

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 45 компенсирующего вида Красносельского района  
Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
(протокол от 31.08.2018 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом  
ГБДОУ детского сада № 45  
Красносельского района СПб  
от 31.08.2018 № 75/27-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
Шишиной Людмилы Николаевны  
на 2018-2019 учебный год  
групп «Капельки», «Почемучки»

Возраст воспитанников -6-7 лет  
Срок реализации – 1 год

Санкт-Петербург,  
2018

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

№	Содержание	Страницы
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	8
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	12
2.1.	Описание образовательной деятельности по физическому развитию по данной возрастной группе	12
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	41
2.3.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников (психолого-педагогическое просвещение и ежедневное взаимодействие с родителями по реализации ООП ДО), план сотрудничества с родителями	44
2.4.	Перспективный план взаимодействия инструктора по ф.к. с педагогами	46
2.5.	Содержание коррекционной работы	51
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	60
3.1.	Календарный учебный график	60
3.2.	Учебный план	60
3.3.	Расписание организованной образовательной деятельности	60
3.4.	Модель оптимального двигательного режима	61
3.5.	Перечень основных движений, подвижных игр, упражнений	62
3.6.	Планирование комплексов общеобразовательных упражнений, подвижных игр и малоподвижных игр	64
3.7.	Комплексно-тематический план на неделю	67
3.8.	Циклограмма планирования на месяц (октябрь)	69
3.9.	Досуговая деятельность. Дни здоровья, праздники	71
3.10.	Материально-техническое обеспечение Программы	72
3.11.	Развивающая предметно-пространственная среда	72
3.12.	Учебно-методический комплекс	74
<b>4.</b>	<b>Аннотация программы</b>	76

### 1.1. Целевой раздел пояснительная записка

Рабочая программа по организации и осуществлению образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №45 компенсирующего вида Красносельского района Санкт-Петербурга (далее – **Программа**) разработана на основе образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, тяжелым нарушением речи, фонетико-фонематическим нарушением речи, со сложными дефектами) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №45 компенсирующего вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

**Возможна корректировка Программы** в связи с изменением нормативно-правовой базы, направлением деятельности групп, образовательного запроса родителей (законных представителей).

Таблица 1.

Содержание пояснительной записки	
Нормативные правовые документы, в соответствии с которыми разработана Программа	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li><li>• Постановление Правительства РФ от 08.08.2013 N 678 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»;</li><li>• Постановление Правительства РФ от 05.08.2013 N 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;</li><li>• Приказ Минздравсоцразвития России №761н от 26.08.2010 Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;</li><li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;</li><li>• Письмо Минобрнауки России от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;</li><li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 N 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;</li><li>• Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;</li><li>• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных</li></ul>

	<p>образовательных организаций»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»</li> </ul>
Цель	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость координации движений).</li> <li>- Накапливать и обогащать двигательный опыт (овладевать основными движениями);</li> <li>- Формировать у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;</li> <li>- Формировать основы здорового образа жизни, гигиенической культуры.</li> </ul>
Принципы подходы в организации образовательного процесса	<p><b>Принципы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;</li> <li>• построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;</li> <li>• содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</li> <li>• поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</li> <li>• сотрудничество Образовательной организации с семьёй;</li> <li>• приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</li> <li>• формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;</li> <li>• возрастная адекватность дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</li> <li>• учёт этнокультурной ситуации развития детей.</li> </ul> <p><b>Подходы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>деятельностный подход</b>, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;</li> <li>• <b>индивидуальный подход</b>, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;</li> <li>• <b>лично-ориентированный подход</b>, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;</li> <li>• <b>средовой подход</b>, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка;</li> <li>• <b>культурологический подход</b>, предоставляющий личности</li> </ul>

	<p>возможность не только прикоснуться к национальному культурному наследию, но и осознать себя творцом культурных ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>комплексный подход</b>, обеспечивающий единство целей, задач, содержания, методов и форм воздействия и взаимодействия, развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях на основе интеграции содержания.</li> </ul>
<p>Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 6-7 лет</p>	<p>Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.</p> <p>Костно-связочный аппарат ребенка, поступающего в школу, еще не сформирован. Скелет ребенка 6-7 лет содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы подвижны, легко растягиваются связки, слабее и короче, чем у взрослых, сухожилия. Вместе с тем к 7 годам начинается усиленное замещение хрящевой ткани костной. Намечается интенсивный рост трубчатых костей рук и ног, что связано с усилением функций некоторых эндокринных желез. От правильного и своевременного развития костного аппарата, связок, суставов во многом зависит форма тела. Скелет предохраняет от внешних повреждений головной и спинной мозг, внутренние органы, способствует их правильному развитию и функционированию. Развитие мышечной системы 6-7 летних детей имеет свои особенности. Мышцы ребенка увеличиваются в объеме, становятся более плотными, возрастает мышечная сила. Вместе с тем мышцы развиты еще сравнительно слабо, они богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами.</p> <p>В организации деятельности ребенка нужно учитывать, что отдельные группы мышц развиты неравномерно. Мышцы груди, спины, таза, рук, плеча, предплечья, ног развиваются интенсивно. А вот мелкие мышцы стопы и кисти еще далеко не совершенны.</p> <p>Дыхательная система ребенка 6-7 лет еще недостаточно развита. Верхние дыхательные пути (носовые ходы, гортань, трахея, бронхи) относительно узки. Легочная ткань очень нежна. Микробы, попадающие в легкие с воздухом из-за недостаточной легочной вентиляции, быстро размножаются и вызывают различные заболевания органов дыхания. Это обуславливает более частое и поверхностное дыхание, чем у взрослого. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Учащается ритм дыхания еще и потому, что у детей к 6—7 годам увеличивается потребность в кислороде, повышенном газообмене. Так, ребенок 4—7 лет делает 23—26 дыхательных движений в минуту, в то время как взрослый ограничивается 16—</p>

18. При физических нагрузках, волнении ритм дыхания может еще значительно увеличиваться. Если при этом ребенок не приучен дышать носом (при прохождении через который воздух согревается, увлажняется и дезинфицируется), он может простудить миндалины, вдыхая холодный воздух через рот.

К 6-7 годам значительно совершенствуется сердечно-сосудистая система ребенка. Утолщается мышца сердца, развиваются нервы, регулирующие ритм сердечных сокращений. Учащенное сердцебиение (ритм сокращений сердца у ребенка 6-7 лет равен 92—95 ударам в минуту, у взрослого 60—70) способствует усиленному обмену веществ, необходимому детям этого возраста. Вместе с тем ритм сокращений сердца легко нарушается, пульс его неустойчив и не всегда ритмичен; при повышенной физической нагрузке, волнении сердце быстро утомляется.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех - пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Дети уже способны достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

**Особенности детей старшего дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- • затруднения в соблюдении точности движений;
- • низкий уровень развития некоторых физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости);
- • затруднения в освоении определенных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, подскоки);
- • затруднения в принятии ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ и фиксации положения туловища на определенное время;
- • недостаточное развитие моторных функций пальцев рук;
- • ограничение определенных видов движений (в зависимости

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви);
- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье);
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье): может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).

**Программа строится с учетом программы Т.В.Коваленко "К здоровой семье через детский сад".** Планируемыми результатами являются достижение следующей результативности:

**Результат персональный (улучшение качества здоровья ребенка-участника программы):**

- снижение заболеваемости
- укрепление физического и психического (в т.ч. эмоционального благополучия) здоровья воспитанников, обеспечивающего успешность в семье и обществе.

**Результат для родителей и педагогов:**

- Развитие психолого-педагогической компетентности родителей, воспитывающих ребенка дошкольного возраста.
- Сформированная компетентность педагогов в решении профессионально-педагогических задач, связанных с реализацией программы здоровьесозидания
- Построение целостного образовательного процесса, формирующего позитивную социализацию детей, на основе отечественных традиций и социокультурных ценностей в интересах семьи и общества.

**Результат для общества:**

- снижение числа пропусков в Образовательном учреждении – уменьшение дней нетрудоспособности родителей;
- появление вторых и третьих детей в семьях участников программы;
- обеспечение достаточных функциональных ресурсов физического, психического, в том числе эмоционального здоровья детей для их подготовки к дальнейшему обучению и деятельности в современной высокотехнологической экономике, в семье и обществе.

- повышение демографического потенциала детей как будущих родителей: сформированные репродуктивные установки (желания и планы) в сенситивный период формирования материнства и отцовства.

### 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

В сентябре и апреле проводится педагогическая диагностика (мониторинг) физического развития детей и ресурсов здоровья (при участии врачей-специалистов).

**Цель педагогической диагностики:** оценка эффективности педагогических действий и лежащего в основе их дальнейшего планирования.

Возможно использование следующих **методов** отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ опросов, выполнения детьми диагностических заданий, участия в мероприятиях, решения задач поискового характера, активности на занятиях и т.п.;
- мониторинг: контрольные задания и тесты, диагностика личностного роста и продвижения, оформление листов индивидуального образовательного маршрута; оформление фотоотчетов.

Таблица 4.

Критерий по ФГОС дошкольного образования	Показатели педагогической диагностики	Методы педагогической диагностики
1.1. Целенаправленность и саморегуляция в двигательной сфере	1.1.1. Проявляет интерес к занятиям физической культурой: • проявляет заинтересованность в выполнении каких-либо физических упражнений; • имеет любимое упражнение.	Наблюдение, беседа
	1.1.2. Проявляет потребность в двигательной активности: двигательная активность соответствует возрастным и физиологическим нормам	Хронометрирование
1.2. Развитие физических качеств	1.2.1. Развита физическая культура (быстрота, сила, ловкость, гибкость,): физические качества соответствуют возрастным и физиологическим нормам	Тестирование физических качеств
1.3. Приобретение опыта двигательной деятельности	1.3.1. Владеет основными движениями (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие): основные движения соответствуют возрастным и физиологическим нормам	Наблюдение, тестирование
1.4. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	1.4.1. Выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры: основные движения соответствуют возрастным и физиологическим нормам	Наблюдение
1.5. Становление ценностей здорового образа жизни	1.5.1. Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни: - имеет устойчивые представления о правилах безопасного поведения в различных ситуациях, об основах здорового образа жизни, проявляет активность в ответах на	Беседа



	<p>вопросы здоровьесберегающего содержания, дает адекватные, однозначные ответы;</p> <p>- мотивирован к здоровому образу жизни, представления носят целостный характер.</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются 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.

Выявленные показатели по направлению «Физическое развитие» каждого ребенка фиксируются педагогом в таблицах в начале учебного года (сентябрь) и конце учебного года (апрель). Любое достижение ребенка на каждом этапе его развития является промежуточным и служит лишь основанием для выбора педагогом методов и технологий для индивидуальной работы.

Фиксация показателей развития для оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики выражается в словесной (опосредованной) форме: 1 - на стадии формирования; 2 - частично сформирован; 3 - сформирован.

Таблица 5.

№ п/п	Фамилия ребенка	Дата рождения	Показатели по направлению "Физическое развитие"										Итоговый результат			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	НГ	КГ		

Достаточный уровень **функциональных ресурсов здоровья** позволяет ребенку достичь определенных образовательных результатов и косвенно свидетельствовать об образовательном потенциале детей, достигнутом в дошкольном образовании.

Данная экспертная методика была применена для выбора всех показателей мониторинга функциональных ресурсов здоровья : антропометрических, физиологических, ортопедических, эмоционального здоровья и заболеваемости. Статистическую обработку результатов мониторинга выполняет специально разработанная компьютерная программа.

