

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.
приказ от 28.08.2020 г. № 135



Рабочая программа на 2020 - 2021 учебный год

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(Средняя группа)

Инструктора по физической культуре:
Шубина Наталья Владимировна
Высшая категория

Санкт-Петербург

2020 г.

Структура рабочей программы

№	Наименование разделов	№ стр.
1.	I.Целевой раздел Рабочей программы	
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 среднего дошкольного возраста	4
1.2	Интеграция образовательных областей	5
1.3	Планируемые результаты освоения Программы	6
2.	II. Содержательный раздел программы	
2.1	Особенности содержания Рабочей программы образовательной области "Физическое развитие" в группе среднего возраста (4 - 5 лет)	7
2.1.1	Задачи и содержание работы по физ.развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет	7
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	9
2.2.1	Расписание непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию группы среднего возраста на 2020-2021 учебный год	10
2.2.2	Учебный план на 2020-2021 учебный год	10
2.2.3	Система организации воспитательно-образовательного процесса в группе среднего возраста на 2020-2021 учебный год	12
2.2.4	Формы работы по реализации основных задач по видам физической деятельности в средних группах	14
2.2.5	Календарно-тематическое планирование	17
2.3	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	26
3.	III.Организационный раздел	
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	27
3.2	Учебно-методические комплекты, технологии	29
3.3	Приложение 1	31

1. 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: 78ЛЮ2 № 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 семьёй 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 среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

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, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5—6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

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.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычислять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7—8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15—20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

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, физическое 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 виде целевых ориентиров 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 младшей группе дошкольной образовательной организации».

Приложение №1 : критерии педагогической диагностики

II. Содержательный раздел

2.1. Особенности содержания рабочей программы образовательной области

”Физическое развитие“ в группе среднего дошкольного возраста(4 — 5 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

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

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

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

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

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей от 4 до 5 лет

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Формировать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

Формировать 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 учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыжкам через короткую скакалку.

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

Формировать умение кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Формировать умение построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Основные виды движений.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнение в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м),

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления 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.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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 сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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 наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры.

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 круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

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

2.2.1. РАСПИСАНИЕ НЕПЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Дни недели Вид деят-ти	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Утренняя гимнастика					
Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	9.25 – 9.45		9.25 – 9.45		9.25 – 9.45
Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре					
Досуги		16.20-16.45			

2.2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Образовательная 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	2/20 мин	8/10	76
		физическая культура 3-е (на прогулке)	1/20 мин	4/5	38

Режим двигательной активности детей средней группы

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности по дням недели				
		Пон	Вт.	Ср.	Чет.	Пят.
I	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА					
1.1	Утренняя гимнастика	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
1.2	Динамические переменки и физ.паузы между НОД	4 сам 4 с вос	4 сам 4 с вос	4 сам 4 с вос	4 сам 4 с вос	4 сам 4 с вос
1.3	Физкультминутки (на каждое зан., кроме физ. и муз.)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
1.4	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	У15-20 В10-12	У15-20 В10-12	У15-20 В10-12	У15-20 В10-12	У15-20 В10-12
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	У/В 10-15	У/В 10-15	У/В 10-15	У/В 10-15	У/В 10-15
1.6	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, остеопатическая адаптационная, дыхательная)	5	5	5	5	5
1.7	Закаливающая процедура	5	5	5	5	5
1.8	Танцевальные паузы	3	3	3	3	3
II	НЕПРЕРЫВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
2.1	Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию	20		20		
2.2	Непрерывная образовательная деятельность по художественно- эстетическому развитию (музыка)		20		20	
2.3	Музыкальный досуг		20		20	
III	ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА					
3.1	Дни.здоровья	1 раз в квартал 15-20 мин				
3.2	Физкультурно-спортивные праздники	2 раза в год 50-60 мин				
3.3	Физкультурный досуг	20				
IV	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ГРУППЕ (со спортивно-игровым оборудованием)	У 25 В 30	У 25 В 30	У 25 В 30	У 25 В 30	У 25 В 30
V	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОГУЛКЕ (спортивные и подвижные игры)	У 50 В 60	У 50 В 60	У 50 В 60	У 50 В 60	У 50 В 60
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ДЕНЬ (В МИНУТАХ)		248-263	268-283	268-283	248-263	238-243

