

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 «Солнышко», «Ручеек», «Непоседы»

Возраст воспитанников -4-5 лет
Срок реализации – 1 год

Санкт-Петербург,
2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Содержание	Страницы
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	9
1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	10
2.	Содержательный раздел	13
2.1.	Описание образовательной деятельности по физическому развитию по данной возрастной группе	14
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	37
2.3.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	40
2.4.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами	42
3.	Организационный раздел	47
3.1.	Календарный учебный график	47
3.2.	Учебный план	47
3.3.	Расписание организованной образовательной деятельности	47
3.4.	Модель оптимального двигательного режима	48
3.5.	Перечень основных движений, подвижных игр, упражнений с детьми 4-5 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата	49
3.6.	Планирование комплексов обще-развивающих упражнений, подвижных игр, малоподвижных игр	50
3.7.	Комплексно-тематический план на неделю	53
3.8.	Циклограмма планирования на месяц (октябрь)	55
3.9.	Досуговая деятельность: дни здоровья, праздники	57
3.10.	Материально-техническое обеспечение	58
3.11.	Развивающая предметно-пространственная среда	58
3.12.	Учебно-методический комплекс	60
4.	Аннотация программы	62

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по организации и осуществлению образовательной деятельности по физическому развитию с детьми 4- 5 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">• Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;• Постановление Правительства РФ от 08.08.2013 N 678 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»;• Постановление Правительства РФ от 05.08.2013 N 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;• Приказ Минздравсоцразвития России №761н от 26.08.2010 Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;• Письмо Минобрнауки России от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;• 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»;• Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;• 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,

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

	<p>возможность не только прикоснуться к национальному культурному наследию, но и осознать себя творцом культурных ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплексный подход, обеспечивающий единство целей, задач, содержания, методов и форм воздействия и взаимодействия, развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях на основе интеграции содержания.
<p>Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 4-5 лет</p>	<p>В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.</p> <p>Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.</p> <p>При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.</p> <p>При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.</p> <p>Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.</p> <p>Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.</p> <p>В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.</p> <p>Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа.</p> <p>Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.</p> <p>Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей</p>

мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000см), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие.

Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.

У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон.

Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Растущее двигательное воображение становится в этом

	<p>возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Внимание ребенка приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание.</p> <p>Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.</p> <p>Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.</p> <p>Особенности детей 4-5 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • двигательная нескоординированность; • нарушения в соблюдении темпа движений; • низкая работоспособность; • повышенная утомляемость; • отставание в физическом развитии; • ограниченность определенных видов движений (в зависимости от диагноза); • затруднения в освоении отдельных или основных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, подскоки); • затруднения в фиксации положения на определенное время; • заторможенность. • ограничение определенных видов движений (в зависимости от диагноза).
<p>Особые образовательные потребности детей 4-5 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p>	<p>Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения образовательного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы; - необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения; - индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка; - наглядно-действенный характер содержания образования; - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

	<ul style="list-style-type: none"> - специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации; - коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и чувства и т.д. следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды..
--	---

1.2. Планируемые результаты освоения Программы:

К концу учебного года ребёнок 4-5 лет:

- соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости – мыть руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле);
- соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды);
- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку;
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;

Дети узнают:

- о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега;
- о том, что результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники;
- основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль.
- новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения;
- новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр;
- новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх;
- новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами;
- специальные упражнения на развитие физических качеств.

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 физического развития детей и мониторинг ресурсов здоровья (при участии врачей-специалистов).

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

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: <ul style="list-style-type: none">• с удовольствием двигается под музыку;• испытывает радость от двигательной активности.	Наблюдение
	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 подготовка (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: <ul style="list-style-type: none"> • соблюдает элементарные правила гигиены: моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком; • соблюдает элементарные правила приёма пищи: моет руки перед едой, правильно пользуется столовыми приборами; • правильно надевает обувь; • замечает не порядок в одежде и при помощи взрослого приводит её в порядок. 	Наблюдение
1.5. Становление ценностей здорового образа жизни	1.5.1. Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни: <ul style="list-style-type: none"> • стремится соблюдать элементарные правила гигиены, приёма пищи, поведения в Образовательном учреждении, на улице, в транспорте, бережного отношения к природе; • в случае опасности может обратиться за помощью к взрослому; • понимает простейшие причинно-следственные связи (холодно – надо тепло одеваться). 	Наблюдение

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 kzdorovoysemel1@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:

kzdologu@yandex.ru)

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности «Физическое развитие» с детьми 4-5 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.

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

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на

гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

Учебнотематический план по физическому развитию с детьми 4 -5 лет на 2018-2019 учебный год

Таблица 6.

