеопатическая адаптационная, дыхательная)	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
1.7	Закаливающая процедура	5	5	5	5	5
1.8	Танцевальные паузы	5	5	5	5	5
II	<b>НЕПРЕРЫВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>					
2.1	Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию		30		30	
2.2	Непрерывная образовательная деятельность по художественно-эстетическому развитию (музыка)	30		30		
2.3	Музыкальный досуг			30		
III	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>					
3.1	Дни.здоровья	1 раз в квартал 30-35 мин				
3.2	Физкультурно-спортивные праздники	2 раза в год 50-60 мин				
3.3	Физкультурный досуг				30	
IV	<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ГРУППЕ (со спортивно-игровым оборудованием)</b>	У 30 В 40	У 30 В 40	У 30 В 40	У 30 В 40	У 30 В 40
V	<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОГУЛКЕ (спортивные и подвижные игры)</b>	У50 В 60	У50 В 60	У50 В 60	У50 В 60	У50 В 60
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ДЕНЬ (В МИНУТАХ)</b>		296-310	296-310	326-340	296-310	266-280

## 2.2.4. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников подготовительной группы

### Непрерывная образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 5 основных форм организации двигательной деятельности в режиме дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1) традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2) тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3) игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4) сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5) По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках

и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно - спортивная база.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук**, развития и укрепления 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; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: 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.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить 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. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, (2-3 км в медленном темпе). Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

### **Игровой стретчинг**

#### **Структура занятий по игровому стретчингу**

В структуру любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. В вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом - знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных.

На втором - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Обучение детей основным движениям не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности. *Подвижная игра* - также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий. Элементы игрового стретчинга можно использовать и в других видах занятий по физической культуре как для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической работоспособности. Для поддержания интереса, разнообразия упражнений можно использовать стихи, загадки, речевки.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого из них.

## Календарное планирование по игровому стретчингу

Виды дея-ность	НОД
Возраст детей	
	<b>Сентябрь</b>
Подготовит ельная школе группа	Игровая суставная разминка. Игровой самомассаж. Растяжка мышц и сухожилий. Сказки, Игры. Беседы о стране, в которой мы живем. Полное дыхание. Сказка «Хвастунишка»: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей. Упражнение по мотивам сказки «Три перышка»: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышцы спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	<b>Октябрь</b>
Подготовит ельная школе группа	Игровая суставная разминка. Игровой самомассаж. Растяжка мышц и сухожилий. Сказки, Игры. Беседы о стране, в которой мы живем. Полное дыхание. Упражнение по мотивам сказки «Хвастунишка»: укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	<b>Ноябрь</b>
Подготовит ельная школе группа	Упражнения по мотивам сказки «Просто так» Обучать культуре движений, раскованному владению своим телом, укреплять мышцы детей, повышать двигательную активность, выносливость. Развивать гибкость и активность. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
Подготовит ельная школе группа	Упражнения по мотивам сказки «Еженька» Формировать навык культуры движений, раскованному владению своим телом, укреплять мышцы детей, повышать двигательную активность, выносливость. Развивать гибкость и активность. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
	<b>Декабрь</b>
Подготовит ельная школе группа	Упражнения по мотивам сказки «Зимний лес» Формировать навык у детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, гибкости; внимание, память, воображение, умственные способности. Укреплять костно- мышечную систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма. Воспитывать нравственные качества.
	<b>Январь</b>
Подготовит ельная школе группа	Упражнения по мотивам сказки «Зимнее путешествие» Способствовать формированию правильной осанки. Содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений. Развивать мышечную силу, ловкость.
	<b>Февраль</b>
Подготовит ельная школе группа	Упражнения по мотивам сказки «Синичка»: Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.

	<b>Март</b>
Подготовительная школа группа	Упражнения по мотивам сказки «Птица найденыш»: Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.
	<b>Апрель</b>
Подготовительная школа группа	Упражнения по мотивам сказки «Странный крокодил»: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	<b>Май</b>
Подготовительная школа	Упражнение по мотивам сказки «В гостях у феи» Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; совершенствовать функциональные возможности организма; формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений детей.