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

СЕНТЯБРЬ	
Тематические недели	«Здравствуй, детский сад!» (1 нед.) «Осень наступила...» (3 нед.)
Праздники	Праздник на улице «Здравствуй, детский сад!»
Досуги физкультурные	«Поиграем, потанцуем!», Спортивное ориентирование «Осеннее путешествие с поэтами», «Красный, желтый, зеленый» «До свиданья, лето»
День здоровья	День здоровья
Акции	«Внимание, дети!» (ПДД) "Звезда Победы"
Реализация проектов	«Волшебный мир театра» долгосрочный
ОКТЯБРЬ	
Тематические недели	«В мире птиц и зверей»(2 нед.) «Мой район, мой город»(2 нед)
Праздники	«Осенины»
Досуги физкультурные	«Через лужи мы вприпрыжку! », Эстафета «Петербургские театры» Эстафета «Веселые старты»
НОЯБРЬ	
Тематические недели	«Мой район, мой город» (1 нед.) «Моя семья» (3 нед.)
Досуги физкультурные	«Папа, мама, я – спортивная семья», «Физкультура и стихи», «Я еду,еду, еду, я руль кручу, кручу»(транспорт) «Как мы в гости друзей приглашали, и пирогами их угощали!»
ДЕКАБРЬ	
Тематические недели	«Новый год у ворот» (4 нед.)
Досуги физкультурные	День здоровья «Елочки-пенечки!», «В гостях у Снеговичка», «Снежки»
День здоровья	День здоровья
ЯНВАРЬ	
Тематические недели	«Растем здоровыми, крепкими, сильными» (1 нед.) «Зимушка-зима!» (2 нед.)
Досуги тематические	Показ кукольного спектакля Музыкально-литературный вечер «Поэзия Б.Заходера»
Досуги физкультурные	«Прощание с елкой», «Я здоровым быть хочу!», «Хорошо, хорошо, что мороз к нам пришел!», «Если хочешь быть здоров-закаляйся!»
ФЕВРАЛЬ	
Досуги тематические	Показ кукольного спектакля Театральные профессии «День защитника Отечества»

Праздники	Уличное гуляние «Широкая масленица»
Досуги физкультурные	Уличное гуляние «Широкая масленица», «Наши мальчики, наши защитники», «В гости в зимнее царство» Эстафеты «Самый ловкий»
Выставки	Выставка детского рисунка «Театральные костюмы»
МАРТ	
Тематические недели	«Очень я люблю маму милую мою» (1 нед.) «Народная игрушка»(2 нед), «Театр сказки» (1 нед.)
Праздники	Мамин день
Досуги физкультурные	«Мамин день» «Хозяюшки» «В гостях у Петрушки» «Мойдодырчики»
День здоровья	День здоровья
Реализация проектов	«Волшебный мир театра» долгосрочный
Выставки	Выставка детского рисунка: «Галерея женского портрета», «Весна пришла...»
АПРЕЛЬ	
Тематические недели	«Книжка неделя» (1 нед.) «К нам весна шагает быстрыми шагами...» (3 нед.)
Досуги физкультурные	«Почитали – поиграли!» «Весна,красна, идет..» « Физкультура с книжками» «Потанцуйка!»
Акции	Экологическая акция «Посади дерево»
МАЙ	
Тематические недели	«Пусть всегда будет солнце...» (1 нед.) «Здоровье – самое ценное в жизни» (2 нед.)» Наш город» (1 нед.)
Досуги физкультурные	«Мы растем смелыми, здоровыми, умелыми!» «Вот и лето пришло!» «Солнышко лучистое!» «Классики»
День здоровья	День здоровья
Выставки	«Цветущий сад» (выставка цветочной рассады на клумбы)

2.2.4. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников средней 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,
- технологии (игровой стретчинг)

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, кольцоброс, 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. Развитие 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 и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключивать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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 сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на

спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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 наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6—8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

МЕТОДИКА ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

Для чего же нужен стретчинг.