№	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, игровые ситуации, сюрпризные моменты, проблемная ситуация, игровые приемы	Гимнастическая скамейка, обручи, бубен, теннисный мяч, магнитофон	Игры, индивидуальные задания, групповые задание
2.	<p>«Здравствуй, детский сад!»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наша группа • Мальчики и девочки • Любимые игрушки • Кто работает в детском саду? 	3	Продолжать ходить по прямой дорожке с разными и.п. для рук, по следам («змейка») П.И. «Солнышко и дождик», «Вот бегут машины..», «Серый зайка умывается..»; М.п.и. «Руки в стороны, на бочок..»	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации,	2 веревки	Досуг 11.09.2018 «Репка»
2	Продолжать учить идти прямо по дорожке, руки на пояс; ползать на четвереньках по скамье.	сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые	Гимнастическая скамья, дорожка			

				приемы, мотивирование детский деятельности		
		1	Продолжать ходить по прямой дорожке с разными и.п. для рук, по следам («змейка») П.И «Мой веселый, звонкий мяч..», «Вот бегут машины..»;; М.п.и. «Руки в стороны, на бочок..»		2 веревки. Кегли для ориентиров	
3.	<p>«Золотая осень»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бабушкин двор • Осень в город к нам пришла. • Дары осени • Осень в лесу 	2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамье прямо, руки на пояс),упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками и ловить его; бросать мяч об пол и ловить его двумя руками; отбивать мяч двумя руками, упражнять в ползании на животе по скамье.	упражнения, игровой метод, вопросы, игровые ситуации, проблемная ситуация, игровые приемы	Гимнастическая скамья, мячи музыкальное сопровождение.	10.10.2018 Путешествие в сказку «Жадина» (досуг)
		1	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями) с разными и.п. для рук. П.И. «Самолеты», «Козленок» м.п.и. «Мы топаем ногами..»	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны,, игровые	2 длинные веревки	

				приемы	
		2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамье прямо на носках, руки на пояс),упражнять в прокатывании мяча вперед, двумя руками от черты; подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его; упражнять в ползании на животе; упражнять в прокатывании мяча из разных И.П.	упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы	дорожка напольная, мячи по кол-ву детей, гимнастическая скамья музыкальное сопровождение.
		1	Учить детей ходить и бегать по сигналу в определенном направлении, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. П.И. «Зайка серый скок, скок..», «Козленок» М.п.и. «мы капусту рубим , рубим..»	показ способа действия, упражнения, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы	Обручи, кубики
		2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамье боком приставным шагом, руки на пояс),упражнять в		мячи, гимнастическая скамья музыкальное

			прокатывании мяча друг другу из разных И,П, подбрасывать мяч 2я руками вверх и ловить его; упражнять в ползании на животе по скамье		сопровождение.	
		1	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, бросать мяч правой и левой рукой вдаль. П.И. «Самолеты», «Солнышко и дождик» М.п.и. «Ножки. Ножки. Где вы были..»		теннисные мячи, кегли -	
		2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамье на носках, руки на пояс), упражнять в прокатывании мяча друг другу из разных И,П, отбивать мяч 2я руками об пол; упражнять в ползании на животе по скамье		мячи, гимнастическая скамья музыкальное сопровождение.	
		1	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, катать мяч по прямой из разных и.п. (стоя, вприседе). П.И. «Воробушки и автомобиль», «Вот бегут машины..» М.п.и. «Руки в стороны. На бочок..»			
4	<p>«Моя семья»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я и моя семья • Домашние питомцы • Дом, в котором я 	1/2	Упражнять в равновесии (ходьба по доске прямо на носках; идти по скамье, прокатывая мяч двумя руками	упражнения, повторения, игровые ситуации,	Грибочки по кол-ву детей, гимнастическ	13.11.2018 Путешествие в сказку «Мишка – топтыжка» (досуг)

	живу		вперед; перешагивание через «окошечки» лесенки, высоко поднимая ногу, руки на пояс; ползать по скамье на животе.	сюрпризные моменты, проблемная ситуация	ая скамейка, лесенка с «окошечками», мячи, музыкальное сопровождение.	22.11.2018 День здоровья «Неболейка»
		1	Учить детей бросать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать умение реагировать на сигнал. П.И. «Как у наших у ребят..», «Козленок» М.п.и. «Мы топаем ногами..»	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, проблемная ситуация, игровые приемы	Мячи теннисные, мишень горизонтальная	
		2	Упражнять в ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками, в конце «бабочка», ходьба по доске сохраняя равновесие, перешагивать через модули, высоко поднимая ногу		Грибочки по кол-ву детей, гимнастическая скамейка, мячи, модули, музыкальное сопровождение.	
		1	Учить детей бросать мяч из-за головы двумя руками, развивать равновесие, совершенствовать умение идти прямо по линии, с разным и.п. для рук. П.И. «Кот мышей сторожит»		Мячи по количеству детей	