Важнейшим принципом мониторинга функциональных ресурсов здоровья детей программы «К Здоровой семье через детский сад» является его конфиденциальность.

1) В конфиденциальном бланке для компьютерной обработки (on-line компьютерный анализ [kzdorovoysel11@inbox.ru](mailto:kzdorovoysel11@inbox.ru)) не указываются фамилии детей.

2) Мониторинг проводится совместно с подписавшими информированное согласие на мониторинг ресурсов здоровья детей родителями по следующим показателям здоровья:

- группа здоровья, кол-во пропущенных дней по болезни и сколько раз болел с сентября по апрель;
- рост и вес;
- физиологические показатели;
- ортопедические показатели;
- показатели эмоционального благополучия.

Участие родителей и специалистов дошкольного образования в мониторинге

функциональных ресурсов здоровья ребенка дополнительно реализует:

- открытость дошкольного образования;
- условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

**Электронный бланк для компьютерной оценки функциональных ресурсов здоровья детей (направляется по e-mail:  
kzdotovo@ysemel1@inbox.ru)**

Таблица 6.

Образовательное учреждение		Район	группа	дата	телефон		
Адрес ДОУ		Ответственное лицо (ФИО)					
№ №	имена детей	пол	дата рождения	фон (группа здоровья)	антропометрия	масса тела, кг	
							рост, см
					тесты физиологические	количество группировок за 15 сек	
						количество приседаний за 10 сек	
						Воячекаколичество кивков в пробе	
					тесты ортопедические	Δ углов лопаток, см	
						Δ уровня стояния таза, см	
						Δ длины ног, см	
					Оценка психологической комфортности и эмоционального благополучия	дом	
						детский сад	
						книга	
						труд	
						игра	
						Телевизор -	
						Телевизор +	
						страх	
						болезнь	
						главная ценность	
						тип развития (задание №2 )	
						число случаев заболеваний	заболеваемость
						общее кол-во дней болезни	



## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности «Физическое развитие» для детей 6-7 лет.**

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области физическое развитие.

Цель, задачи и конкретное содержание образовательной деятельности по образовательной области определяются целями и задачами Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и реализуются:

- в процессе организованной образовательной деятельности с детьми (занятия);
- в ходе режимных моментов
- в процессе самостоятельной деятельности детей в различных видах детской деятельности и во взаимодействии со взрослыми и сверстниками;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации Программы.

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

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### **Физическая культура.**

- 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.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить 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.
- Учить 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.

### **Подвижные игры.**

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис).

**Календарно-тематическое планирование по физическому развитию с детьми 6-7 лет на 2016-2017 учебный год**

Таблица 8.

№	Темы	Кол-во часов	Задачи	Методические приёмы организации образовательного процесса	Дидактический материал, оборудование	Формы подведения итогов
1.	Вводная тема. Педагогическая диагностика	6	Определить начальный уровень развития физических качеств.	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	Гимнастическая скамейка, обручи, бубен, теннисный мяч, магнитофон	Игры, индивидуальные задания, групповые задания
2.	<p><b>«Здравствуй, детский сад!»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скоро в школу. День знаний.</li> <li>• Мой любимый детский сад.</li> <li>• Мальчики и девочки.</li> <li>• Кто работает в детском саду?</li> </ul>	3		показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности		
		2	Упражнять в равновесии – ходьба по скамье прямо на носках, руки на пояс, «сухой» бассейн; учить перебрасывать мяч с руки на руку; продолжать учить	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и	2 гимнастические скамьи, мячи по кол-ву детей, «сухой» бассейн, магнитофон	

			подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его; отбивать мяч двумя руками об пол; отбивать мяч правой и левой рукой попеременно; продолжать учить ползать на животе по скамье	новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности		
		1	Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками и ловить его.	повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	Мячи по кол-ву детей	
3.	<p><b>«Золотая осень»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осень в лесу.</li> <li>• Осень в город к нам пришла.</li> <li>• Дары осени.</li> <li>• Осенние фантазии</li> </ul>	2	Упражнять в равновесии – ходьба по скамье прямо, руки на пояс, «сухой» бассейн; продолжать учить подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его; отбивать мяч двумя руками об пол; отбивать мяч правой и левой рукой попеременно; продолжать учить ползать на животе по скамье	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	2 гимнастические скамьи, мячи по кол-ву детей, «сухой» бассейн, магнитофон	26.09.2018 «Сильные, ловкие, смелые» (досуг)
		1	Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками и ловить его.	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	Мячи по кол-ву детей	



			деятельности		
		2	Упражнять в равновесии – ходьба по скамье прямо на носках, руки на пояс, «сухой» бассейн; учить перебрасывать мяч с руки на руку; продолжать учить подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его; отбивать мяч двумя руками об пол; отбивать мяч правой и левой рукой попеременно; продолжать учить ползать на животе по скамье	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	2 гимнастические скамьи, мячи по кол-ву детей, «сухой» бассейн, магнитофон
		1	Упражнять в прокатывании мяча из разных и.п. двумя руками и «змейкой» между предметами	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	Мячи по кол-ву детей
		2	Учить детей прыжкам в высоту правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в подлезании, развивать меткость и глазомер при метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию быстроты, ловкости, внимания, воспитывать	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский	Мешочки, дуги, магнитофон

			упорство в достижении цели.	деятельности		
		1	Упражнять в равновесии с предметом на голове по уменьшенной площади.	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	2 гимнастические скамьи, мячи по кол-ву детей, «сухой» бассейн, магнитофон	
		2	Упражнять в равновесии – ходьба по скамье прямо на носках, руки на пояс, «сухой» бассейн; продолжать учить подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его; отбивать мяч; отбивать мяч правой и левой рукой попеременно, бросать мяч друг другу разными способами; продолжать учить ползать на животе по скамье	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	2 гимнастические скамьи, мячи по кол-ву детей, «сухой» бассейн, магнитофон	
		1	Легкий адаптированный бег, по сигналу ходьба друг за другом; пролезание через обруч прямо (3-4 раза). Ходьба парами.	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	обручи	
4	<p><b>«Моя семья»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Я и моя семья.</li> <li>• Домашние питомцы.</li> </ul>	1	Продолжать учить удерживать равновесие на скамье, прокатывая мяч	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения,	скамья гимнастическая, мячи малые по	31.10.2018 «Осень, осень, в гости

• Дом, в котором я живу.		двумя руками вперед; идти по доске на высоких четвереньках; ползать на животе по скамье	игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	кол-ву детей, доска, магнитофон	просим!» (досуг)
	1	Упражнять в бросании мяча друг другу двумя руками снизу. Сверху, от груди.	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	Мячи по кол-ву детей	28.11.2018 Досуг «Необыкновенное путешествие в страну «Дружбы»
	1	Продолжать учить удерживать равновесие на скамье, прокатывая мяч двумя руками вперед; идти по доске на высоких четвереньках; ползать на животе по скамье	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	скамья гимнастическая, мячи малые по кол-ву детей, доска, магнитофон	24.11.2017 День здоровья «Неболейка»
	1	Упражнять в построении в шеренгу, в колонну, парами; повороты налево, направо, кругом П.И.»Мы веселые ребята», «В пруду, на берегу»	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	Кегли для ориентиров	

			деятельности	
	2	Продолжать учить удерживать равновесие на скамье, идти прямо, подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить его; идти по доске на высоких четвереньках; ползать на животике по скамье, перешагивать через модули, высоко поднимая ногу	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	скамья гимнастическая, мячи малые по кол-ву детей, доска, магнитофон
	1	Упражнять в быстром построении в шеренгу, в колонну, парами; повороты налево, направо, кругом. П.И. «Бука», «Мы веселые ребята»	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	Кегли для ориентиров
	2	Упражнять в метании теннисного мяча в цель. Развивать точность броска, воспитывать смекалку.	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	скамья гимнастическая, мячи малые по кол-ву детей, доска, модули, магнитофон
	1	Упражнять в быстром построении в шеренгу, в колонну, парами; повороты налево, направо, кругом. П.И. «Ловишки», «Хитрая лиса»	показ способа действия, упражнения, игровой метод, повторения, игровые ситуации	Кегли для ориентиров
	2	Учить делать «уголок» на тренажере ТИСА; продолжать упражнять в равновесии – идти по скамье прямо и отбивать мяч двумя	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты,	тренажер ТИСА, мячи, гимнастическая скамья, шведская стенка,

			руками об скамью и ловить его; продолжать учить лазать по шведской стенке одноименным способом; продолжать ползать по скамье на животе, попеременно меняя руку.	элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	музыкальное сопровождение	
5	<b>«Новый год»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здравствуй, зимушка-зима!</li> <li>• Зимние забавы.</li> <li>• Зимние истории.</li> <li>• Новогодний праздник.</li> </ul>	1	Обучать ведению шайбы по прямой клюшкой		4 шайбы, 4 клюшки	26.12.2018 «В здоровом теле – здоровый дух» (досуг)
		2	Учить делать «уголок» на тренажере ТИСА; продолжать упражнять в равновесии – идти по скамье боком и отбивать мяч двумя руками об пол и ловить его; продолжать учить лазать по швед. стенке одноименным способом; продолжать ползать по скамье на животе, попеременно меняя руку.	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	тренажер ТИСА, мячи, гимнастическая скамья, шведская стенка, музыкальное сопровождение	
		2	Учить делать «уголок» на тренажере ТИСА; продолжать упражнять в равновесии – идти по скамье прямо и отбивать мяч двумя руками об скамью и ловить его; продолжать учить лазать по шведской стенке одноименным способом; продолжать ползать по скамье на животе,		тренажер ТИСА, мячи, гимнастическая скамья, шведская стенка, музыкальное сопровождение	

			попеременно меняя руку.		
		1	Обучать ведению шайбы по прямой и «змейкой» между предметами		Кегли -6 штук, 4 шайбы, 4 клюшки
		2	Учить идти по доске тренажера ТИСА, поглаживая стопой выступы продолжать упражнять в равновесии – идти по скамье прямо и отбивать мяч двумя руками об пол и ловить его; продолжать учить лазать по швед. стенке разноименным способом; продолжать ползать по скамье на животе, попеременно меняя руку.	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементывтворчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	тренажер ТИСА, мячи, гимнастическая скамья, шведская стенка, магнитофон
		1	Упражнять в быстрой ходьбе со сменой направления; легкий адаптированный бег со сменой направления. Метание снежка в цель правой и левой рукой.		Мишень
		2	Учить идти по доске тренажера ТИСА, поглаживая стопой выступы продолжать упражнять в равновесии – идти по скамье прямо и отбивать мяч двумя руками об пол и ловить его; продолжать учить лазать по швед. стенке разноименным способом; продолжать ползать по скамье на животе,	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	тренажер ТИСА, мячи, гимнастическая скамья, шведская стенка, магнитофон

			попеременно меняя руку.			
		1	Упражнять в метании снежка вдаль правой и левой рукой; в метании снежка в цель правой и левой рукой.			Мишень
6	<b>«Народная культура и традиции»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Народные обычаи и традиции.</li> <li>• Народные промыслы.</li> <li>• Устное народное творчество</li> </ul>	1	Поддерживать стойкий интерес к физической культуре П.И. в зале «Ловишки сидя», «Снежинки», «Охотники и зайцы», м.п. игры «Гномики-великаны», «Летает не летает» Разминка под музыку «Смотрите в небе самолет»	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности		Мячи мягкие, цветные веревки, магнитофон
		1	Упражнять в ведении шайбы по прямой, по кругу, вокруг кегли.	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности		клюшки, шайбы.
		2	Учить идти по доске тренажера ТИСА по выступам, держась за веревку; продолжать упражнять в равновесии – идти по скамье прямо и отбивать мяч двумя руками			тренажер ТИСА, мячи, гимнастическая скамья, шведская стенка, магнитофон
						30.01.2019 «На старт!» (досуг)

			об скамью и ловить его; продолжать учить лазать по швед. стенке разноименным способом; продолжать ползать по скамье на животе, попеременно меняя руку.			
		1	Упражнять в ведении шайбы по прямой, по кругу, вокруг кегли на скорость	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	клюшки, шайбы.	
		2	Учить идти по доске тренажера ТИСА по выступам, держась за веревку; продолжать упражнять в равновесии – идти по скамье прямо и отбивать мяч двумя руками об скамью и ловить его; продолжать учить лазать по швед. стенке разноименным способом; продолжать ползать по скамье на животе, попеременно меняя руку.		тренажер ТИСА, мячи, гимнастическая скамья, шведская стенка, магнитофон	
		1	Обучать ведению шайбы по прямой и «змейкой» между предметами	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации,	клюшки, шайбы.	



				сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности		
7	<b>«Прощай, зимушка-зима!»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мир зимы.</li> <li>• В мире животных.</li> <li>• История вещей, которые нас окружают.</li> <li>• День защитника Отечества.</li> </ul>	2	Учить ходить по тренажеру ТИСА, надавливая на выступы каждой ногой по 3 раза; Учить ходить по скамье спиной вперед, отбивая мяч двумя руками об скамью и ловить его; ползти по скамье на животе прогнувшись; упражнять в лазании по швед. стенке разноименным способом .		тренажер ТИСА, мячи, гимнастическая скамья, шведская стенка, магнитофон	27.02.2019 «Вместе весело шагать» (досуг)
		1	Обучать ведению шайбы по прямой и «змейкой» между предметами		клюшки, шайбы.	
		2	Учить на тренажере ТИСА делать «самолет»; Учить ходить по скамье спиной вперед, подбрасывая мяч двумя руками верх и ловить его; ползти по скамье на животе прогнувшись; учить подниматься на высоких четвереньках по доске, переходя с пролета на пролет шведской	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	тренажер ТИСА, мячи, гимнастическая скамья, шведская стенка, магнитофон	

			стенки, спускаться разноименным способом;			
		1	Упражнять в ходьбе на лыжах по прямой; катание на санях		лыжи	
		2	Учить ходить по тренажеру ТИСА, надавливая на выступы каждой ногой по 3 раза; Учить ходить по скамье спиной вперед, отбивая мяч двумя руками об скамью и ловить его; ползти по скамье на животе прогнувшись; упражнять в лазании по швед. стенке  разноименным способом .	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	тренажер ТИСА, мячи, гимнастическая скамья, шведская стенка, магнитофон	26.02.2019 День Здоровья «За здоровьем шагом МАРШ»
		1	Упражнять в ходьбе на лыжах по прямой; катание на санях		лыжи	
		2	Учить на тренажере ТИСА делать «самолет»; Учить ходить по скамье спиной вперед, подбрасывая мяч двумя руками верх и ловить его; ползти по скамье на животе прогнувшись; учить подниматься на высоких	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	тренажер ТИСА, мячи, гимнастическая скамья, шведская стенка, магнитофон	20.02.2019 праздник «Шел солдат по городу»

			четвереньках по доске, переходя с пролета на пролет швед. стенки, спускаться разноименным способом;			
		1/-	Упражнять в подлезании в большой обруч прямо и боком (4-5 раз)		Два обруча больших	
8	<b>«Мой дом. Моя семья»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мамин праздник.</li> <li>• Весна в город к нам пришла.</li> <li>• Весна в лесу.</li> <li>• Неделя «Культуры детям».</li> </ul>	2	Продолжать учить ходить по скамье спиной вперед, подбрасывая мяч двумя руками вверх и ловить его; ползти по скамье на спине; учить пролезать в тоннель; продолжать учить метать мяч в цель правой и левой рукой.	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	гимнастическая скамья, мячи, тоннель, круг для метания в цель, магнитофон	27.03.2019 Досуг «А ну-ка, девочки! А ну-ка, мальчики!»
		1	Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками и ловле его; в бросании мяча друг другу снизу.		мячи	
		1	Упражнять в перестроениях: в шеренгу, в колонну, в две колонны, в № колонны.	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности		
		2	Учить бросать мяч двумя		Гимнастическая	

		<p>руками от груди в кольцо; продолжать учить идти боком по скамье отбивая мяч двумя руками об пол и ловить его; ползти по скамье на спине; учить пролезать в тоннель; продолжать учить метать мяч в цель правой и левой рукой.</p>		<p>скамья, мячи, тоннель, баскетбольные кольца, магнитофон</p>	
	1	<p>Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками и ловле его; в бросании мяча друг другу снизу.</p>		<p>Мячи</p>	
	2	<p>Учить бросать мяч двумя руками от груди в кольцо; продолжать учить идти боком по скамье отбивая мяч двумя руками об пол и ловить его; ползти по скамье на спине; учить пролезать в тоннель; продолжать учить метать мяч в цель правой и левой рукой.</p>	<p>показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности</p>	<p>гимнастическая скамья, мячи, тоннель, баскетбольные кольца, магнитофон</p>	
	1	<p>Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками и ловле его; в бросании мяча друг другу снизу, сверху, от груди.</p>		<p>Мячи</p>	
	2	<p>продолжать учить ходить по скамье «паучком» вперед, ползти по скамье на животе, в конце «бабочка»; учить</p>		<p>Гимнастическая скамья, мячи, тоннель, мишень,</p>	

			пролезать в тоннель; продолжать учить бросать мяч в цель правой и левой рукой.(из-за спины через плечо)		магнитофон	
		1	Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками и ловле его; в бросании мяча друг другу снизу, сверху, от груди.	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	Мячи	
9	<b>«Земля – наш общий дом»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Книжкаина неделя.</li> <li>• Космическое путешествие.</li> <li>• Земля и ее обитатели (мир природы/мир людей).</li> </ul>	2	Закреплять ползание по скамье «паучком», на животе, на четвереньках, на спине	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	Гимнастическая скамья, магнитофон	24.04.2019 ««Весенние старты» (досуг)
		1	Упражнять в прокатывании обруча по прямой и по кругу. Эстафета с обручем.		Обручи.	
		2	Закреплять ползание по скамье, на животе, на четвереньках, на спине; закреплять упражнения в равновесии на скамье(идти по скамье, подбрасывая мяч вверх двумя		Гимнастическая скамья, мячи, магнитофон	

			руками и ловить его, отбивая мяч слева и справа от скамьи)			
		1	Упражнять в пробегании под скакалкой; в прокатывании обруча по прямой и по кругу.	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	Скакалка, обручи.	
10	Педагогическая диагностика	6	Оценка эффективности педагогических действий и лежащего в основе их дальнейшего планирования.		Гимнастическая скамья, секундомер, теннисный мяч, коврики	
11	<p><b>«С днем рождения, Санкт-Петербург!»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Весна в Санкт-Петербурге.</li> <li>• День победы.</li> <li>• Путешествие в прошлое Санкт-Петербурга.</li> <li>• Наш город, наша страна.</li> </ul>	1	Закреплять ползание по скамье «паучком», на животе, на четвереньках, на спине	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	Гимнастическая скамья, магнитофон	29.05.2019 «Путешествие в страну здоровья» (досуг)
		1	Упражнять в прокатывании обруча по прямой и по кругу.		Обручи.	

		Эстафета с обручем.			
	1	Упражнять в пробегании под скакалкой; в прокатывании обруча по прямой и по кругу.		Скакалка, обручи	
	2	Закреплять умение ползать по скамье, на животе, меняя руку, затем «сухой» бассейн; проползать через дуги, перешагивая через стойку; закреплять умения в равновесии – идти по скамье боком (приставным шагом), отбивая мяч об пол двумя руками	вопросы, повторения, игровые ситуации, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	Гимнастическая скамья, мячи, магнитофон	24.05.2019 День Здоровья «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
	1	Упражнять в беге вокруг кегли на быстроту; упражнять в катании на самокате;		Самокат	
	2	Закреплять ползание по скамье, на животе, на четвереньках, на спине; закреплять упражнения в равновесии на скамье (идти по скамье, подбрасывая мяч вверх двумя руками и ловить его, отбивая мяч слева и справа от скамьи)	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	Гимнастическая скамья, мячи	
	1	Закреплять умение прокатывать мяч	показ способа действия, упражнения, игровой метод,	Гимнастическая скамья, мячи	

			по скамье,(скамья между ног), идти по скамье и прокатывать мяч по скамье; по скамье, меняя ногу; по скамье на спине, на животе, меняя руку	вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности		
		2	Эстафеты с мячом: «Мяч над головой» «Мяч под ногами» «Мяч сбоку»		Мячи	
		1	Эстафеты: «Кто быстрее на самокате» «Кто быстрее с мячом вокруг кегли»		Самокат, мячи	

12	«Здравствуй, Лето!»	3	Продолжать развивать ловкость, внимание, координацию. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх 2я руками и ловить его, бросать мяч друг другу снизу, от груди, сверху. Эстафеты: «Кто быстрее с блинчиком на голове», «Кто быстрее на самокате», «Мяч	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности		Самокат, мячи, 25.06.2019
----	---------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------



		сверху», «Мяч снизу» П.И «Коршун»; «У жирафа пятна, пятна..»(самомассаж)		кегли	День здоровья «Здоровым - быть здорово!»
	3	Продолжать работать над строевыми упражнениями: повороты направо, налево, кругом, перестроения в 2 колонны, в 3 колонны, перестроение по ходу через центр в 2 колонны. Продолжать развивать ловкость, внимание, координацию. Игра на внимание, на быстроту реакции «К своим флажкам» Эстафеты: «Мяч из рук в руки бокком», «Кто быстрее вокруг кегли» П.И.«Заяц-месяц»; м.п.и «Руки» (с мячом)	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	Мячи, веревка, флажки, кегли	01.06.2019 Праздник «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!»
	3	Проверить технику метания в горизонтальную цель, вдаль, в вертикальную цель. «Кто дальше бросит», «Попади в обруч». Эстафеты: «кто быстрее на самокате», «с мячом в две шеренги, мяч из рук в руки», «с мячом между ног «пингвины». П.И. «Ловишки-приседашки»; м.п.и.« На дни недели» (с мячом)	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	Теннисные мячи, обручи	08.06.2019 «Красный, желтый, зеленый» (досуг)
	3	Проверить умения детей владения мячом (школа мяча): подбрось- поймай (с заданием), отбивать 2я руками об пол, отбивать мяч одной	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации,	Мячи,кегли, обручи	

		<p>рукой, затем другой рукой  Эстафеты: «Змейкой-кто быстрее»,  «с мячом вокруг кегли», «Мяч на ракетке»  .П.И. «Волк – волчище»;  м.п.и.«Гномики-великаны»</p>	<p>мотивирование детский  деятельности</p>		
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	--	--

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Таблица 9.

<b>Формы работы</b>	
<p><b>1. Физкультурные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• традиционные и нетрадиционные</li> <li>• групповые, подгрупповые, индивидуальные</li> </ul> <p><b>2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика</li> <li>• физкультминутки</li> <li>• закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями</li> <li>• физкультурные паузы</li> </ul> <p><b>3. Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры, игровые ситуации;</li> <li>• прогулки и экскурсии;</li> <li>• индивидуальная работа с отдельными детьми;</li> <li>• самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений;</li> <li>• праздники, досуги, дни здоровья;</li> <li>• проекты;</li> <li>• беседы, загадки, рассказывание, разговор.</li> </ul>	

Таблица 10.