## 2.2.5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Тема НОД	«Здравствуй, детский сад!» (1 нед.)	«Осень наступила...» (Знед.)		
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение ползать на животе, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами, прыгать на месте на двух ногах разными способами; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке приставным шагом	Формировать навык перестраиваться из одной шеренги в две, ходить с набивным мешочком на спине, рассчитывать на первый и второй, метать в движущуюся цель; упражнять в умении	Формировать навык в перебрасывании мяча через сетку, ходить по гимнастической скамейке приседая на одну ногу, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; закреплять	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; упражнение в прыжках на месте на двух ногах разными способами, ползание на животе, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С большим мячом	С мячом	На гимнастической скамейке
<b>ОВД</b>	Ползание на животе, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами, прыжки на месте на двух ногах разными способами; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	Перестроение из одной шеренги в две, ходьба с набивным мешочком на спине, расчёт на первый и второй, метание в движущуюся цель; перебрасывание мячи разными способами	Перебрасывание мяча через сетку, ходьба по гимнастической скамейке приседая на одну ногу, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа; ходьба с разным положением рук	Прыжки на месте на двух ногах разными способами, ползание на животе, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Светофор»	Спортивная игра с элементами баскетбола: передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).	Игра с мячом «На чем я еду, плыву, лечу» (по дороге - на машине, по морю-на корабле, по воздуху-на самолете..)	Эстафета «Собирай урожай»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ритмическая гимнастика «Поливальная машина» (Н. Нищева)	Ритмическая гимнастика «Осень»	Упражнение с элементами игрового сретчига «Гриб»	Дыхательная гимнастика «Ветер»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)**

Тема НОД	«Мой город, страна, планета» (3 нед.)			«Наша Родина – Россия» (1 нед.)
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение подлезать под дугу несколькими способами подряд, ходить по узенькой рейке боком, развивать равновесие; упражнять в умении бегать в разных направлениях; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по рейке	Формировать навык бегать сильно сгибая ноги назад, прыгать с зажатым между ног мешочком с песком; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу, перебрасывать мяч через сетку	Формировать навык ходить приставным шагом вперед и назад, кружится с закрытыми глазами, прыгать на одной ноге через веревку вперед и назад; развивать умение лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, развивать равновесие	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; подлезать под дугу несколькими способами подряд, ходить по узенькой рейке боком, прыгать на двух ногах разными способами
<b>ОРУ</b>	С рейкой или планкой	На скамейках	Без предметов	Со скакалкой
<b>ОВД</b>	Подлезание под дугу несколькими способами подряд, ходьба по узенькой рейке боком, бег в разных направлениях; ходьба по рейке	Бег сильно сгибая ноги назад, прыжки с зажатым между ног мешочком с песком; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу, перебрасывание мяча через сетку	Ходьба приставным шагом вперед и назад, кружение с закрытыми глазами, прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад; лазание по гимнастической стенке с изменением темпа	Подлезание под дугу несколькими способами подряд, ходьба по узенькой рейке боком, прыжки на двух ногах разными способами
<b>Подвижные игры</b>	Спортивная игра с элементами футбола: передавать мяч друг другу, передавая его правой и левой ногой, стоя на месте.	Подвижная игра с метанием и ловлей «Кто назвал, тот ловит»	Игра с мячом «На чем я еду, плыву, лечу» (по дороге на машине, по морю- на корабле, по воздуху- на самолете..)	Эстафета «Собирай урожай»
<b>Малоподвижные игры</b>	Малоподвижная игра «Сделай фигуру» (Угадай профессию по движениям)	Ритмическая гимнастика под стихотворение О. Новиковой «Осень, ветер, листопад...»	Ритмическая гимнастика под текст стихотворения В. Степанова «Необъятная страна»	Ритмическая гимнастика под текст стихотворения В. Степанова «Необъятная страна»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

Тема НОД	«Наша Родина - Россия» (2 нед.)		«Моя семья» (2 нед.)	
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение пролета на другой, ходить по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы; закреплять умение строится в колонну по одному	Формировать навык бросать и ловить мяч двумя руками, прыгать через набивные мячи, бегать в пачении времени; развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад	Формировать навык ползать под гимнастическою скамейку несколькими способами подряд, бегать с различными заданиями, метать на дальность правой и левой рукой; развивать глазомер	Упражнять в умении бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, перелезть с одного пролета на другой (по диагонали), ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через <small>предметы, развивать</small>
<b>ОРУ</b>	Со скалкой	С обручем большого размера	Без предметов	С мячом
<b>ОВД</b>	Перелезание с одного пролета на другой, ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы; построение в колонну по одному	Броски и ловля мяча двумя руками, прыжки через набивные мячи, бег в течении времени; ходьба приставным шагом вперед и назад	Ползание под гимнастическою скамейку несколькими способами подряд, бег с различными заданиями, метание на дальность правой и левой рукой	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, перелезание с одного пролета на другой (по диагонали), ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы
<b>Подвижные игры</b>	Спортивная игра с элементами баскетбола: ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.)	Подвижная игра с бегом «Совушка»	Подвижная игра с метанием и ловлей «Стоп».	Подвижная игра «Моя мама самая...» (с мячом)
<b>Малоподвижные игры</b>	Малоподвижная игра «Сделай фигуру» (Угадай профессию по движениям)	Дыхательная гимнастика «Развевайся - флаг России»	Пальчиковая игра «Моя семья»	Ритмическая гимнастика «Хозяюшка»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