			М.п.и. «Мы капусту рубим...»			
		2	Продолжать учить бросать мяч в кольцо снизу;упражнять в ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками, в конце «бабочка»,перешагивать через модули, высоко поднимая ногу ,упражнять ползать по скамье на высоких четвереньках	упражнения, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты	Грибочки по кол- ву детей, гимнастическая скамейка, модули, музыкальное сопровождение.	
		1	Учить детей ходить парами в определенном направлении, приучать слушать и ждать сигнала для начала движения. П.и. «Лохматый пес». «самолеты» М.п.и. «Козушка»	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации,		
		2	Продолжать учить бросать мяч в кольцо снизу;упражнять в ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками, затем «сухой бассейн»; ходьба по доске «уточкой»	сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	Грибочки по количеству детей, гимнастическая скамейка, «сухой бассейн», мячи музыкальное сопровождение.	
		1	Учить детей бросать мяч из-за головы двумя руками, развивать равновесие, совершенствовать умение	показ способа действия, упражнения, вопросы,	Обручи, кегли для ориентиров	

			передвигаться в определенном направлении(прямо и змейкой). П.и. «Вот бегут ашины..». «Мой веселый, звонкий мяч» М.п.и. «Козушка»	повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация		
		2	Упражнять в равновесии – ходьба по дорожке, прокатывая мяч двумя руками вперед; ползании по скамейке на животе, в конце «сухой бассейн»; продолжать учить лазать по шведской стенке приставным шагом		Шведская стенка, гимнастическая скамья . мячи, «сухой бассейн»	
5	<p>«Новый год»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здравствуй, зимушка-зима! • Зимние забавы • Зимние истории • Новогодний праздник 	2	Продолжать учить бросать мяч в кольцо снизу;упражнять в ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками, затем «сухой бассейн»; ходьба по доске «уточкой»П.и. «Воробушки и автомобиль». «Самолеты» М.п.и. «Шел медведь к бору..»	упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, проблемная ситуация	Кегли для ориентиров.	11.12.2018 «Путешествие в сказку «Когда можно плакать»
		1	Продолжать учить ходьбе по ограниченной дорожке с разными положениями рук и ног П.И. «Как у наших у ребят», «Мыши в кладовой» М.п.и. «Три веселых братца..»	показ способа действия, упражнения, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты,	2 веревки. кегли	
		2	Упражнять в равновесии – ходьба по дорожке, прокатывая		Шведская стенка,	

			мяч двумя руками вперед; ползании по скамейке на животе, в конце «сухой бассейн»; продолжать учить лазать по шведской стенке приставным	элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	гимнастическая скамья . мячи, «сухой бассейн»	
		1	Учить бросать снежки правой и левой рукой в цель. Учить ходьбе и бегу в разных направлениях. П.и. «Два мороза», «Догоню» М.п.и. «Три веселых братца»		Мишень	
		2	Продолжать учить детей перешагивать через «окошечки» лесенки, высоко поднимая ногу, руки на пояс; продолжать учить лазать по шведской стенке приставным шагом, ползать на животе по скамье; на четвереньках по скамье	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты,	Платочки по кол-ву детей, гимнастическая скамья, шведская стенка; лестница с «окошечками»	
		1	Продолжать учить бросать снежки правой и левой рукой вдаль. Учить действовать по сигналу педагога. П.и. «два мороза», «Лохматый пес» М.п.и. «Серый зайка умывается..»	элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы	Мишень	
		2	Упражнять в равновесии – ходьба по ребристой дорожке боком, продолжать учить прокатывать набивной мяч по	показ способа действия, упражнения, игровой метод,	Гимнастическая скамья, шведская стенка,	

			скамье двумя руками, (скамья между ног); упражнять в ползании по скамейке на животе, в конце «бабочка»; лазать по шведской стенке приставным шагом.	вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы	набивной мяч. ребристая дорожка	
		1	Продолжать учить ходить по граниченной дорожке прямо и боком и с разными положениями для рук. П.и. «как у наших у ребят..», «Раздувайся пузырь..» М.п.и. 2мы сачала будем топать..»	элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы	Кегли, 2 веревки	
6	<p>«Народная культура и традиции»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Семейные традиции • Народная игрушка • Устное народное творчество 	2	Поддерживать стойкий интерес к физической культуре «Брось-поймай»- подбрасывать мяч двумя руками и ловить его, отбивать мяч двумя руками об пол; прокатывать мяч двумя руками вперед из разных исходных положений; П.И. «Кот мышей сторожит», «Вот сидит лохматый пес», м.п.и. «Руку левую вперед..»	игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	Мячи по количеству детей	16.01.2019 Путешествие в сказку «Страна загадок» (досуг)
		1	Учить прокатывать снежный комок «змейкой» через предметы П.и. «Кот мышей сторожит..», строим крепость из снега.	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения,		

				игровые ситуации		
		2	Упражнять в прокатывании мяча по скамье двумя руками; Упражнять в равновесии – идти по «змейке», наступая на следы, лазать по шведской стенке приставным шагом, на животе по скамье, в конце «бабочка»	показ способа действия, упражнения, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, игровые приемы	Мячи, шведская стенка, гимнастическая скамья, «змейка» музыкальное сопровождение.	
		1	прокатывать снежный комок прямо и «змейкой» п.и. «Вот сидит лохматый пес», «Самолеты» м.п.и. «Руку левую вперед. А потом ее назад...»	показ способа действия, упражнения, вопросы, повторения, игровые ситуации,		
		2	Упражнять в ползании по скамейке на животе, попеременно меняя руку; упражнять в ходьбе боком, лицом к скамье и отбивать мяч двумя руками об скамью и ловить его; перешагивать через модули. высоко поднимая ногу, руки на пояс; лазать по шведской стенке приставным шагом	сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	Гимнастическая скамья, шведская стенка, мячи, модули	
		1	Учить перешагивать , высоко поднимая ногу через снежки;	показ способа действия,	Вместе с детьми	