№ п/ п	Формы организации	Особенности организации
1	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-15 минут.
1.2	Двигательная разминка.	Ежедневно (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут.
1.3	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 2-4 минут.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время утренней прогулки, подгрупп, подобранных с учетом уровня ДА детей. 15-20 минут.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно, во время прогулки. Длительность- 10-14 минут.
1.6	Прогулки-походы.	Один раз в месяц, во время, отведенное для физкультурных занятий, организованных игр и упражнений. Длительность - 60-90 минут.
1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой .	Ежедневно, в группах и зале. Длительность - 3-5 мин.
.8	Логоритмическая гимнастика.	Два раза в неделю, индивидуально
2	<b>Учебные занятия.</b>	
2.1	По физической культуре.	Три раза в неделю (одно на улице) в первой

2.2	Музыкально-ритмическое	половине дня. Длительность - 30 минут.
2.3	"ОБЖ"	Один раз в месяц. Длительность - 30 минут. Один раз в неделю. Длительность - 30 минут.
<b>3</b>	<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
<b>4</b>	<b>Физкультурно-массовые занятия</b>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы).	Два раза в год.
4.2	День Здоровья	Один раз в квартал.
4.3	Физкультурный досуг.	Один раз в месяц.
4.4	Спортивный праздник.	Два-три раза в год, на открытом воздухе.
	Дополнительные виды занятий	
5.1	ЛФК	Один раз в неделю, во вторую половину дня . Длительность – 30 минут.
5.2	Фитбол	Один раз в неделю, во вторую половину дня . Длительность – 20-25 минут.
<b>6</b>	<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи</b>	
6.1	Физкультурные занятия детей совместно с родителями.	По желанию родителей.
6.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада.	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.

Таблица 11.

Методы	Приёмы	Средства
<b>Наглядные</b> – создают зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.	Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фото и другое.), имитация (подражание), зрительные ориентиры (предметы, разметка поля). Наглядно-слуховые приемы: музыка, песни.	Наблюдаемые объекты, предметы, явления; наглядные пособия.
Метод иллюстрирования		Предполагает применение картинок, рисунков, изображений, символов, иллюстрированных пособий: плакатов, картин, карт, репродукций, зарисовок и др.
Метод демонстрации	Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога.	Связан с демонстрацией объектов, опытов, мультфильмов, кинофильмов, видеофильмов и др.
Метод показа		Различные действия и

		движения, манипуляции с предметами, имитирующие движения и др.
<b>Словесные</b> – помогают ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения, активизируют мышление детей, способствуют осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения).	Подача сигналов вопросы к детям. образный сюжетный рассказ беседа	Словесная инструкция пояснение, разъяснение беседа чтение художественной литературы обсуждение рассматривание и обсуждение наблюдения
<b>Практические</b> - обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения:	Проведение упражнений в игровой форме (устные, графические, двигательные (для развития общей и мелкой моторики) и трудовые) образовательные ситуации самостоятельная двигательная деятельность технические и творческие действия	Скороговорки, стихотворения, музыкально-ритмические движения, этюды, драматизации, дидактические, музыкально-дидактические игры, оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья,
<b>Методы проблемного обучения</b>	Проблемная ситуация познавательное проблемное изложение диалогическое проблемное изложение эвристический или поисковый метод	Рассказы, содержащие проблемный компонент; картотека логических задач и проблемных ситуаций; объекты и явления окружающего мира; различный дидактический материал; материал для экспериментирования и др.
<b>Методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности</b>	Образовательные ситуации игры соревнования соревнования и др.	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом

<b>Информационно-рецептивный метод</b>	Рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций,	Картины диафильмы презентации рассказы
<b>Исследовательский метод</b>	Творческие задания	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом

### 2.3. Взаимодействие с родителями по реализации Программы

Таблица 12.

№ п/п	Форма работы	Цель	Вид работы	Темы	Месяц
	Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Анкетирование Опрос  «Родительская почта» «Телефон доверия» «Горячая линия» «Виртуальная приемная»	«Физическая культура и оздоровление»  «Анализ работы Образовательного учреждения по укреплению здоровья детей»	Октябрь  Апрель
	Наглядно-информационные; информационно-ознакомительные; информационно-просветительские	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, условиями, задачами, содержанием, методами и особенностями воспитания детей, оказание практической помощи семье. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.	Информационные проспекты  День открытых дверей и открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей	«Веселая зарядка»  «Закаливание детского организма»  «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период»  «Плоскостопие»	Сентябрь  Декабрь  Январь  Март

			<p>Выпуск газет Организация мини-библиотек, презентации семейных творческих проектов по физкультурно-оздоровительной работе в семье Странички сайта</p> <p>Видеотека,</p> <p>Аудиотека;</p> <p>Фотовыставки,</p> <p>Выставки детских работ.</p>		
	Познавательные	<p>Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей</p>	<p>Семинары-практикумы, педагогический брифинг, семейный клуб,</p> <p>Родительские конференции, педагогическая гостиная,</p> <p>Консультации в нетрадиционной форме с элементами практикума</p> <p>Вечера вопросов и ответов, устные педагогические журналы</p>	<p>"Задачи по физическому развитию"</p> <p>«Итоги работы за год»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья ребенка»</p> <p>«Двигательный режим детей 5-6 лет»</p> <p>«Дорожки здоровья»</p> <p>«Игры с использованием нестандартного оборудования»</p> <p>«Физическое развитие в семье и</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Май</p> <p>Октябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Апрель</p> <p>Ноябрь</p> <p>Февраль</p>

			Организация совместных физкультурных занятий, игры с педагогическим содержанием	в ДОО» Открытое занятие для родителей.	Февраль
			Библиотека игр Домашние задания.	«Подвижные игры с мячом»	Октябрь
	Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми.	Совместные досуги, праздники, спартакиады, турниры, участие родителей и детей в акциях, экскурсиях.	«Папа, мама. я – спортивная семья!»  Совместные эстафеты к 23 февраля  Участие в празднике «Здравствуй, Лето!»	Январь  Февраль  Июнь

#### 2.4. Взаимодействие с педагогами (воспитателями, музыкальным руководителем)

Таблица 13.

№	Месяц	Задачи	Формы и содержание работы
1.	Сентябрь	<p>Ознакомить с особенностями физического развития детей</p> <p>Приобщать родителей к активной, совместной работе в учебном году, желание проявлять творчество, инициативу.</p> <p>Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни, развивать желание участвовать в жизни детского сада</p> <p>Формировать представление о здоровом образе жизни и физической культуры и спорта в развитии физических качеств</p> <p>Привлекать родителей к участию в жизни Образовательного учреждения</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b></p> <p>1.«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»</p> <p>2.«Двигательный режим детей»</p> <p><b>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</b></p> <p>«Развитие физических качеств в подвижных играх»</p> <p><b>БЕСЕДЫ</b></p> <p>1.Оформление спортивных уголков в группах.</p> <p>2.Листы здоровья, (беседу проводит медсестра, дает рекомендации по ф/о работе с детьми</p> <p>3.Обсуждение с медсестрой итогов обследования здоровья детей</p> <p><b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b></p> <p>Таблица результатов тестирования физической</p>



			подготовки детей
2.	Октябрь	<p>Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни</p> <p>Предложить родителям полезную для детей и родителей деятельность – изготовление поделок на тему «Летние виды спорта»</p> <p>Совместно подготовить праздник для детей и родителей, используя стихи, песни, игры</p> <p>Доставить всем хорошее настроение</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b></p> <p>«Организация занятий по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни»</p> <p>«Планирование основных движений на прогулке в течение недели» (во всех группах)</p> <p><b>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</b></p> <p>«Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»</p> <p><b>БЕСЕДЫ</b></p> <p>Неделя Здоровья - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах)</p> <p>Оформление тетради медико-педагогического контроля физкультурных занятий (с медсестрой)</p> <p><b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b></p> <p>Фотоматериалы о проведении спортивного праздника (во всех группах)</p>
3.	Ноябрь	<p>Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования</p> <p>Продолжать приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни</p> <p>Развивать желание и умение проводить совместный отдых с пользой</p> <p>Воспитывать желание проявить творчество, активность</p> <p>Приобщать малоактивных родителей к совместной групповой деятельности, дать возможность всем семьям проявить творчество</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b></p> <p>1.«Роль оздоровительных упражнений для развития равновесия и гибкости»</p> <p>2.Оформление «Уголка здоровья»</p> <p><b>БЕСЕДЫ</b></p> <p>1.Физкультурно-оздоровительная работа с детьми (рекомендации медсестры и инструктора по физкультуре, во всех группах)</p> <p>2.«Обучение детей ориентировке в пространстве»</p> <p><b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b></p> <p>Помощь воспитателям в оформлении наглядной информации для родителей</p> <p>«Играем вместе с ребенком на прогулке»</p>
4.	Декабрь	<p>Приобщать семьи к здоровому образу жизни</p> <p>Формировать представление об особенностях физического развития детей и роли семьи в</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b></p> <p>1.«Проведение на прогулке игровых упражнений, направленных на развитие ловкости»</p>

		<p>воспитании здорового ребенка          Воспитывать в совместной спортивной деятельности уважение к своему здоровью и интерес к физкультуре          Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями</p>	<p>(во всех группах)          2.«Проведение на прогулке игровых упражнений с элементами спортивных игр (старшие группы)  <b>БЕСЕДЫ</b>          1.«Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка»          2.«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к двигательным игровым упражнениям»  <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b>          Фотоматериалы выступлений детей на ФИТБОЛАХ</p>
5.	Январь	<p>Привлечение родителей к участию во всех мероприятиях, помощь в организации и проведении          Развивать желание радовать детей совместными физкультурными праздниками и прогулками          Воспитывать интерес к совместным с детьми играм на прогулке          Познакомить с подвижными играми и игровыми упражнениями</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>          «Комплексы упражнений для проведения гимнастики пробуждения» (во всех группах)  <b>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</b>          «Развитие у детей физических качеств в играх и игровых упражнениях»  <b>БЕСЕДЫ</b>          1.Неделя «Зимних игр и развлечений» - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах)          2.Определение группы детей, требующих постоянной индивидуальной работы (во всех группах)  <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b>          1.Помощь воспитателям в оформлении наглядной информации для родителей          2.«Играем вместе с ребенком зимой»</p>
6.	Февраль	<p>Познакомить родителей с наилучшими способами приобщения детей к здоровому образу жизни          Приобщение пап к воспитанию детей и проведению совместной деятельности с ребенком дома.          Воспитывать желание проявить творчество, активность          Развивать желание проводить активно совместные праздники,</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>          «Использование считалок при организации подвижных игр» (во всех группах)  <b>БЕСЕДЫ</b>          1.«Профилактика плоскостопия» комплексы физических упражнений (во всех группах)          2.Обсуждение с медсестрой результатов медико–педагогического контроля</p>