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей.

Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Занятия игровым стретчингом помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8—9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д.

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 мин со старшими, а с малышами столько, сколько они сами захотят. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

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,

Во 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 и интересности 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 методике «Игровой стретчинг»

Сентябрь
<p>Вводная суставная гимнастика: 1.Медленное вращение головой. 2.Вращение плечами. 3.Вращение кистями рук. 4.Вращение тазом вправо — влево. 5.Вращение коленными суставами.</p> <p>Упражнение по мотивам сказки «Цыпленок и солнышко»:</p> <p>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. Способствовать формированию правильной осанки. Содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений. Развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость. Содействовать развитию памяти, внимания воображения.</p>
Октябрь
<p>Упражнение 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. Элементы сказки «Спать пора».</p>
Ноябрь
<p>Упражнение по мотивам сказки «Волшебная палочка» «Просто так» Учить овладевать нетрадиционными способами оздоровления, способствующими подвижности суставов и связок; развивать согласованность речи и движения, слуховое внимание и память; развивать артикуляционную, мелкую и общую моторику; развивать координацию движений, быстроту реакции и ловкость; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.</p>
Декабрь
<p>Упражнение по мотивам сказки «Путешествие в природу» Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, гибкости; внимание, память, воображение, умственные способности. Укреплять костномышечную систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма. Воспитывать нравственные качества.</p>
Январь
<p>«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.</p>
Февраль
<p>Игровая суставная разминка. Самомассаж лица. Растяжка мышц и сухожилий.. Беседы о папе. Закрепление упражнений. Игры на релаксацию.</p> <p>Упражнение по мотивам сказки «Синичка»: Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.</p>
Март
<p>Упражнение по мотивам сказки «Лягушка и лошадка» Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.</p>
Апрель
<p>Упражнение 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.</p>
Май
<p>Упражнение по мотивам сказки «Ворона и канарейка» Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. 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</p>