			ходить «змейкой» между снежками. П.и. «Козленок», «Кот мышей сторожит»	упражнения, вопросы, повторения, игровые ситуации,	сделать снежки	
7	«Прощай, зимушка-зима!» <ul style="list-style-type: none"> • Мир зимы. • В мире животных • Мир удивительных предметов • Папин праздник 	2/1	Упражнять в равновесии – ходьба по дорожке; ползание по скамейке, ходьба по ребристой дорожке, учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками, бросать вверх и ловить двумя руками, отбивать мяч двумя руками,	сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	мячи по количеству детей, гимнастическая скамья, шведская стенка; музыкальное сопровождение	26.02.2019 День здоровья «За здоровьем шагом МАРШ»
		1	Продолжать учить пролезать детей под веревкой прямо и боком. П.и. «Мыши в кладовой», «Лохматый пес» М.п.и. «кошка догоняет мышку»		веревка	
		2	Учить держаться на тренажере «ТИСА» - «самолетиком»; ползать на животе по скамье, попеременно меняя руку, затем «сухой бассейн»; ползти на высоких четвереньках по наклонной доске, затем перейти на шведскую стенку, спуститься	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная	гимнастическая скамья, шведская стенка, наклонная доска, «сухой бассейн», тренажер «ТИСА»; музыкальное сопровождение	
		1	Упражнять детей в ходьбе разными способами, парами,		Кегли для ориентиров	

			враспынную. Упражнять в легком адаптированном беге. П.И. « Самолеты», «Два мороза» М.п.и. «Кошка догоняет мышку»	ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности		
		2	Продолжать учить идти по скамье, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; держаться на тренажере «ТИСА» - «самолетиком»; ползать по скамье на животе прогнувшись, затем «сухой бассейн»; ползти на высоких четвереньках по наклонной доске, затем перейти на шведскую стенку, спуститься приставным шагом	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны,	гимнастическая скамья, шведская стенка, наклонная доска, «сухой бассейн», тренажер «ТИСА»; музыкальное сопровождение	
		1	Учить пролезать детей под веревкой прямо и боком. П.и. «Кошечки-котятки», «Раздувайся пузырь» М.п.и. «Лягушата»	проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	веревка	
		2	Лицом к скамье, идти приставным шагом. отбивать мяч двумя руками об скамью и ловить его; учить катиться «бревнышком» по скамье; ползать по скамье на животе прогнувшись, затем «сухой бассейн»; ползти на высоких	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации,	гимнастическая скамья, шведская стенка, наклонная доска, «сухой бассейн», мат, музыкальное	

			четвереньках по наклонной доске, затем перейти на шведскую стенку, спуститься приставным шагом	сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	сопровождение	
		1	Прокатывать снежный ком прямо и «змейкой», ходить по дорожке прямо и «змейкой», с разными и.п. для рук. П.и. «Кот мышей сторожит», «Кошечки-котятки» М.п.и. «Руку правую вперед..»			
8	<p>«Мой дом. Моя семья»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мамин праздник «Весна -красна» • Весна в город к нам пришла. • Весна в лесу. Неделя «Культуры детям». 	1/2	Упражнять в равновесии – ходьба по дорожке «напольной», прокатывая мяч двумя руками вперед; упражнять в ползании по скамье на четвереньках и на животе; проползать через тоннель 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	скамья гимнастическая; мячи, дорожка «напольная», тоннель, магнитофон	13.03.2019 Путешествие в сказку «Девочка и медведь» (досуг)
		1	Продолжать учить ходить по ограниченной дорожке прямо и боком с разными положениями для рук. П.и. «У медведя во бору», «Мышеловка» М.п.и. «Ровным кругом..»		2 веревки	
		2	Упражнять в равновесии – ходьба по дорожке	показ способа действия,	скамья гимнастическая	

			«напольной» боком приставным шагом, отбивая мяч двумя руками об пол и ловить его; ползать на животе по скамье; на высоких четвереньках по скамье; проползать в тоннель на животе.	упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	ая; мячи, дорожка «напольная», тоннель, магнитофон	
		1	Продолжать учить прокатывать мяч прямо и «змейкой» через предметы. П.И. «Козленок», «Кошечки-котятки» М.п.и. «Гномики-великаны».		Кегли для ориентиров, мячи	
		2	Упражнять в равновесии – ходьба по дорожке «напольной» прямо на носках , удерживая мяч на голове двумя руками;, прокатывать мяч двумя руками «змейкой» через поставленные кегли; ползать на животе по скамье, в конце «бабочка»; на высоких четвереньках по скамье;		скамья гимнастическая; мячи, дорожка «напольная», кегли, магнитофон	