		получать удовлетворение от подготовленных общим коллективом развлечений	физкультурных занятий» <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> Фотоматериалы о проведении тематических праздников «День Защитника Отечества», «Масленица» (во всех группах)
7.	Март	Приобщать малоактивных родителей к совместной групповой деятельности, дать возможность всем семьям проявить творчество Воспитывать желание порадовать всех на совместном празднике Познакомить родителей к русским традициям, познакомить с русскими народными подвижными играми Приобщать родителей к празднованию русского традиционного праздника «Масленица» Провести веселый праздник с участием мам, порадовать их детскими песнями, танцами, совместными играми	<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b> 1.«Дыхательная гимнастика» (во всех группах) 2.«Планирование основных видов движений на прогулке в течение недели» (во всех группах) <b>БЕСЕДЫ</b> 1.«Неделя Здоровья» - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах) 2.Ознакомить воспитателей с литературой по теме: «Сотрудничество «Детский сад - Семья» <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> Памятка для воспитателей по проведению дыхательной гимнастики (во всех группах)
8.	Апрель	Развивать желание радовать детей совместными физкультурными праздниками и прогулками Привлекать к отдыху на природе, учить подбирать удачные места игр с детьми Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями Воспитывать интерес и сплоченность родительского коллектива в совместной деятельности по организации праздника для детей	<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b> «Формирование здорового образа жизни у детей» (во всех группах) <b>БЕСЕДЫ</b> 1.«Русские народные подвижные игры» (во всех группах) 2.«Индивидуальная работа с детьми на прогулке» (во всех группах) <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> «Формирование здорового образа жизни» (во всех группах)
9.	Май	Развивать желание проводить активно совместные праздники, получать удовлетворение от подготовленных общим коллективом развлечений, Воспитывать сплоченность	<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b> «Эффективная организация двигательного режима детей в течение дня» <b>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</b> «Организация физкультурно-

		<p>родительского коллектива          Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями          Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни, развивать желание участвовать в жизни детского сада          Формировать представление о здоровом образе жизни и значимости подвижных физкультуры и спорта в развитии физических качеств детей          Подвести итоги совместной физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>оздоровительной работы в летний период» (с медсестрой)  <b>БЕСЕДЫ</b>          1.«Итоги физкультурно-оздоровительной работы за текущий учебный год» - результаты диагностики детей          2.«Итоги и перспективы оздоровительной и профилактической работы на следующий учебный год (с медсестрой)  <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b>          Фотоматериалы о проведении тематического праздника «День Победы» (во всех группах)</p>
10.	Июнь	<p>Приобщать родителей к театру, развивать желание познакомиться с театральной деятельностью в детском саду          Познакомить родителей к русским традициям, познакомить с русскими народными подвижными играми          Воспитывать интерес и сплоченность родительского коллектива в совместной деятельности по организации праздника для детей          Привлечь родителей к подготовке групп и спортивного участка к летнему периоду работы.          Дать возможность проявить единство, творчество и заинтересованность в благоустройстве спортивного участка          Продолжать приобщать родителей к активной жизни в группе и умению совместно с детьми проводить отдых, праздники          Приобщать семьи к здоровому образу жизни</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>          «Организация и проведение физкультурных досугов в летний период»  <b>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</b>          «Подвижные игры в летний период – формы организации» (со старшим воспитателем)  <b>БЕСЕДЫ</b>          1.«Народные подвижные игры на прогулке в летний период» (во всех группах)          2.«Закаливание летом - использование природных факторов для укрепления здоровья детей»</p>

## 2.5. Коррекционная работа

Проблеме здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время уделяется особое внимание. Это связано с изменившимися экологическими условиями, травмами в периоде родов, несбалансированным питанием, снижением двигательной активности.

Разработала программный материал коррекционно-педагогической работы по физическому воспитанию. **Общая цель программы** - дифференцированный подход к каждому ребенку с учетом возрастных и физиологических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно – двигательного аппарата. Программа содействует осуществлению более тщательно коррекции отклонений с максимальным приближением физического развития (двигательных умений и навыков) каждого ребенка с нарушением опорно- двигательного аппарата к его возрастной норме.

№	Примерные упражнения для мышц спины
1.	ИП – лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова упирается в ладони. 1-4 – руки в «крылышки», плечи приподнять, ягодицы напрячь, голова приподнята. 5 – ИП
2.	ИП – тоже 1-6 – приподнять голову и руки, руки в стороны «самолет» - сжимать и разжимать пальцы рук.
3.	ИП – тоже 1. Поднять голову с согнутыми в локтях руками «полочка». 2. Приподнять голову и руки, руки в стороны «самолет». 3. Руки за спину «замок». 4. ИП
4.	ИП – тоже 1-7 – «брас руками», ноги приподнять, голову приподнять. 8. –ИП
5.	ИП – лежа на животе, руки вверх 1. Поднять левую руку и правую ногу 2. ИП 3. Поднять правую руку и левую ногу 4. ИП

№	Примерные упражнения для мышц живота
1.	ИП – лежа на спине, руки вверх 1.-сед «по - турецки», руки в «крылышки». 2.ИП
2.	ИП – лежа на спине, руки на пояс, ноги согнуты в коленях 1-6 – «велосипед» - ноги под углом 45 градусов, локти прижать к полу 7. - ИП
3.	ИП – лежа на спине, руки согнуты в локтях под шейей, ноги согнуты в коленях 1.-приподнять правую согнутую ногу под прямым углом 2.-приподнять левую согнутую ногу под прямым углом 3-8 – «скамеечка» - держать обе согнутых ноги под прямым углом 9- правую ногу в ИП 10- левую ногу в ИП ИП – тоже
4.	1 – приподнять правую ногу -45 градусов

5.	2-ИП 3 – приподнять левую ногу 45 градусов 4 - ИП ИП – сидя, руки сзади в упоре, ноги прямые 1 – приподнять правую прямую ногу 2 –ИП 3 – приподнять левую прямую ногу 4 - ИП
№	<b>Специальные упражнения для профилактики и лечения плоскостопия</b>
	ИП – сидя, руки в упоре 1 –сводить и разводить пятки 2 – сводить и разводить носки 3 – передвижение стоп с помощью пальцев «гусеница» 4 – круговые движения в голеностопном суставе 5 – различные упражнения с предметами <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катание стопой мяча, малки и т.д.</li> <li>• Поднимание мяча стопами</li> <li>• Перекладывание пальцами стоп мелких предметов</li> </ul>

Игра является наиболее доступным и эффективным методом воздействия на ребенка. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления. Все игры, поскольку они связаны с естественными движениями человека ( ходьба, бег, метание и т.д.) и с быстро меняющимися ситуациями, прекрасно развивают координацию движений. Сам характер игры способствует воспитанию чувства коллективизма, товарищеской солидарности, кроме того в игре развивается активность. Решительность , внимательность, быстрота реакций и тд.

№	<b>Специальные малоподвижные и подвижные игры для лечения и профилактики статических деформаций у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата</b>
1.	<b>«Волшебная шляпа»</b> Проверить осанку, положить на голову «волшебную шляпу», при ходьбе (ходьба может быть со сменой темпа), удержать шляпу на голове. Для усложнения шляпа может превратиться в «цирковую шляпу», перевернуть ее и положить маленький теннисный мячик.
2.	Высыпать предметы на пол, дети собирают их пальцами ног. Шарики резиновые – колючие, палочки, разноцветные резинки.
3.	<b>«Кукла»</b> Ребенок у стены без плинтуса, принимает правильную осанку. В позе «кукла» отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная) Пройти 1-2 раза по прямой, сохраняя правильную осанку. (лучшие отмечаются)

№	<b>Театрализованная ритмопластика – формирование правильной осанки,</b>
---	-------------------------------------------------------------------------

	<b>укрепление свода стопы, выполнение движений на заданный музыкальный ритм и темп</b>
1.	«Кошка – спина» -И.П. – стоя на четвереньках, ноги соединены, подъем вытянут, руки присогнуты. Опуская голову вниз, выгнуть спину («кошка» выгнула спинку) и в И.П.
2.	«Плавание» - И.П. – лежа на животе, в упоре на предплечья, ноги прямые и соединены, голова приподнята. Поднять руки перед собой, имитировать плавание стилем «басс».
3.	«Голова- плечо» - И.П. – сидя по- «турецка» <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медленный наклон головы к правому плечу</li> <li>2. И.П.</li> <li>3. Затем в другую сторону.</li> </ol>

Неправильное или слабое участие дыхательных мышц еще более усугубляет нарушения опорно-двигательного аппарата. Данные упражнения направлены на укрепление дыхательной мускулатуры. Для ослабленного детского организма правильное дыхание – залог здоровья. Обучение правильному дыханию осуществляется через формирование осмысленности, осознанности и произвольности движений и действий.

№	<b>Дыхательные упражнения</b>
1.	<b>Обучение диафрагмальному дыханию.</b> И.П. – лежа на спине, левая рука на животе, правая на груди, ноги слегка согнуты. 1-2 вдох – надуть живот, 3-5 выдох, втянуть живот. Вдох носом, выдох ртом.
2.	<b>Обучение нижнему грудному дыханию.</b> И.П. – тоже, ладони на груди, 1-2 вдох, грудная клетка поднимается, 3-5 выдох – руками слегка сдавливать грудную клетку.
3.	<b>Обучение смешанному дыханию.</b> И.П. – тоже, 1-2 вдох, надуть живот, 3-4 поднять грудную клетку, 5-8 выдох, втягивается живот, опускается грудная клетка. Рукой контролировать движения живота и грудной клетки.
4.	<b>Обучение правильному ритму дыхания.</b> И.П. – сидя, 1-2 вдох носом, 3-4 пауза, 6-7 выдох ртом, 8-9 пауза. Дыхание не глубокое.

Самомассаж выполняется для снятия напряжения и скованности в мышцах. Вибрационный массаж делается энергичным постукиванием, при этом активизируется работа нервных

окончаний, расположенных в толще кожного покрова. Самомассаж вызывает умеренное расширение кровеносных сосудов и оказывает благотворное влияние на нервную систему.

№	Приемы самомассажа
1.	У меня есть голова, (поглаживание головы) А на ней растет трава, (подергивание волос вверх) Дождь идет и мочит, (постукивание пальцами по голове) Голову щекочет. Расти трава, (подергивание волос вверх) Не боли голова (2 раза) (поглаживание головы руками, кисти рук стряхнуть)
2.	Упражнение «слепи себя» (руки должны быть чистыми). Начиная с головы – поглаживание всех частей тела. «Лепим» себя.
3.	С помощью предметов – колючих мячей, гантелей: массаж ладоней рук, воротниковой зоны, стоп.

Многолетний опыт педагогов, работающих с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата говорит о том, что необходимо комплексное воздействие на психику ребенка. Частью этого комплекса являются особые упражнения, позволяющие успокаивать детей и снимать мышечное и эмоциональное напряжение.

№	Релаксация – снятие мышечного и эмоционального напряжения
1.	Для рук: И.П., - лежа на спине. Руку с напряжением, кисть в кулак, вытянуть вперед (напрягается кисть, предплечье, плечо). Поочередно расслабить кисть, предплечье, плечо. Затем другую руку, затем обе руки.
2.	Для шеи: И.П.- сидя «по-турецки» в кругу, локти развести в стороны, ладони зафиксировать на лбу. Медленно произвести наклоны головы вперед, преодолевая сопротивление рук, напрячься. Вернуться в И.П. – расслабиться.
3.	Для ног: И.П. – сидя, ноги вперед, руки в упоре: выпрямить ноги с напряжением (потягивание), затем расслабить.
4.	Для туловища: И.П. – стоя, руки внизу, имитируя поднимание штанги, поднять с напряжением всего тела руки вверх, опустить руки – расслабиться.
5.	Для всего тела: И.П. – лежа на спине, «котик» спит. «Лучик котика коснулся, котик сладко потянулся»- напрячься, затем расслабиться.