2.2.5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Тема НОД	«Мой любимый детский сад!» (1 нед.)	«Осень наступила...» (3 нед.)		
Задачи НОД	Формировать навыки прыжков на одной ноге, метать предметы на дальность; упражнять в лазание по гимнастической стенке; совершенствовать	Формировать навык бег в колонне по двое, прокатывать друг другу обруч; совершенствовать умение ходить по линии	Формировать навык ходить на пятках, прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе и беге по бревну, ловле мяча	Формировать навык и умение правильного выполнения движений; упражнять в метании предметов на дальность, в прыжках на одной ноге
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С ленточкой
ОВД (Основные виды движений)	Прыжки на одной ноге, метать предметы на дальность; упражнять в лазание по гимнастической стенке; ходить по ребристой доске	Бег в колонне по двое, прокатывать друг другу обруч; совершенствовать умение ходить по линии	Повороты направо, налево, кругом, перешагивание через набивные мячи; бег мелким и широким шагом	Метание предметов на дальность, прыжки на одной ноге
Подвижные игры	Подвижная игра с ходьбой и бегом. «Самолеты»	«Цветные автомобили»	Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Кто ушел?»	«Веселые гримасы»
Малоподвижные игры	Ритмическая гимнастика по стихотворению «Самолет» Е. Шадринной	Ритмическая гимнастика «Солнце спит, и небо спит»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Цапля»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Ветерок»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Тема НОД	« В мире птиц и зверей» (2 нед.)		« Мой город, моя страна» (2 нед.)	
Задачи НОД	Формировать навык ловли мяча двумя руками, ходить между линиями, непрерывно бегать в медленном темпе в течении определенного времени; упражнять в прыжках в длину с места, ходьба на пятках	Формировать навык ползать по гимнастической скамейке на животе, прыгать на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой	Формировать навык ходить по веревке вдоль границ зала, бросать и ловить мяч несколько раз подряд; упражнять в метании на дальность, прыгать на одной ноге	Формировать навык умение бегать в колонне по два, ходить на пятках; упражнять в ловле мяча, ползании по гимнастической скамейке на животе, прыжках на двух ногах
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С кубиком	Без предметов
ОВД (Основные виды движений)	Прыжки на одной ноге, метать предметы на дальность; упражнять в лазание по гимнастической стенке; ходьба по ребристой доске	Бег в колонне по двое, прокатывать друг другу обруч; совершенствовать умение ходить по линии	Повороты на право, налево, кругом, перешагивание через набивные мячи; бег мелким и широким шагом	Метание предметов на дальность, прыжки на одной ноге
Подвижные игры	Подвижная игра с бегом и прыжками. «Бездомный заяц»	Подвижная игра с бегом «Птичка и кошка»	Подвижная игра с бросанием и ловлей «Подбрось-поймай»	«Веселые гримасы»
Малоподвижные игры	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Кошка»	Ритмическая гимнастика «Солнце спит и небо спит»	Ритмическая гимнастика «Небо синее в России, реки синие в России..» (В.Гусев)	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Царь»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОЯБРЬ (средняя группа)

Тема НОД	«Мой город, моя страна» (1 нед.)	«Моя семья» (3 нед.)		
Задачи НОД	Формировать навык ползать по горизонтальной и наклонной доске, равняться по ориентирам; упражнять в ходьбе по веревке, ловле мяча, в прыжках в длину с места	Формировать навык отбивать мяч о землю правой рукой и левой рукой, прыгать с поворотом кругом; совершенствовать навык и умение в ходьбе между линиями	Формировать навык ходить с мешочком на голове, ползать между предметами; упражнять в умении метать предметы на дальность; развивать ловкость и глазомер	Формировать навык прыгать с поворотом кругом, ползать по горизонтальной и наклонной доске, развивать равновесие и координацию, совершенствовать умение ловить мяч
ОРУ	С мячом	С флажками	С платочками	Без предметов
ОВД (Основные виды движений)	Ползание по горизонтальной и наклонной доске, равнение по ориентирам; ходьба по веревке, ловля мяча, прыжки в длину с места	Бег в колонне по двое, прокатывать друг другу обруч; совершенствовать умение ходить по линии	Повороты на право, налево, кругом, перешагивание через набивные мячи; бег мелким и широким шагом	Метание предметов на дальность, прыжки на одной ноге
Подвижные игры	Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается»	Подвижная игра с бегом «Птичка и кошка»	Подвижная игра «Ловишки»	Подвижная игра С ходьбой и бегом «Найди себе пару»
Малоподвижные игры	Ритмическая гимнастика «Небо синее в России, реки синие в России...» (В.Гусев)	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик деда...»	Упражнение с элементами игрового стретчинга	Ритмическая гимнастика «Это я»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Тема НОД	« Новый год у ворот» (4 нед.)			
Задачи НОД	Формировать навык прыгать поочередно через линии, перебрасывать мяч, упражнять в умении ходить с мешочком на голове, ползать между предметами, формировать устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове	Формировать навык бег со сменой ведущего, перешагивать через рейки лестницы, упражнять в умении прыгать с поворотом кругом, отбивать мяч о землю правой и левой рукой	Формировать навык прыгать через 2-3 предмета поочередно, ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, совершенствовать умение ходить между линиями	Формировать навык и умение правильного выполнения движений, упражнять в прыжках, бег со сменой ведущего, ловле мяча, совершенствовать умение ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой
ОРУ	С ленточкой	С обручем	Без предметов	С обручем
ОВД (Основные виды движений)	Ползание по горизонтальной и наклонной доске, равнение по ориентирам, ходьба по веревке, ловля мяча, прыжки в длину с места	Бег в колонне по двое, прокатывать друг другу обруч, совершенствовать умение ходить по линии	Повороты на право, налево, кругом, перешагивание через набивные мячи, бег мелким и широким шагом	Метание предметов на дальность, в прыжках на одной ноге
Подвижные игры	Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»	Подвижная игра с бегом «Два мороза»	Подвижная игра «Прятки»	Подвижная игра с бегом «Зайцы и волк»
Малоподвижные игры	Ритмическая гимнастика «Снеговик» (авт.В.Егоров)	Ритмическая гимнастика с шагом под стихотворение С.Харитоновой «Быть пожарным я хочу»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Снежок»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Снежок»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЯНВАРЬ (средняя группа)