		1	Продолжать учить прокатывать мяч прямо, «змейкой» через предметы, бросать мяч друг другу.	показ способа действия, упражнения, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детского деятельности Рассказ, показ, помощь, беседа, игровой метод Рассказ, показ, помощь, беседа, игровой метод	Мячи, кегли	
		2	Упражнять в равновесии – ходьба по дорожке «напольной» прямо, подбрасывая мяч двумя руками вверх и ловить его, ползать на животе по скамье, в конце «бабочка»; на высоких четвереньках по скамье («мишка маленький»);		скамья гимнастическая; мячи, дорожка «напольная», магнитофон	
		1	Продолжать учить ходить по шнуру боком и прямо по дорожке с мешочком на голове. П.И. «У медведя во бору», «Мышеловка» М.п.и. «Ровным кругом»		2 веревки, мешочки	

9	<p>«Земля – наш общий дом»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Книжка неделя. • Космическое путешествие. <p>Земля и ее обитатели (мир природы/мир людей).</p>	2	Упражнять в ходьбе по скамье. руки на пояс; в ходьбе по скамье на носках, руки на пояс; ползти по скамье на животе; упражнять в ходьбе по скамье на четвереньках	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения,	Скамья гимнастическая, магнитофон	10.04.2019 Путешествие в сказку «Внученька»(досуг)
		1	Продолжать учить бросать мяч друг другу снизу, от груди, сверху. П.И. «Лиса и зайцы», «Буря» М.п.и. «Мы сначала будем хлопать...»	игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	Мячи по количеству детей	
		2	Упражнять в равновесии – идти (скамья между ног), прокатывать мяч по скамье двумя руками вперед; ползать по скамье на животе; ползать на высоких четвереньках по скамье.		мячи . гимнастическая скамья, магнитофон	
		1	Продолжать учить подбрасывать мяч двумя руками и ловить его, отбивать мяч двумя руками и ловить его. П.И. «Лиса в курятнике», «Буря» М.п.и. «Ровным кругом»	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы	Мячи по количеству детей, веревка	

10	Педагогическая диагностика	3	Оценка эффективности педагогических действий и лежащего в основе их дальнейшего планирования.	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, проблемная ситуация, игровые приемы	Мяч теннисный, гимнастическая скамья, секундомер	
					гимнастическая скамья, секундомер	
		3		упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, проблемная ситуация, игровые приемы	гимнастическая скамья, секундомер Мяч теннисный, гимнастическая скамья.	
11	<p>«С днем рождения, Санкт-Петербург!»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Весна в Санкт-Петербурге. • День победы. • Мы – маленькие горожане. • Мой дом, наш город 	1	Продолжать учить ходить по скамье, прокатывая мяч двумя руками; упражнять в ползании по скамье на животе; пролезать в тоннель на четвереньках; продолжать учить сидеть на «бревне», опираясь двумя руками на него и продвигаясь вперед.	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные	Гимнастическая скамья, мячи, тоннель, «бревно» магнитофон	15.05.2019 Путешествие в сказку «Лисичка со скалочкой» (досуг)

		1	Продолжать учить бросать мяч друг другу снизу, от груди, сверху. П.И. «Козленок», «Кот и мыши» М.п.и. «Ровным кругом»	моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	Мячи по количеству детей	
		2	Продолжать учить, стоя лицом к скамье, идти боком приставным шагом и отбивать мяч двумя руками об скамью и ловить его; ползать на животе по скамье; пролезать в тоннель на четвереньках; продолжать учить сидеть на «бревне», опираясь двумя руками на него и	упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, игровые приемы	Гимнастическая скамья, мячи, тоннель, «бревно» магнитофон	
		1	Продолжать учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость;	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны,	Мячи , горизонтальная, вертикальная цель	
		2	Продолжать учить ползать на животе по скамье, затем «сухой бассейн»; на четвереньках по скамье; продолжать учить ходить по рейке шведской стенки приставным шагом с пролета на пролет; катиться «бревнышком» по мату.	повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны,	Гимнастическая скамья, «сухой бассейн», мат, шведская стенка, магнитофон	

		1	Продолжать учить прокатывать мяч вперед и друг другу из разных исходных положений (в приседе, стоя прямо, боком). П.И. «Мышеловка», «Лохматый пес» М.п.и. «Руки в стороны, на бочок...»	проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детский деятельности	Мячи по количеству детей	
		2	Продолжать учить, стоя лицом к скамье, идти боком приставным шагом и отбивать мяч двумя руками об скамью и ловить его; ползти на животе по скамье прогнувшись; лазать по рейке шведской стенки, переходя с пролета на пролет; катиться по мату «бревнышком» Продолжать учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель способом из-за головы через плечо;		Гимнастическая скамья, шведская стенка, мячи, магнитофон Мячи, вертикальная . горизонтальная цель	
12	«Здравствуй, Лето!»	3	Игровая разминка под музыку. Упражнять в ходьбе и легком беге по узкой прямой дорожке; перешагивать через узкую и широкую дорожку. П.И. «Воробушки и автомобиль»; «Кошка ловит мышку» (с	Рассказ, показ, помощь, беседа, игровой метод	музыкальное сопровождение, 2 веревки, обручи по количеству детей.	06.06.2019 Досуг «Мы на луг ходили»