У детей с нарушением опорно-двигательного аппарата ослаблена эмоционально-волевая сфера, частая смена настроения, легкая возбудимость, неуверенность, страх, агрессивность,



неспособность к длительным волевым усилиям, часто нарушены взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому надо избавляться как от мышечной, так и от эмоциональной напряженности. В этом детям помогает использование психогимнастики.

№	<b>Психогимнастика – сохранение эмоционального благополучия, предупреждение психических расстройств, снятие страхов, мышечных зажимов</b>
1.	«Капитан» Ребенок представляет себя капитаном, который стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным в себе. Он доведет свой корабль до назначения.
2.	«Выливание из кувшинчика» Сидя на пятках, представить себя расписным кувшинчиком, из которого надо вылить грязную воду – боль, обиду, злобу. Наклонить голову вперед к полу – выливают грязную воду и наполняют его родниковой чистой водой. Кувшинчик светится своей красотой.

В своей работе использую фитбол (в переводе с английского языка – мяч для опоры), служащий в оздоровительных целях для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Лечебный эффект фитбола обусловлен воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски. Суставы и окружающие их ткани. При систематической, оптимальной нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается обмен веществ в межпозвоночных дисках.

№	<b>Примерные корригирующие упражнения на фитболе при нарушении осанки</b>
1.	И.П. – лежа на животе на фитболе: 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4 -движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскости), голова и позвоночник в одной плоскости. (5-6 раз)
2.	И.П. – стоя на коленях рядом с фитболом: 1-4 –прокатить вокруг себя фитбол в правую сторону, удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх; 5-8 – в левую сторону (3-4 раза)
3	И.П. – лежа на животе на фитболе: 1-4 – руки в «крылышки», опора ног на пол 5-8 – движения руками, как плавании брассом (4-5 раз)  И.П. – сидя на фитболе 1-2 – руки в стороны

3-4 – руки вверх 5-6 – руки в стороны 7-8 – И.П. (5-6 раз)
------------------------------------------------------------------

Игры детей дошкольного возраста должны быть простыми, доступными, разнообразными, вовлекающими в работу большие мышечные группы без длительных напряжений. Подвижные игры должны быть не длительными, с кратковременными перерывами и активным отдыхом.

№	Игры с детьми на фитболах	
1.	«День и ночь» - по команде «день» , обучающиеся двигаются с мячом по залу, прокатывая фитбол 2мя руками, по команде «ночь», обучающиеся ложатся на фитбол животом, обхватывая его руками и ногами.	
2.	Зайцы скачут скок, скок, скок На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк? А волк идет!	прыжки на мяче  имитируют движения по тексту  Прячутся за мячом
3	Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскач, Красный, желтый, голубой, Не угнаться за тобой!	прыжки на мяче  Убегают в условное место

Упражнения, направленные на развитие мышц кистей рук влияют на сенсомоторную координацию, способствуют формированию двигательных и дифференцированных движений пальцев рук. Эти упражнения хорошо развивают мелкую моторику рук, которая благоприятно влияет на развитие речи.

№	Гимнастика для стимуляции деятельности речевых центров
1.	Логоритмика Ходьба в полу-приседе, руки сзади – « крылья», с одноименным проговариванием стихотворения: Плыли гусята – красивые лапки Озером, озером – все по порядку. Серыеплыли, белыеплыли, Красными лапками воду мутили. Дети подбрасывают вверх мяч двумя руками и проговаривают: Целый день я лечу, Целый день я скачу, Больше прыгать не могу, Ах, сейчас я упаду. На последнем слоге мячом ударяют об пол. Дети вытягивают руки вперед, сжимают в кулаки кисти, разжимают и - на пояс. Руки в стороны, в кулачок. Разжимай - и на бочок.

2.	<p><b>Пальчиковая гимнастика</b> – упражнения, направленные на развитие мышц кистей рук, влияют на сенсорную координацию, способствуют формированию двигательных навыков и дифференцированных движений пальцев рук. Эти упражнения хорошо развивают мелкую моторику рук, которая благоприятно влияет на развитие речи.</p> <p>Осенние листья (загибают пальцы, начиная с большого) (сжимать, разжимать кулачки) (загибая пальцы поочередно)</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять Будем листья собирать. Листья березы, Листья рябины, Листья тополя, Листья осины, Листья дуба мы соберем, Маме осенний букет принесем. (сжимают, разжимают кулачки)</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, Пошли пальчики гулять. Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик жарить стал, Этот все на стол подал, А этот сел и все съел, От того и растолстел. (загибают пальцы поочередно) (поочередно перебирают пальцами ) (загибают пальцы, начиная с мизинца)</p> <p>Один малыш качается в саду, Другой малыш купается в пруду, Три малыша ползут к дверям в квартире, А в эту дверь стучат еще четыре, С пятью другими тоже все в порядке, Им весело, они играют в прятки, Где притаились – ясно и ежу, А я глаза зажмурил и вожу (поочередно загибают пальцы) (сжимают и разжимают кулаки) (закрывают ладошками глаза) (сделать «замок» тыльной стор. рук) (зажмуриться) (сжимают и разжимают кулаки)</p> <p>Один, два, три, четыре, пять, Я иду искать.</p>
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

В своей работе использую тренажер ТИСА. Устройство для тренировки вестибулярного аппарата – упражнения на развитие равновесия. Устройство для предотвращения травматизма – укрепление стопы. развитие координации движений.

### **Педагогический проект «Нетрадиционное оборудование на занятиях по физической культуре»**

**Цель проекта:** Формирование у детей навыка безопасного поведения на улицах и дорогах.

**Обоснование значимости:** сохранение жизни и здоровья детей, борьба с детским дорожно – транспортным травматизмом через единение государственных органов, общественных институтов и семьи.

**Задачи проекта:**

1. Учить наблюдать и правильно оценивать дорожные ситуации, ориентироваться в ближайшем пространственном окружении.

2. Познакомить с различными видами транспорта, с регулированием движения на улицах города, с правилами дорожного движения.
3. Поддерживать сотрудничество с семьей, ГИБДД, школой.

**Ожидаемый результат:**

1. Повышение культуры поведения взрослых на дороге, соблюдения правил дорожного движения.
2. Создание условий в группе для изучения детьми правил дорожного движения через оформление предметно-развивающей среды.
3. Умение детей использовать правила дорожного движения в игровых и практических ситуациях на транспортной площадке.
4. Активное участие родителей в проектной деятельности по ознакомлению детей с правилами дорожного движения.

**Участники проекта:** педагогический коллектив, дети ДОУ, родители воспитанников, сотрудники ГИБДД.

**Принципы реализации проекта:**

- Принцип соответствия возрастным и психологическим особенностям
- Принцип последовательности внедрения и применения методик
- Принцип комплексности

**Сроки реализации проекта:** в течение года.

**педагогический проект**

**«Нравственно-патриотическое воспитание детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры»**

(организация воспитательно-образовательной работы в ДОУ в летнее время)

**Цель:** оздоровления детей в период летней оздоровительной компании; обогащение и расширение представления детей о влиянии тепла, солнечного света на жизнь людей, животных и растений.

**Задачи:**

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепления здоровья детей через использование природных факторов: воздуха, солнца, воды.
2. Воспитывать у детей любовь ко всему живому, желание беречь, охранять природу.
3. Развивать познавательный интерес, формировать навыки экспериментирования
4. Расширять знания детей о сезонных изменениях в природе.
5. Воспитывать привычку повседневной физической активности.
6. Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребёнком в условиях семьи и детского сада.

**Обоснование значимости:** увеличение времени нахождения детей на свежем воздухе в летний период даст возможность для формирования здорового образа жизни, повышения двигательной активности, а также для обогащения знаний, активизация мыслительных процессов у детей дошкольного возраста.

**Ожидаемый результат:**

1. Повышение сопротивляемости организма ребенка к вирусным и простудным заболеваниям, снижение уровня заболеваемости.
2. Привитие детям экологической культуры.
3. Приобретение новых знаний и впечатлений об окружающем мире.

**Участники проекта:** педагогический коллектив, дети посещающие ДОУ, родители воспитанников.

**педагогический проект  
«Использование здоровьесберегающих технологий в физическом развитии  
дошкольников»**

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Календарный учебный график

Таблица 14.

Начало учебного года	01.09.2018	
Окончание учебного года	31.05.2019	
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	03.11.2018-05.11.2018 30.12.1018-08.01.2019 08.03.2019-10.03.2019 01.05.2019-05.05.2019 09.05.2019-12.05.2019	
Продолжительность учебной недели	5 дней	
	Продолжительность учебного года (количество полных недель) - 37	
I полугодие	Период каникул	II Полугодие
01.09.2018 — 31.12.2018 (17 недель)	01.01.2019 — 13.01.2019	12.01.2019 — 31.05.2019 (20 недель)
Диагностика специалистов		
01.09.2018 — 21.09.2018	16.04.2019-29.04.2019	
Летняя оздоровительная работа	01.06.2019-30.06.2019	

#### 3.2 Учебный план

Таблица 15.

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности в неделю	Объем непрерывной образовательной деятельности в неделю	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности в год	Объем образовательной деятельности в год
1.	<b>Обязательная часть</b>				
	<b>Физическое развитие</b>				
	Физическая культура	90 минут	3	3240 минут	108
2	<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</b>				
	К здоровой семье через детский сад Фитбол	60 минут	2	2160 минут	72
	<b>Итого</b>	<b>2 часа 30 минут</b>	<b>5</b>	<b>5400</b>	<b>180</b>

Количество занятий в неделю - 3, в месяц - 12, в год -120

#### 3.3 Расписание организованной образовательной деятельности

Таблица 16.

вторник	четверг
10.20-10.50 № 7	10.20-10.50 № 7
12.10-12.40 №2	12.10-12.40 №2

### 3.4 Модель оптимального двигательного режима

Для полноценного физического развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, реализации потребностей в движении в Образовательном учреждении создан гибкий двигательный режим в течение дня:

Таблица 17

Виды двигательной активности в режиме дня	временные отрезки (мин)
	Младшая группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10-15 мин
3. Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 30 мин
5. Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин
6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 3 мин
7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) <ul style="list-style-type: none"> <li>• бессюжетные;</li> <li>• игры-забавы;</li> <li>• соревнования;</li> <li>• эстафеты;</li> <li>• аттракционы.</li> </ul>	Ежедневно 10-12+10-12 мин
8. Оздоровительные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастика пробуждения</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> </ul>	Ежедневно 8 мин
9. Физические упражнения и игровые задания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• артикуляционная гимнастика;</li> <li>• пальчиковая гимнастика;</li> <li>• зрительная гимнастика.</li> </ul>	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
10. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30-35 мин
11. Спортивный праздник	2 раза в год 30-35 мин
Итого в день	не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности
	50 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей
<p>Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года</p> <p>Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.</p>	

### 3.5 Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

с детьми 6-7 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата

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

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

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

#### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

##### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим 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. 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 колена, 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.

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной



шеренги в две; равнение в колонне, 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.

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития на 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; 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).  
Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам, стоя и присев. 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

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед

собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

#### Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

#### Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

### 3.6 Планирование комплексов общеразвивающих упражнений, подвижных и малоподвижных игр

Таблица 18.