Тема НОД	«Растем здоровыми, крепкими, сильными» (1 нед.)	«Зимушка – зима» (2 нед.)	
Задачи НОД	Формировать навык метать предметы в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, упражнять в прыжках, ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, совершенствовать умение бегать змейкой	Формировать навык бегать на расстоянии со средней скоростью, прыгать с высоты, строиться в колонну по три, упражнять в умении ползать по наклонной доске, формировать устойчивое равновесие в ползании по наклонной доске	Формировать навык ползать змейкой, прыгать продвигаясь вперед, прокатывать мяч друг другу, упражнять в умении бегать со сменой ведущего
ОРУ			
ОВД (Основные виды движений)	Метать предметы в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, прыжки, ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, бег змейкой	Бег на расстоянии со средней скоростью, прыжки с высоты, построение в колонне по три, упражнять в умении ползать по наклонной доске, формировать устойчивое равновесие в ползании по наклонной доске	Ползание змейкой, прыжки с продвижением вперед, прокатывать мяч друг другу, бег со сменной ведущего
Подвижные игры	Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди где спрятано»	Подвижная игра с бегом «Лошадки»	Эстафеты «Веселая Зима»
Малоподвижные игры	Пальчиковые игры: движения под чтение стихотворений «Я спортсмен-легкоатлет» (В.Пархомов)	Ритмическая гимнастика с шагом под стихотворение «Я проснулся утром рано» (Н. Галишникова)	Ритмическая гимнастика «Снеговичок»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Тема НОД	«Зимушка - зима!» (1 нед.)	«Наши защитники» (2 нед.)		«Осень наступила...» (3 нед.)
Задачи НОД	Формировать навык ходьбы на наружных сторонах стоп, прыгать со скалкой, упражнять в умении подлезать под веревку, прокатывать мяч друг другу между предметами	Формировать навык лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз, прыгать с высоты, формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной	Формировать навык поворота направо, налево, кругом, перешагиванию через набивные мячи, упражнять в умении бегать мелким и широким шагом, развивать равновесие	Формировать навык и умение правильного выполнения движений, упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, беге со сменой ведущего, прыжках со скалкой, развивать ловкость
ОРУ	С флажками	Без предметов	С палкой	С мячом
ОВД (Основные виды движений)	Ходьба на наружных сторонах стоп, прыжки со скалкой, подлезание под веревку, прокатывание мяча друг другу между предметами	Лазание по гимнастической стенке, ходьба по наклонной доске вверх и вниз, прыжки с высоты	Повороты направо, налево, кругом, перешагивание через набивные мячи, бег мелким и широким шагом	Ходьба на наружных сторонах стоп, бег со сменой ведущего, прыжки со скалкой, ползание змейкой
Подвижные игры	Подвижная игра «Подарки»	Подвижная игра «Платочек»	Подвижная игра «Медведь и дети»	«Веселые гримасы»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Матрешка»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Цапля»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Веселый клоун»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАРТ (средняя группа)