Тема НОД	«Здравствуй, гостя-зима!» (2 нед)		«Новый году ворот» (2 нед.)	
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение прыгать вверх из глубокого приседа, ходить по гимнастической скамейке, ползать на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; упражнять в метании на дальность	Формировать навык ползания на спине по гимнастической скамейке; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, развивать чувство равновесия, глазомер	Развивать навык прыгать на мягкое покрытие с разбега, бросать и ловить мяч одной рукой, перестраиваться из одного круга в несколько; упражнять в прыжках с разбега, в умении ходить в колонне по одному	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений, упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу; совершенствовать умение перебрасывать мяча различными способами
<b>ОРУ</b>	С обручем	Без предметов	С веревкой в обеих руках снизу	Без предметов
<b>ОВД</b>	Прыжки вверх из глубокого приседа, ходьба по гимнастической скамейке, ползание на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; метание на дальность	Ползания на спине по гимнастической скамейке; метание на дальность правой и левой рукой	Прыжки на мягкое покрытие с разбега, бросание и ловля мяча одной рукой, перестраиваться из одного круга в несколько; прыжки с разбега, в умении ходить в колонне по одному	Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу; перебрасывать мяч различными способами
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Тушим пожар»	Подвижная игра с бегом «Горелки»	Подвижная игра с бегом «Два мороза»	Новогодняя дискотека (танцевальное творчество, импровизация)
<b>Малоподвижные игры</b>	Ритмическая гимнастика «Давай дружок смелее, кати по снегу свой снежок..» В.	Дыхательная гимнастика «Мороз»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Елочка»	Ритмическая гимнастика «Новый год стучится в дом!»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

Тема НОД	«Растем здоровыми, крепкими, сильными» (2 нед.)			«Город-герой» (1 нед.)
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, метать в цель, стоя на коленях, прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; совершенствовать умения ползать по бревну; развивать чувство равновесия	Формировать навык ползать с поворотом, ползать по гимнастической стенке; упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа, перестроении из одного круга в несколько, развивать равновесие	Развивать навык прыгать на одной ноге вправо и влево, бегать с мячом по доске, перестраиваться в колонну по четыре; упражнять в умении ползать на спине по гимнастической скамейке; развивать координацию движений	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать в длину с разбега, бросать и ловить мяч, ходить приставным шагом вперед и назад
<b>ОРУ</b>	С палкой	С мячом	С палкой	Без предметов
<b>ОВД</b>	Прыжки вверх из глубокого приседа, ходьба по гимнастической скамейке, ползание на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; метание на дальность	Ползания на спине по гимнастической скамейке; метание на дальность правой и левой рукой	Прыжки на мягкое покрытие с разбега, бросание и ловля мяча одной рукой, перестраиваться из одного круга в несколько; прыжки с разбега, в умении ходить в колонне по одному	Ходьба по гимнастической скамейке, приседа на одну ногу; перебрасывать мяч различными способами
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра с бегом «Два мороза»	Подвижная игра с метанием и ловлей «Охотники и звери»	Подвижная игра с прыжками «Волк во рву»	Спортивная игра с элементами баскетбола: вести мяч одной рукой передавая его из одной руки в другую.
<b>Малоподвижные игры</b>	Ритмическая гимнастика «Быть здоровым - модно» (авт. А. Никулина)	Ритмическая гимнастика «Быть здоровым - модно» (авт. А. Никулина)	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Елочка»	Ритмическая гимнастика «Вечный огонь»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