			мячом)			
		2	Игровая разминка под музыку. Упражнять в прокатывании мяча «змейкой» между предметами; по узкой дорожке прямо. П.И. «Выходи козленок мой»; «Я – Козушка	Рассказ, показ, помощь, беседа, игровой метод	обручи по количеству детей, мячи по количеству детей, 2 веревки, музыкальное сопровождение	11.06.2019 Праздник «Здравствуй лето!»
		3	Игровая разминка под музыку. Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком; Школа мяча – бросать мяч друг другу разными способами (снизу, от груди); перешагивать через предметы, поставленные на расстоянии 30см. П.И. «Совушка -сова»; «Кошка догоняет мышку»	Рассказ, показ, помощь, беседа, игровой метод	музыкальное сопровождение, обручи 4 штуки .кубик и, мячи по количеству детей	

		3				
			Игровая разминка под музыку. Упражнять в построении и перестроении в 2 колонны, в круг, врассыпную; Школа мяча – бросать мяч друг другу разными способами (снизу, от груди), подбрасывать мяч вверх 2я руками и ловить его. П.И. «Кот мышей сторожит»; «Козушка»	Рассказ, показ, помощь, беседа, игровой метод	музыкальное сопровождение, ориентиры, кубики, веревка, мячи по количеству детей	26.06.2019 «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!»

«Фитбол-гимнастика» проводится на больших разноцветных мячах, что обеспечивает положительный эмоциональный фон во время физической деятельности и направлена, на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес у детей.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют течению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невращения и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол - гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, развивается внимание, улучшается настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Целью занятий по фитболу является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

1. Оздоровительные задачи:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки;
5. Содействовать профилактике плоскостопия;
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
7. Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
8. Развивать мелкую моторику рук;
9. Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. Образовательные задачи:

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
4. Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
25. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
2. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
6. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Учебно-тематический план по футбол гимнастике с детьми 4-5 лет на 2018-2019 учебный год

Месяц	группа №5,6,9	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
	Дата		
сентябрь	03.09.2018 10.09.2018 17.09.2018 24.09.2018	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе.	<p>- прокатывания фитбола: по полу ладонями вперед.по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p> <p>- «Веселый мяч» прокатывание фитбола друг другу.</p> <p>- игры с футболом: «Догони мяч», «Докати мяч»</p> <p>- Дыхательная гимнастика: «Понюхай цветок», «Остуди чай»</p> <p>ОРУ:</p> <p>сидя на мяче</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Перекаты с пятки на носок 2.Покачивание на мяче слева направо 3.«Лошадка», держась за мяч, вибрация на мяче с цоканьем языка. (ноги от пола не отрываются) 4.«Домик» для лошадки-руки на коленях, вибрация на мяче, не отрывая стоп от пола. 5.Сидя на мяче, руки на коленях. Руки в стороны, вверх, в стороны и в И.П. 5.»Окно» И.П. Сидя на мяче, обе руки согнуты в локтях и прижаты одна к другой. Руки расходятся в «крылышки» и И.П. <p>Подвижная игра: «Мой веселый, звонкий мяч..»;«Птички в гнездышках»</p> <p>Муз. композиция « У жирафа пятна, пятна..»</p> <p>Дыхательная гимнастика: « Подул ветерок», « Понюхаем цветок»</p> <p>Релаксация под музыку.</p>
октябрь	01.10.2018 08.10.2018		Прокатывать мяч вперед ладонями с убыстрением темпа на сигнал

	<p>15.10.2018 02.10.2018 29.10.2018</p>	<p>Учить сохранять правильную осанку, развивать равновесие и координацию.</p>	<p>спрятаться за мяч; прокатывать мяч по скамье (скамья между ног)</p> <p>ОРУ</p> <p>«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, Проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять круговые движения тазом вправо и влево. Упражнение «Лошадка»- вибрация на мяче. 2. повороты головы вправо—влево; Упражнения для плечевого пояса, 3. поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; 4. поднятие и опускание плеч; 5.«Веселые ножки» поочередно выставлять ногу вперед на пятку, в сторону, руки на фитболе; 6. наклоны влево-вправо (скольжение руками по поверхности фитбола); 7.Сидя на мяче, руки на коленях, согнуть руки к плечам, сжав кисти в кулаки и И.П. 8. И.П. Стоя на коленях, колени не отрывать от пола, лечь животом на фитбол, покачивание на фитболе. 9. И.П. тоже оттолкнуться от пола ногами, опора на руки, затем в И.П. 10..И.П. Лежа на полу, фитболна гуди. Поднять руки с фитболом вверх и в И.П. <p>Подвижная игра: «Буря», «Лошадка», « Мой веселый, звонкий мяч» Музыкальная композиция «Раз ладошка, два ладошка...»: «Тучку</p>
--	---	---	--