Месяц, номер недели	Комплекс упражнений	Подвижные игры и малоподвижные игры
октябрь 1	№1 без предметов	«Бука»; «У меня есть голова..» (самомассаж)
2	№1 без	«Мы веселые ребята»; «Летает-не летает»

	предметов	
3	№1 без предметов	«Хитрая лиса»; «Будем листья собирать..» (пальчиковая гимн.)
4	№1 без предметов	«Мышеловка»; «Запретное движение» (на внимание)
Ноябрь 1	№6 с киндером	«Теплый и холодный ветер»; «У жирафа пятна, пятна..» (само массаж)
2	№6 с киндером	«День и ночь»; «Мячи по кругу..»
3	№6 с киндером	«Охотники и зайцы»; «Руку правую вперед..»
4	№6 с киндером	«Море волнуется..-придумай морскую фигуру»; «В пруду – на берегу»
Декабрь 1	№2 с тренажером	«Два мороза»; «В пруду –на берегу»
2	№2 с тренажером	«Ловишки с лентой»; «На дни недели»-с мячом
3	№2 с тренажером	«Охотники и зайцы»; «Найди, но промолчи»
4	№2 с тренажером	«Два мороза»; «Повтори движение по картинке» (на внимание)
Январь 1	каникулы	каникулы
2	Под.Игры, эстафеты	«Два мороза», «Хитрая лиса» , « Охотники и зайцы»,»Ловишки сидя», «Ловишки - приседашки»; Эстафеты: Кто быстрее вокруг кегли», «Прокати мяч»,»Пролезь обруч», Хоккей; «Кошка догоняет мышку», релаксация на фитболе
3	№5 на фитболе	«Охотники и зайцы»; Повтори движение по картинке (на внимание)
4	№5 на фитболе	«Снежинки» (на воображение); «Найди, но промолчи», расслабление «Мороженое»
Февраль 1	№3 с колючим мячом	«Два мороза»; «Капитаны»
2	№3 с колючим мячом	«Ловишки с лентой»; «Руки» (с мячом)
3	№3 с колючим мячом	«Коршун»; «Гномики-великаны»
4	№3 с колючим мячом	«Заяц-месяц»; «В пруду, на берегу»
Март 1	№11 с обручем	«Коршун»; передал мяч - присел..(на внимание с мячом)
2	№11 с обручем	«Огород»; «повтори движение по картинке» (на внимание)
3	№11 с обручем	«Заяц-месяц»; С зажатым мячом между стопами (кто быстрее)
4	№11 с обручем	«Огород»; «
Апрель 1	№9 на скамье	«Буря»; «Капитаны»
2	№9 на скамье	«Ловишки сидя»; «Гномики-великаны»
3	№9 на скамье	«Буря»; «Найди, но промолчи»
4	№9 на скамье	«Ловишки сидя»; «Ухо, нос..» (на внимание)
Май 1	№5 без предметов	«Бездомный заяц»; «В пруду, на берегу»

	парами	
2	№5 без предметов парами	«Третий лишний»; «мячи по кругу»
3	№5 без предметов парами	«Бездомный заяц»; «Прилетели журавли..»
4	№5 без предметов парами	«Третий лишний»; «У меня есть голова..» (самомассаж)
Июнь 1	№12 с палкой	«Коршун»; «У жирафа пятна. Пятна..»(самомассаж)
2	№12 с палкой	«Заяц-месяц»; «Руки» (с мячом)
3	№12 с палкой	«Ловишки-приседашки»; « На дни недели» (с мячом)
4	№12 с палкой	«Волк – волчище»; «Гномики-великаны»

### 3.7 Комплексно-тематический план на неделю

Январь, 3 неделя, «Зимние забавы»

Задачи (интеграция)	Вводная часть	О.Р.У.	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключительная часть
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, ползании, метании. Укреплять мышечный аппарат, развивать быстроту, ловкость, глазомер, выносливость.</p>	<p>Загадать загадку. <b>На новый год – я главная! Нарядная забавная. Я прихожу с подарками, блещу огнями яркими. (Ёлка)</b> Пролетела здесь сорока Принесла с собою весть, что в лесу далёком ёлка разукрашенная есть. <b>Ходьба в колонне по одному.</b> Лыжи быстро мы берём И по снегу мы идём. <b>Ходьба широким шагом (шаг лыжника)</b> По сугробам высоко ноги поднимаем, <b>Ходьба, высоко поднимая колени.</b> А по льду совсем</p>	<p><b>Мы пришли в зимний лес Сколько здесь вокруг чудес.</b> 1 И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. В: 1 – поднять плечи вверх, кисть в кулак 2 – и.п. 7 раз. <b>Справа берёзка в шубке стоит Слева ёлочка огнями блестит.</b> 2 И.п. ноги врозь, руки на поясе. В: 1 – поворот вправо (влево) отводя руку 2 – и.п. 8 раз. <b>Снежинки в небе кружатся На землю красиво ложатся.</b> 3 И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. В: 1 – вперед – вверх – 2 – 6 –вращая кистями опустить через стороны вниз. 7 раз. <b>Серый волк по лесу рыщет Он себе добычу ищет.</b> 4 И.п. сидя, руки вперёд, ладони вместе. В: 1 – развести руки вверх – вниз 2 – хлопок в ладоши. и.п. <b>Вот мы спрячемся сейчас Не отыщет серый нас.</b> 5 И.п. то же, руки упор сзади.</p>	<p><b>1«Лепим снежный ком»</b> Идти по скамье спиной вперед, подбрасывая мяч вверх 2я руками и ловить его <b>2 «Поднимаемся по снежному валу»</b> Лазать по шведской стенке разноименным способом. <b>3 «Катимся с горки»</b> Ползать по скамье на животе, меняя попеременно руку, в конце «бабочка». <b>4. «Проверяем сугроб на прочность»</b> Идти по тренажеру «ТИСА», наступая на выступы, держась за веревку. <b>Игровые упражнения.</b> 1 «Сбей колпак» 2 «Перенеси снежки ложкой» 3 «Успей взять снежок» 4 «Собери снеговика»</p>	<p><b>«Мороз Красный нос»</b></p>	<p><b>Хоровод «Новогодние игрушки»</b></p> <p>А вот метели лютые сугробы намели, а мы идём и думаем: не сбиться бы с пути. <b>Ходьба в колонне по одному.</b></p>

	<p>легко, тихонечко шагаем.  <b>Ходьба на носках.</b>  Чтоб в снегу не провалиться,  быстро мчимся.  <b>Бег в колонне.</b>  Мы деревья и кусты змейкой обойдём.  И к нарядной ёлке вскоре мы придём  <b>Ходьба «змейкой», построение в 3 колонны.</b></p>	<p>В: 1 – согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, голову опустить 2 – и.п. 8 раз.  <b>Вот и зайка проскакал Он от волка убежал.</b>  6 Ходьба на месте.  7 Упр. на дыхание.</p>			
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

### 3.8 Циклограмма планирования на месяц (октябрь)

Задачи (интеграция)	Вводная часть	О.Р.У. (Без предметов)	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключительная часть
<p>Учить детей прыжкам в высоту правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в подлезании, развивать меткость и глазомер при метании в горизонтальную цель.</p> <p>Способствовать развитию быстроты, ловкости, внимания, воспитывать упорство в достижении цели.</p>	<p>На огород мы пойдём И овощей там наберём <b>Ходьба в колонне.</b> Дорога коротка, узка, Идём, ступая мы с носка <b>Ходьба на носках руки на поясе.</b> И по бордюру мы идём, И приседаем мы на нём. <b>Ходьба боком приставным шагом с приседанием.</b> Потом обходим деревца <b>Ходьба «змейкой» между предметами.</b> И пробежимся мы слегка <b>Бег «змейкой»</b> Снова вместе мы идём, У огорода отдохнём. <b>Ходьба в колонне, перестроение в 3 колонны</b></p>	<p><b>1 «Посреди двора золотая голова» «Подсолнух»</b> И.п. о.с.руки внизу. В: 1-2 руки через стороны вверх, подняться на носки, 2 – и.п. 7 раз. <b>2 «За кудрявую косу её из норки я тащу» «Редиска»</b> И.п. стоя на коленях. В: 1 наклон вперёд руки вперёд 2 – и.п. 7 раз. <b>3 «Круглый бок, жёлтый бок, сидит на грядке колобок» «Репка»</b> И.п. сед с прямыми ногами, руки вперёд. В: 1- поворот вправо (влево) 2 – и.п. 8 раз. <b>4 «И зелен и густ на грядке вырос куст...» «Картошка»</b> И.п. лёжа на спине. В: 1 – поднять прямые ноги слегка от пола 2 –и.п. <b>5 «Лоскуток на лоскутке – зелёные заплатки...» «Капуста»</b> И.п. лежа на животе, руки впереди В: 1-2 – поднять руки и ноги от пола, прогнуться 3-4 –и.п. 7</p>	<p><b>«На огороде овощи собирали и картошку в корзину бросали»</b> 1 Метание мягкого мяча в горизонтальную цель способом из-за головы через плечо <b>«Чтоб подсолнух нам сорвать под него мы подлезали».</b> 2 Подлезание под дугу правым и левым боком. <b>«Пугало пугали, ползком донего доставали»</b> 3 ползание на животе по скамье* <b>Эстафеты.</b> 1 «Передай тыкву» 2 «Посади и собери картофель» 3 «Рассортируй овощи» 4 «Репка»</p>	<p>«Репка»  (Репка, репонька. Расти репонька. Не мала, не велика, до мышиноного хвоста.)</p>	<p>Много овощей собрали И немного мы устали. Мы походим отдохнём И опять гулять пойдём. <b>Ходьба в колонне по одному с выполнением движений для рук.</b></p>

		<p>раз.</p> <p><b>6 «Сидит девица в темнице, а коса на улице» «Морковь»</b>  И.п. лежа на спине.  В: стойка на лопатках.</p> <p><b>7 «Огородное пугало»</b>  И.п. о.с.ходьба на месте высоко поднимая ногу. размахивая руками вперёд – назад.  2 – 3 раза.</p>			
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--



### 3.9 Досуговая деятельность, Дни здоровья, Праздники

Мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные
«Сильные, ловкие, смелые» (досуг)	сентябрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
«Осень, осень, в гости просим!» (досуг)	октябрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели, педагоги-специалисты
Необыкновенное путешествие в страну «Дружбы» (досуг)	ноябрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
День здоровья «Неболейка!»	ноябрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
«В здоровом теле – здоровый дух» (досуг)	декабрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
«На старт» (досуг)	январь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
День здоровья «За здоровьем шагом МАРШ!»	февраль	Спортивная площадка	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели, педагоги-специалисты
Праздник к 23 февраля «Шел солдат по городу»	февраль	Спортивный зал, музыкальный зал, группы	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальные руководители, педагоги-специалисты
«Вместе весело шагать!»	февраль	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
«А ну-ка, девочки! А ну-ка, мальчики» (досуг)	март	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
«Весенние старты» (досуг)	апрель	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
День здоровья «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	май	Спортивная площадка	Инструктор физической культуры., воспитатели групп, музыкальные руководители
«Путешествие в страну здоровья» (досуг)	май	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Праздник «Здравствуй, лето»	июнь	Спортивный зал	Инструктор физической культуры., воспитатели групп, музыкальные руководители, педагог-организатор
«Красный, желтый, зеленый» (досуг)	июнь	Спортивная площадка	Инструктор физической культуры., воспитатели групп, музыкальные руководители

День здоровья «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!»	июнь	Спортивная площадка	Инструктор физической культуры., воспитатели групп, музыкальные руководители
---------------------------------------------------------------	------	---------------------	------------------------------------------------------------------------------