Тема НОД	«Наши защитники» (3 нед)			«Очень я люблю маму милую мою»
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение прыгать в длину с Разбега, отбивать мяч в движении; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; развивать ловкость	Формировать навык бегать со средней скоростью; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой сбоку; развивать равновесие	Развивать навык подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, перебрасывать набивные мячи, размыкаться и смыкаться приставным шагом	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; отбивании мяча в движении, прыгать разными способами
<b>ОРУ</b>	С мячом	С лентой	С кеглями	Без предметов
<b>ОВД</b>	Прыжки в длину с разбега, отбивание мяча в движении; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Бег со средней скоростью; ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой сбоку	Прыжки на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, перебрасывание набивных мячей, размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; отбивание мяча в движении, прыжки разными способами
<b>Подвижные игры</b>	Спортивная игра с элементами баскетбола: передвигаться с мячом в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.	Подвижная игра с бегом «Чье звено скорее доберется?»	Подвижная игра «Меткий снайпер»	Подвижная игра с прыжками «Не попадись»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ритмическая гимнастика «Я солдат»	Ритмическая гимнастика «На посту»	Ритмическая гимнастика «Я солдат»	Ритмическая гимнастика «Веснянка» (движения в соответствии со стихотворением В. Кузнецова «Мы печем блины с утра»)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАРТ (подготовительная группа)**

Тема НОД	«Очень я люблю маму милую мою» (1 нед.)	«Народная культура и традиции» (2 нед.)		«Театр» (1 нед.)
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение ходить по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу, и делая под ней хлопок, бегать со скакалкой, метать в цель из разных положений	Формировать навык перебрасывать мячи друг другу на расстоянии; закреплять умение и навыки ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	Развивать навык ходить в полуприседе, бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом; упражнять в ходьбе с набивным мешочком на спине, прыжках в длину с разбега со средней скоростью	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед
<b>ОРУ</b>	С обручем	С лентой	С мешочками	Без предметов
<b>ОВД</b>	Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу, и делая под ней хлопок, бег со скакалкой, метание в цель из разных положений	Перебрасывание мячей друг другу на расстоянии; ползание на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	Ходьба в полуприседе, бросание мяча вверх, с хлопком и поворотом; ходьба с набивным мешочком на спине, прыжки в длину с разбега со средней скоростью	Ходьба по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах с продвижением вперед
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра с бегом «Краски»	Эстафеты «Веселые соревнования»	Подвижная с метанием и ловлей «Ловишки с мячом»	Бадминтон: свободно передвигаться по площадке во время игры
<b>Малоподвижные игры</b>	Ритмическая гимнастика под текст стихотворения Н. Доброты «Мамины профессии»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Журавушка»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Матрешка»	Игровое упражнение «Нарисуй улыбку клоуна с закрытыми глазами»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

Тема НОД	«Книжка неделя»	«Космос»	«К нам весна шагает быстрыми шагами...»	
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку, перебрасывать мяч друг другу, бегать на расстоянии; развивать чувство устойчивого равновесия	Формировать навык бегать с разбега, бегать с прыжком, закреплять умение и навыки в ходьбе на наружных сторонах стопы	Развивать навык ведения мяча в разных направлениях; совершенствовать умение и навыки в ходьбе с мешочком на голове, лазанье по Гимнастической стенке с изменением темпа	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; упражнение в умении бросать мяч вверх с хлопком и поворотом, прыгать с разбега, развивать координацию движения
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С лентами	Со скалкой	С палкой
<b>ОВД</b>	Перестроение в колонну по одному. Ходьба приставным шагом вперед и назад. Челночный бег(3-5 раз по 10 м). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. Прыжки вверх из глубокого приседа Перебрасывание мяча друг другу	Построение в шеренгу. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с прыжками. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). Прыжки с разбега не менее 50 см). Подлезание под скалкой несколькими способами подряд (высота 50-30 см). Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз)	Посторенние в круг. Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на одной ноге через веревку (скалку) и назад. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. Ведение мяча в разных направлениях.	Перестроение в колонну по три. Ходьба на носочках. Челночный бег ( 3-5 раз по 10 м). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. Прыжки с разбега (не менее 50 см). Ползание на четвереньках по бревну. Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра с бегом «Ловишка, бери ленту»	Игровые упражнения «Самолеты», «Кто первый?»	Подвижная игра с прыжками «Лягушка и цапля»	Бадминтон: перебрасывать волан на сторону партнера через сетку.
<b>Малоподвижные игры</b>	Расскази стихи руками «Космонавтом хочешь стать?» (движения по стихотворению Е. Бадыло«Космонавтом быть хочу»)	Ритмическая гимнастика движения под чтение стихотворений А. Усачева «На луне ЖИЛ звездочет»	Упражнение с элементами игрового стретчига «Гнездо»	Дыхательная гимнастика «Цветок распускается»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАЙ (подготовительная группа)**