			наказали» -дыхательная гимнастика «Понюхай цветок) -упражнения для релаксации под музыку. (Лежа животом на мяче)
ноябрь	05.11.2018 12.11.2018 19.11.2018 26.11.2018	<p>Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.</p> <p>Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	<p>Прокатывать мяч вперед 2я руками; прокатывать мяч по скамье (скамья между ног); идти по скамье, прокатывать мяч по скамье. Держаться за фитбол одной рукой, бег вокруг фитбола, на сигнал-поворот в другую сторону</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. Упр. «Не под окном, а около» и.п.-стоя, мяч на полу. Не под окном, а околоСесть, спрятаться за мяч и встать. Каталось «О» и охало. Поднять мяч над головой и опустить. «О» охало, «О» охало, Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.</p> <p>2. Упр.: «Мы в лес пойдем» И.п.: сидя на мяче. Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх; Детей позовем: руки перед собой опустить вниз; Ау ау, ау! На А,широко открыть напряженные руки наУ – вытянуть мягкие руки вперед (Зрза) Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх; Там грибов наберем руки перед собой опустить вниз. Ау, ау, ау! На Ашироко открыть мягкие руки, У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(3)</p> <p>3. Упр. «Тик – так». И.п.: сидя на мяче. Тик – так, тик – так...По два наклона головы влево и вправо; Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи, Влево – тик, вправо – так .По два наклона головы влево и</p>

			<p style="text-align: right;">вправо</p> <p>Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.</p> <p>4. Упр. «Ветер дует».</p> <p>И.П.-сидя на мяче.</p> <p>Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой.</p> <p>Наклоны туловища вправо –влево,</p> <p>Закачалось деревцо Руки сцепить в кольцо над головой.</p> <p>Покачивание рук над головой.</p> <p>Ветер тише, тише, тише-Руки опустить вниз,</p> <p>Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (Зр.)</p> <p>5. Упр.: «Катились колеса».</p> <p>И.п.: Сидя на наполу, мяч между ног, руки на мяче.</p> <p>Катились колеса, колеса, Откатить мяч руками, потянуться за</p> <p>Колеса. ним вперед , вернуться в и.п.</p> <p>Катились колеса вперед, Откатить мяч руками, потянуться за ним,</p> <p>И назад вернуться в и.п.</p> <p>6. Упр. «По ровненькой дорожке».</p> <p>И.П. –лежа на спине, руки внизу</p> <p>По ровненькой дорожке В положении лежа на спине</p> <p>Шагают наши ножки, ребенок ходит по мячу;</p> <p>Шагают наши ножки</p> <p>По ровненькой дорожке. перекатывает мяч стопами.</p> <p>Подвижная игра: «Зайцы и волк»</p> <p>-дыхательная гимнастика «Нарисуем солнышко»</p> <p>Музыкальная композиция «Часики»</p> <p>- релаксация под музыку, стоя на коленях, мяч впереди</p>
декабрь	03.12.2018		Прокатывать мяч друг другу; вперед 2я руками с изменением темпа,

	<p>10.12.2018 17.012.2018 24.12.2018 31.12.2018</p>	<p>Закрепить правильную посадку на мяче.</p> <p>Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.</p> <p>Тренировать равновесие и координацию</p> <p>Формировать интерес к двигательным занятиям.</p>	<p>с поворотом в другую сторону; идти по скамье, прокатывая мяч по скамье.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. Упр. «Пчелки в ульях сидят».</p> <p>И.п. сидя на мяче.</p> <p>Пчелки в ульях сидят Повороты головы вправо, затем влево. И в окошко глядят.</p> <p>Погулять все захотели, Поднимание предплечий в ритм слов. На шиповник полетели. Одновременные круговые движения плечами</p> <p>3.«Раз, два, три...»</p> <p>Раз, два, три,четыре... Покачивание на мяче.</p> <p>Руки выше, ноги шире! Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.</p> <p>Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево.</p> <p>Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги Наоборот на ширине плеч и вернуться в и.п.</p> <p>4.И.П. Сидя на полу, ноги на мяче.</p> <p>Поднять ягодицы вверх, удержаться на мяче и в И.П. 4раза.</p> <p>5.И.П. Лежа на мяче, колени на полу.</p> <p>Толчок ногами вперед, опора руками об пол, ноги прямые на мяче, удержаться на мяче и вернуться в И.П. 4-5 раз</p> <p>6. Лежа на полу, на спине, мяч на груди.</p> <p>Вытянуть руки с мячом вперед и в И.П. 4-5 раз</p> <p>Подвижная игра: «Бармалей и куклы»</p> <p>-дыхательная гимнастика «Подуй на горячий чай»</p> <p>Музыкальная композиция «Цапля»</p> <p>- релаксация под музыку, стоя на коленях, мяч впереди</p>
--	---	---	---