Тема НОД	«Очень я люблю маму милую мою» (1 нед.)	«Народная игрушка» (2 нед.)		«Театр» (1 нед.)
Задачи НОД	Ходьба на наружных сторонах стоп, прыжки со скалкой, упражнять в умении подлезать под веревку, прокатывание мяча друг другу между предметами	Формировать навык лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз, прыгать с высоты, формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной	Формировать навык поворота направо, налево, кругом, перешагиванию через набивные мячи, упражнять в умении бегать мелким и широким шагом, развивать равновесие	Формировать навык и умение правильного выполнения движений, упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, беге со сменой ведущего, прыжках со скалкой, развивать ловкость
ОРУ	С флажками	Без предметов	С палкой	С мячом
ОВД (Основные виды движений)	Ходьба на наружных сторонах стоп, прыжки со скалкой, подлезание под веревку, прокатывание мяча друг другу между предметами	Лазание по гимнастической стенке, ходьба по наклонной доске вверх и вниз, прыжки с высоты, ходьба по наклонной доске	Повороты направо, налево, кругом, перешагивание через набивные мячи, бег мелким и широким шагом	Ходьба на наружных сторонах стоп, бег со сменой ведущего, прыжки со скалкой, ползание змейкой
Подвижные игры	Подвижная игра «Подарки»	Подвижная игра «Платочек»	Подвижная игра «Медведь и дети»	«Веселые гримасы»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Матрешка»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Цапля»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Веселый клоун»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ АПРЕЛЬ (средняя группа)

Тема НОД	«Книжная неделя» (1 нед.)	«К нам весна шагает быстрыми шагами...» (Знед.)		
Задачи НОД	Формировать навыки ползания по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, перебрасывать мяч двумя руками из-за головы, развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье	Формировать навык ходить приставным шагом в сторону, перешагивать через предметы с разным положением рук, упражнять в умении лазать по гимнастической стенке, метать в вертикальную цель, развивать равновесие и глазомер	Формировать навык бегать на расстоянии 20 м., упражнять перебрасывать мяч через препятствия, ходить по веревке, прыгать на одной ноге, развивать устойчивое равновесие при ходьбе по веревке	Формировать навыки и умения правильного выполнения движений, упражнять в умении ползать по гимнастической скамейке, подвигаясь руками
ОРУ	С ленточкой	С кеглей	Без предметов	С кубиками
ОВД (Основные виды движений)	Размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному. Челночный бег 93 раза по 1 м.) Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга.) Прыжки (через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочередно через каждый). Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	Построение в колонну по два. Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки в другой. Перешагивание через предметы с разным положением рук. Прыжки с поворотом кругом. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м)	Перестроение в колонне по три. Ходьба вдоль границы зала. Бег (на расстоянии 20 м, 5,5-6 сек.) Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно). Ползание по гимнастической скамейке на животе. Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м.)	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа. Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). Ползание по гимнастической скамейке на животе. Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м.)
Подвижные игры	С бросанием и ловлей «Сбей булаву»	С прыжками и бегом «Перелет птиц»	С бегом «Ловишки»	С бегом «Птички и кошка»
Малоподвижные игры	Ритмическая гимнастика «Буратино потянулся» (ритмичные движения под чтение стихотворения Ю.Энтина «В мире много сказок»)	Ритмическая гимнастика под чтение стихотворения А. Хайта «Над землею ночью темной»	Упражнение с элементами игрового Стречинга «Веточка»	Ритмическая гимнастика «Птичка»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАЙ (средняя группа)