Тема НОД	«День Победы» (1 нед.)	«До свидания, детский сад! здравствуй, школа!» (1 нед.)	«Люблю, тебя, Петра творенье...» (2 нед )	
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение прыгать через скакалку парами, метать в движущуюся цель; упражнять в умении ходить, по гимнастической скамейке с переступанием и поворотом кругом, развивать равновесие	Формировать навык прыгать через большой обруч; упражнять в ходьбе с другими видами движений; закреплять умение бегать в течении определенного времени	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, сидя ноги скрестно; закреплять навыки и умения в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; упражнение в прыгать через большой обруч, метать в движущуюся цель; развивать координацию движений
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С большим мячом	Без предметов
<b>ОВД</b>	Прыжки через скакалку парами, метание в движущуюся цель; ходьба по гимнастической скамейке с переступанием и поворотом кругом	Прыжки через большой обруч; ходьба с другими видами движений; бег в течении определенного времени	Перебрасывание мяча друг другу, сидя ноги скрестно; ходьба по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке	Прыжки через большой обруч, метание в движущуюся цель; ходьба по гимнастической скамейке с переступанием и поворотом кругом
<b>Подвижные игры</b>	Эстафеты: «Самый меткий» «Самый смелый» (с вручением за отвагу, мужество, ловкость, дружескую поддержку)	Спортивная игра с элементами баскетбола: передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).	Подвижная игра с бегом «Гори, гори ясно!»	Подвижная игра с прыжками «Лягушка и цапля»
<b>Малоподвижные игры</b>	Речевая зарядка по стихотворению Р. Алдоной «Парад»	Ритмическая гимнастика «Детский сад»	Упражнение с элементами игрового стретчига «город»	Дыхательная гимнастика «Ветер с Невы»

## 2.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

**Цель:** акцентировать внимание на сохранении преемственности между семьей и дошкольным учреждением в подходах к решению задач физического образования детей.

**Задача инструктора по физкультуре:** раскрыть перед родителями важные стороны физического развития ребёнка на каждой возрастной ступени дошкольного детства, заинтересовать, увлечь творческим процессом развития гармоничного становления личности, его духовной и эмоциональной восприимчивости.

### Основные направления работы

- Изучение семьи и условий семейного воспитания,
- Пропаганда физического развития детей среди родителей,
- Активизация и коррекция физического развития в семье.
- Дифференцированная и индивидуальная работа с семьёй.
- Обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания

### Формы взаимодействия:

- 1) Открытые спортивные мероприятия (непрерывная образовательная деятельность, развлечения) Цель: повышение родительской компетентности в области физической культуры (н-р, День открытых дверей):
- 2) Тестирование и анкетирование родителей и их детей. Цель: сбор и анализ информации
- 3) Педагогические консультации, доклады, лекции по вопросам физического развития ребёнка в семье, реализуемые на родительских собраниях. Цель: ознакомление с методами и приёмами физического развития детей в семье и ДООУ.
- 4) Мастер-классы, занятия-практикумы. Цель: приобретение родителями практических навыков физического развития
- 5) Совместные праздники и развлечения, игры. Цель: формирование культуры общения со своим ребёнком, сотрудниками детского сада, другими детьми и взрослыми («День Матери», «День защитника Отечества», «Осенние капустники», «8 Марта» и т.д.).
- 6) Информационно-аналитическая пропаганда, освещающая вопросы по физическому воспитанию дошкольников среди родителей (сайт ДООУ, стендовая информация)
  - Расписание работы физкультурного зала, проведения физкультурных занятий;
  - Вопросы значимости физкультурного воспитания детей;
  - Информация о программах физкультурного воспитания, используемых в детском саду;
  - Перечень рекомендуемой литературы по физкультурному воспитанию, а также спортивные игры и упражнения для организации физического развития в семье;
  - Об особенностях эмоционального мира дошкольниками;
  - Фотографии занятий, выступлений и т.д.

### Родительская мастерская

- Обмен идеями, практическими советами по поводу предстоящего праздника;
- Разучивание стихов, песен, танцев, работа над ролью, придумывание сказок, историй;
- Подготовка отдельных номеров;
- Пошив праздничных костюмов, подготовка реквизита; - Помощь оформлении помещения;
- Помощь в изготовлении сюрпризов и подарков

### Консультирование родителей по вопросам организации музыкального воспитания детей в семье.

**Цель:** просвещение родителей физической культуре .

- «Родительский день» индивидуальные консультации для родителей.
- Консультации по развитию детей и родителей
- Создание домашнего спортивного уголка.