### 3.10 Материально-техническое обеспечение Программы

Таблица 16

<b>Материально-техническое обеспечение</b>
<p>В дошкольной образовательной организации функционируют физкультурный зал, тренажерный зал, зал лечебной физической культуры. Требования к санитарному состоянию и содержанию помещений. Санитарное содержание помещений спортивного зала осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН:</p> <p>Спортивный зал находится с северо-восточной стороны здания.</p> <p>Площадь спортивного зала 54,8 м<sup>2</sup>.</p> <p>Покрытие пола в спортивном зале специальное для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Поверхность стен помещения для спортивного зала окрашены в светлые тона с коэффициентом отражения 0,6-0,8.</p> <p>Освещение спортивного зала дошкольного образовательного учреждения – естественное. Величина коэффициента естественного освещения не менее 1,5%.</p> <p>Ламбрекены на окнах не снижают уровень естественного освещения.</p> <p>Осветительная аппаратура обеспечивает равномерный свет. Уровень освещения не менее 150 л.к. Лампы накаливания имеют защитную арматуру (светильники). Все источники освещения находятся в исправном состоянии.</p> <p>Влажность воздуха 40- 60 %.</p> <p>Проветривание сквозное и угловое по 10 минут через 1,5 часа. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до прихода детей.</p> <p>Температура воздуха в спортивном зале + 20 градусов С.</p> <p>Перед занятием и после каждого занятия проводится влажная уборка помещения.</p> <p>Оборудование согласно возрасту детей.</p> <p>Мытье оборудования ежедневно влажной тряпкой, маты мыльным раствором.</p> <p>Состояние материальной базы для осуществления воспитательно-образовательного процесса с детьми в дошкольном образовательном учреждении позволяет реализовывать поставленные задачи. Имеется необходимое количество материально-технических пособий и оборудования для работы с дошкольниками.</p>

### 3.11 Развивающая предметно-пространственная среда

Таблица 17

<b>Наименование</b>	<b>Размер, масса</b>	<b>Количество</b>
Гимнастическая скамейка	Длина – 400 см., Ширина – 23 см. Высота – 20 см.	2
Набор для гольфа		4
Наклонная доска	Длина 160 см, ширина 25 см	1
Ребристая дорожка «Альма»	Длина 186x34	1
«сухой» бассейн «Альма»		1
Модули круглые «Альма»	d-29см	4
Модули прямоугольные «Альма»	Длина 20x40	4
«Блинчики» «Альма»	d- 14см	6
Тренажер (велo и для ходьбы)		3
Мат «Альма»	143x98	2

Мат складной «Альма»	80x198	2
Дуги «Альма»	Высота – 40 см.	2
Препятствие «Альма»		1
Для вестибулярного аппарата «Альма»		1
Тренажер «ГИСА» с выступами		1
Тренажер «ГИСА» круглый		2
Фитбол детский		24
Фитбол взрослый		1
Мячи разноцветные	диаметр – 15 см.	8
Мячи голубые	диаметр – 17 см.	22
Мячи пинг-понг		21
Мячи тряпичные для метания		20
Набивные мячи	Диаметр - 20	3
Мячи малые (фиолетовые)	10 см	9
Теннисные мячи		8
Корзина для мячей		1
Корзина пластмассовая		2
Тряпочные мячи		2
Стойки баскетбольные	Высота 200см	2
Обручи средние	диаметр – 54 см.	10
Обручи	Диаметр – 64	4
Обручи большие	диаметр – 77 см.	4
Обручи	Диаметр 60см	3
Обручи	Диаметр 71см	1
Палки пластиковые гимнастические	Длина – 100 см.	15
Палки деревянные гимнастические	Длина – 100 см.	15
Палки пластиковые «Альма»	Длина 76 см	6
Палки пластиковые «Альм»	Длина 100 см	3
Палки пластиковые	Длина 71 см	18
Палки малые деревянные	Длина 45см.	10
Палки деревянные	Длина 74 см	11
Клюшки		2
Шайбы		11
Кубики	Ребро – 4 см.	32
Кегли		10
Кегли «Альма»		10
Кольца малые	Диаметр 16см	18
Кольца малые	Диаметр 25 см	20
Кольцо-тренажер	Диаметр 7 см	5
Гантели		18
Канат		1
Колочие мячи (6+3)	Диаметр 9 см и 7 см	9
Мишень для метания (стойка)	Высота 150 см; 57x80	1
Шведская стенка	Высота – 240 см. , Ширина пролета – 73см	2 3
Кольцеброс	Высота -280.,ширина пролета 73 см.	2

кольца	Диаметр 25см	
Дорожка ковровая	40х 250 см	1
Дорожка со следами «Альма»	110х260	1
Ракетки		2
Волан		5
Дорожные знаки		21
Лента с кольцом		19
маски		5
Корзина малая из пластика		5
Мячи большие	d- 25 см	6
Льжи короткие		4
Льжи длинные		1

### 3.12 Учебно-методический комплекс

Примерная основная образовательная программа "От рождения до школы". - М.: Мозаика-Синтез, 2015

З.Ф.Аксенова «Спортивные праздники в детском саду» - М. Сфера 2003

Э.Й.Адашквичене «Баскетбол для дошкольников». –М. Просвещение. 1983

Ю.Е. Антонов «Великой победе посвящается: Праздники в детском саду» - М. Сфера 2015

М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет» -М. \_Мозайка-Синтез 2014

Е.Н. Вавилова «Учите бегать. Прыгать. Лазать, метать», М. «Просвещение», 1986г.

В.И.Валентинов «150 веселых игр» - СПб: Издательство Дом «Литера» 2002

Н.А.Виноградова «Физическое развитие дошкольников» - М Сфера 2015

Л.Г.Верхозина. Л.А.Заикина «Гимнастика для детей 5-7 лет»- Учитель 2013

Н.Е.Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» М Айрис-пресс 2011

Л.Д. Глазырина Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.

Л.Д.Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» -М. Владос 1999

З.И.Ермакова «Физическая подготовка детей шестилетнего возраста» - М. 1999

З.И.Ермакова «занятия по физической культуре для подготовительной группы детского сада». –Мн. «Нар.света» 1977

Э.Л.Емельянова «Расскажите детям о зимних видах спорта» Мозайка-Синтез 2013

О.Н.Козак «Большая книга для детей от3 до 7 лет» - СПб Союз 1999

И.С.Красикова «Плоскостопие профилактика и лечение» -СПб Учитель 2002

И.С.Красикова «Осанка. Воспитание правильной осанки» СПб Корона 2003

А.В.Кенеман, т.И. Осокина «Детские народные подвижные игры» - М. Просвещение 1995

С,Я.Лайзане «Физическая культура для малышей» М. «Просвещение» 1987г.

Л.И. Латохина«Творим здоровье души и тела», Комплект, 1997

В.Я.Лысова «спортивные праздники и развлечения (старший дошкольный возраст) – М.: АРКТИ 2000

Н. Луконина, Л. Чадова «Физкультурные праздники в детском саду» «Айрис Пресс Москва, 2006 г

Е.М.Мастюкова «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития» -М.АРКТИ 2002

О.Н.Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» - Учитель 2005

О.Н. Моргунова «Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ» - Учитель 2005

Н.Г.Метельская «100 физкультминутки на логопедических занятиях» - М. Сфера 2015

Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» М.»Просвещение» 1973г.

Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева «Гимнастика в деском саду» Москва «Просвещение» 1969г

- Ю.В.Поляков, Г.Н.Осинина «Формирование коммуникативных навыков у детей 3-7 лет»  
Учитель 2013
- А. А. Потапчук, М.Д. Дидур« Осанка и физическое развитие детей» издательство «Речь»  
2001
- М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду». – М.2000.
- Н.А.Силюк, Т.Л. Дадонова «Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного  
возраста» М: Айрис-пресс,2006г.
- Л.А. Соколова «Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет» - Учитель 2015
- Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - СПб-Детство-Пресс. 2009
- Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет М – Мозайка-синтез 2013
- В.Г.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного  
возраста» - М Просвещение 1983
- С.О.Филиппова, Г.Н. Понаморева «Теория и методика физической культуры  
дошкольников» - СПб: ВВМ 2004
- С.О.Филиппова «Мир движений мальчиков и девочек» -СПб-Детство-Пресс 2001
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Физкульт привет минуткам и паузам!», СПб: Детство -  
Пресс, 2004
- Д.В.Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных  
учреждениях»м.:Прсвещение 1984г.
- В.А.Шишкина, М.В.мащенко «Какая физкультура нужна дошкольнику» - М. просвещение  
1998
- Т.А. Шорыгина «Спортивные сказки». Беседы с детьми о спорте и здоровье»- М.Сфера  
2015
- А.П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном  
учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения  
дошкольника»: Методическое пособие. – М.: Гуманитарное изд. центр ВЛАДОС, 1999. –  
72с.
- М.Н. Щетинин «Дыхательная гимнастика по А,Н.Стрельниковой» - М.-Метафора 2004

#### **4.Аннотация программы**

Программа предназначена для работы в группах с нарушением опорно-двигательного аппарата с детьми 6-7 лет

**Цель реализации Программы:** формирование у детей 6-7 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата начальных представлений о здоровом образе жизни, укрепление физического здоровья детей.

**Программа** учитывает ряд факторов, определяет специфику целостного развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее – детей):

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности);

- особенности физического состояния детей и необходимость применения коррекционных методик, рекомендуемых профильными специалистами.

Программа **обеспечивает право семьи на оказание ей помощи** в воспитании и образовании детей 6-7 лет, охрану и укрепление их физического и психического здоровья, развитие индивидуальных особенностей и необходимую коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности

3) обеспечения гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, гармонии, выразительности движений, формирования правильной осанки.

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

5) Развитие интереса участия в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

Взаимодействие с семьями детей строится на основе сотрудничества. Для достижения целевых ориентиров дошкольного образования по физическому развитию, усилия инструктора физической культуры и семей воспитанников ориентированы на достижение единых целей формирования у детей представлений о здоровом образе жизни, желание у детей и взрослых заниматься физической культурой.

Основными формами взаимодействия с родителями воспитанников являются:

1. Совместная проектная деятельность (досуги, праздники)
2. Родительские собрания
3. Консультации

**Планируемыми результатами освоения Программы являются** достижение следующей результативности:

**Результат персональный (улучшение качества здоровья ребенка-участника программы):**

- снижение заболеваемости
- укрепление физического и психического (в т.ч. эмоционального благополучия) здоровья воспитанников, обеспечивающего успешность в семье и обществе.

**Результат для родителей и педагогов:**

- Развитие психолого-педагогической компетентности родителей, воспитывающих ребенка дошкольного возраста.
- Сформированная компетентность педагогов в решении профессионально-педагогических задач, связанных с реализацией программы здоровьесозидания
  - Построение целостного образовательного процесса, формирующего позитивную социализацию детей, на основе отечественных традиций и социокультурных ценностей в интересах семьи и общества.

**Результат для общества:**

- снижение числа пропусков в дошкольном образовательном учреждении – уменьшение дней нетрудоспособности родителей;
- появление вторых и третьих детей в семьях участников программы;
- обеспечение достаточных функциональных ресурсов физического, психического, в том числе эмоционального здоровья детей для их подготовки к дальнейшему обучению и деятельности в современной высокотехнологической экономике, в семье и обществе.
- повышение демографического потенциала детей как будущих родителей: сформированные репродуктивные установки (желания и планы) в сенситивный период формирования материнства и отцовства.

Реализация системы взаимодействия дошкольной образовательной организации с гражданским сообществом.

**Реализуемые проекты:**

- К здоровой семье через детский сад.
- Фитбол – гимнастика – новая форма занятий по физкультуре.