Тема НОД	«Пусть всегда будет солнце» (1 нед.)	«Здоровье – самое ценное в жизни» (2 нед.)		«Наш город»(1 нед.)
Задачи НОД	Упражнять в умении бегать на расстоянии, ходить приставным шагом, прыгать в длину с места, прокатывать мяч друг другу, развивать ловкость, глазомер	Закреплять умение ходить на пятках, ловить мяч, ползать на четвереньках, развивать координацию движений	Совершенствовать умения и навыки строиться в колонну по три, ходить в разных направлениях, ползать между предметами, развивать ловкость, глазомер	Формировать навыки и умения правильного выполнения движений, совершенствовать умение ходить с мешочком на голове, строиться в колонну по два, бегать с одного угла площадки на другой
ОРУ	Без предметов	С мячом	С флажками	Без предметов
ОВД (Основные виды движений)	Бег на расстояние, ходьба приставным шагом, прыжки в длину с места, прокатывание мяча друг другу	Ходьба на пятках, ловля мяча, ползание на четвереньках, развивать координацию движений	Перестроение в колонне по три. Ходьба в разных направлениях, ползание между предметами, прыжки с поворотом кругом	Ходьба с мешочком на голове, построение в колонну по два, бег с одного угла площадки на другой
Подвижные игры	Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Эстафета «Здоровячки»	Подвижная игра с ловлей «Сбей булаву»	Эстафета «Города»
Малоподвижные игры	Пальчиковые игры «Пальцы-это все бойцы»	Ритмическая гимнастика «Айболит»	Ритмическая гимнастика «Закаляйся»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Царь»

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 условия 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»)

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 Особенности эмоционального мира дошкольниками;
- ✓ Фотографии занятий, выступлений и т.д.

6. 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 в оформлении помещения;
- Помощь в изготовлении сюрпризов и подарков

8 Консультирование родителей по вопросам организации физического 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 средней группы на уч. год	инструктор по физкультуре	сентябрь
Консультация специалиста	Оформление стенда «Советы специалиста» «Растим детей здоровыми»	инструктор по физ. культуре	октябрь
Музыкально-спортивный досуг	«Папа, бабушка и я — защитим страну всегда!»	инструктор по физ. культуре,	февраль
Праздник с родителями	«Широкая масленица»	инструктор по физ. культуре,	февраль
Досуг для детей и родителей средней группы.	«Папа, мама, я спортивная семья!»	инструктор по физ. культуре, воспитатели сред. группы	март

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: <ul style="list-style-type: none"> • маленькие (резиновые) • средние (резиновые), • для фитбола • маленькие (пластмассовые) 	20 шт 16 шт. 30 шт. 200 шт.
Гимнастический мат	2 шт.
Погремушка	24 шт,
Палка гимнастическая	27 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч:пластиковый детский: <ul style="list-style-type: none"> • большой • средний • маленький 	7 шт. 11шт 13 шт
Конус для эстафет	6 шт.
Кубики пластмассовые	20шт.
Буен	2 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Льжи детские (пластмассовые)	2пары

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 обновляется 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.

Аудиомагнитофон	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.
- Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. -М.: Просвещение, 1983. —144 с, ил.
- 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.
- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З.И. Бересневой. - Сфера, 2004. - 32 с.
- Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. Автофост. О. А. Зажигина. - СПб.: «Детство-пресс», 2015. - 96 с.
- Картушина МК). Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208 с.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. — М.: ТЦ Сфера,2004. -96 с.
- Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. — М: ТЦ Сфера, 2006.
- 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. В. 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.- 1 12 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.
- Сивачева Д. Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием, —СПб, «Детство-пресс», 2002, -45 с.
- Синкевич Е.А., Большева ТВ. 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.
- Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. Сада-2-е изд., испр. и доп.-М.: Просвещение, 1986. - 79 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.

- Филиппова Т. Г. Организация совместной деятельности с детьми раннего возраста на прогулке: метод, пособие. — СПб. : «Детство-пресс», 2012, — 80 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.
- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. Мозаика-Синтез, 2008. — 64 с.
- Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб.: «Детство-пресс», 2010. _ 96с.

№ п/п	Ф.И.О ребенка	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятность		Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик		Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол		Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май