## Планирование мероприятий с родителями по физическому воспитанию на 2020-2021гг.

Формы работы	Содержание работы	Ответственный исполнитель	Срок
Групповые родительские собрания	«Задачи и содержание работы по обучению, развитию и воспитанию детей (старшей группы) на уч. год	инструктор по физ.культуре	сентябрь
Консультация специалиста	Оформление стенда «Советы специалиста», «В здоровом теле, здоровый дух»	инструктор по физкультуре	октябрь
Семейный досуг для детей и родителей старш.группы	«Папа, мама, я - спортивная семья!»	инструктор по физ. культуре,	январь
Музыкально-спортивный досуг	«Папа, бабушка и я - защитим страну всегда! »»	инструктор по физ. культуре	февраль

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

**3.1 Материально-техническое оснащение Программы** Материально-техническая база физкультурного зала соответствует целям и задачам дошкольной образовательной организации. Состояние материально-технической базы и содержание физкультурного зала соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям пожарной безопасности.

Физкультурный зал оснащен в соответствии с принципами создания развивающей предметно-пространственной среды, которая безопасна и психологически комфортна для детей и взрослых, ее содержание отвечает требованиям реализуемой программы, учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

#### Физкультурное оборудование и инвентарь

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка спортивная	1
Скамейка гимнастическая жесткая	2 шт.
МЯЧИ: маленькие (резиновые) средние (резиновые), для футбола маленькие (пластмассовые)	20 шт 16 шт. 30 шт. 200 шт.
Гимнастический мат	2 шт.
Палка гимнастическая	27 шт.
Кольцеброс	2 шт.

Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский Большой средний маленький	7 шт. 11 шт. 13 шт.
Конус для эстафет	6 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Бубен	2 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Лыжи детские (пластмассовые)	2 пары

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.

#### **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.

Аудимагнитофон	2 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

### 3.2 Учебно-методические комплекты, технологии

- Учебно-методический комплект к программе «Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М, 2015
- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 96 с.
- Вавигова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. -М.: Пфосвещение, 1983. -144 с, ил.
- Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2009. -88с.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 160 с.
- Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. Недели здоровья в детском саду: метод, пособие. - СПб. : «Детство-пресс», 2013. - 160 с.
- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2004. - 32 с.
- Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. -Автор-сост. О. А. Зажигина. -СПб.: «Детство-пресс», 2015. - 96 с.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208 с.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2004. - 128 с.
- Кулиц Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. - М: ТЦ Сфера, 2006.-112 с.
- Латохина Л. И. Творим здоровье души и тела. - СПб.: ИК «Комплект», 1997. - 496 с, ил.
- Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие / Под ред. . И. Орла и С. Н Агаджановой. - СПб.: «Детство-пресс», 2008. - 170 с.
- Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочетковой. - М.: ТЦ Сфера, 2005. 112 с.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Гуманит. изд. центрЛАДОС, 2001. - 112 с:
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 128 с.
- Подвижные тематические игры для дошкольников / Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. - М: ТЦ Сфера, 2015. -128 с.
- Сивачёва Д. Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием, -СПб, «Детство-пресс», 2002."- 45 с.
- Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. - СПб.: «Детство-пресс», 2002. - 48 с.
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «Детство-пресс», 2007. -416 с, ил.
- Туризм в детском саду: [учеб.-метод, пособие] / [принимали участие: Алейникова В. С. и др.]; под ред. Кузнецовой С. В. -Москва: Обруч, 2013. - 208 с.
- Фирнлева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. -СПб.: «Детство-пресс», 2001. -352 с., ил.
- Харчфнко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: «Детство-пресс», 2010. - 96 С.

Приложение 1. Образовательная область «Физическое развитие»

У п/ п	Ф.И.О. ребенка	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое пита- ние, правильная осанка) и старается их соблюдать	Называет Атрибуты не которых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами	Выполняет ОРУ собственной инициативе, согласует движения рук и ног	Умеет прыгать в длину с мег - разбега, в вы- соту с разбега, через скакалку	Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на коду, в 2 ше- ренги после пересчета, соблюдаем интервалы в передвижении	Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в дви- жущуюся цель, отбивает и ловит мяч	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)
		Сентябрь Май	Сентябрь Май	Сентябрь Май	Сентябрь Май	Сентябрь Май	Сентябрь Май	Сентябрь Май