январь	14.01.2019 21.01.2019 28.01.2019	<p>Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.</p> <p>Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.</p> <p>Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.</p> <p>Учить доступным приемам самомассажа рук, ног, ладоней с помощью разного самомассажа под музыку. (поглаживание, пощипывание, похлопывание и тд.).</p>	<p>О.Ходьба, мяч в вытянутых руках над головой; ходьба с высоким подниманием колена, мяч на голове;</p> <p>Ходьба и бег вокруг мяча, на сигнал-поворот в другую сторону.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. Упр.: «Маятник». Качаться я весь день подряд Для вас, ребята, очень рад. Я –маятник – трудяга, Хоть и устал, бедняга. И.п.:Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На слова переносить центр тяжести с одной ноги на другую. Затем, на первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону (при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка на поворотах при раскачивании, не отрывались от пола.</p> <p>2. Упр. «Бабочка» Бабочка летает летом на ветру, Бабочка играет с солнышком в саду. За бабочкой капризной мне не уследить.</p> <p>Крыльев жест волшебный мне не повторить.</p>
--------	--	---	---

		<p>И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу и соприкасались в ладошках и локтях.</p> <p>3. Упр. «Елочка». Маленькая елочка Росла без печали, Буйны ветры елочку Ласково качали. Закружили елочку Зимние метели, Каждую иголочку В серебро одели.</p> <p>И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на первую строчку – в стороны – вниз; - на вторую - в стороны; - на третью – в стороны – вверх; - на четвертую – вверх. <p>Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят ви.п.</p> <p>4. И.П. Лежа на мяче, колени на полу. Толчок ногами вперед, опора руками об пол, поочередно сгибать в</p>
--	--	--

			<p>коленях ноги, держаться на мяче и вернуться в И.П.</p> <p style="text-align: right;">4-5 раз</p> <p>5.И.П. лежа на полу, на спине, мяч в руках наверху, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Мяч на грудь, одновременно правую прямую ногу поднять к мячу, вернуться в И.П.(затем левую ногу). 3 раза каждой ногой.</p> <p>Подвижная игра: «День и ночь» -дыхательная гимнастика «Подуй на снежинку» Музыкальная композиция «У жирафа пятна, пятна..»- самомассаж; «Цапля» - релаксация под музыку, стоя на коленях, мяч впереди</p>
февраль	04.02.2019 11.02.2019 18.02.2019 25.02.2019	<p>Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.</p> <p>Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	<p>Прокатывать мяч по прямой от стены; прокатывать мяч друг другу; прокатывать мяч вперед 2я руками с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>Подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч 2я руками и ловить его; отбивать мяч 2я руками и попеременно правой и левой рукой.</p> <p>1. «Покачайся». Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая.</p> <p>2. «Ходьба». Сидя на фитболе, выполнить: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени.</p> <p>3. «Круговые движения рук»</p>

			<p>И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /4раза/.</p> <p>4. «Наклонись».</p> <p>И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к.ст./.</p> <p>5. « Ногу подними».</p> <p>И.п.: -лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой.</p> <p>6.И.П. Лежа на спине, мяч в руках наверху. Приподнять руки с мячом, передать мяч из рук в ноги, затем наоборот.(3-4 раза)</p> <p>Подвижная игра: «Пингвины на льдине», «Снежинки и ветер» -дыхательная гимнастика «Подуй на снежинку» Музыкальная композиция «Паучок»; «Часики» - релаксация под музыку, стоя на коленях, мяч впереди.</p>
март	04.03.2019 11.03.2019 18.03.2019 25.03.2019	<p>Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.</p> <p>Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.</p> <p>Формировать</p>	<p>Разные виды ходьбы без фитбола: на носках, на внешней стороне стопы, высоко поднимая ногу, на высоких четвереньках.</p> <p>Около мяча: ходьба и бег вокруг мяча , на сигнал поворот в другую сторону.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. Сидя на фитболе, выполнить :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени;

		<p>правильную осанку, укреплять мышечный корсет.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	<p>- приставной шаг в сторону;</p> <p>2. Четыре хлопка руками. Притопы ногами. Четыре хлопка руками. Прыжки, сидя на мяче.</p> <p>3. Упр. «Елочка». Маленькая елочка Росла без печали, Буйны ветры елочку Ласково качали. Закружили елочку Зимние метели, Каждую иголочку В серебро одели.</p> <p>И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на первую строчку – в стороны – вниз; - на вторую - в стороны; - на третью – в стороны – вверх; - на четвертую – вверх. <p>Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.</p> <p>4. И.П. Лежа на мяче, колени на полу. Толчок ногами вперед, опора руками об пол, поочередно сгибать в</p>
--	--	--	---

			<p>коленях ноги, держаться на мяче и вернуться в И.П.</p> <p style="text-align: right;">4-5 раз</p> <p>5.И.П. лежа на полу, на спине, мяч в руках наверху, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Мяч на грудь, одновременно правую прямую ногу поднять к мячу, вернуться в И.П.(затем левую ногу). 3 раза каждой ногой.</p> <p>Подвижная игра: «День и ночь», «Тучи и солнышко» -дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик» Музыкальная композиция «Цапля»; «Кошки-мышки» - релаксация под музыку, стоя на коленях, мяч впереди.</p>
апрель	01.04.2019 08.04.2019 15.04.2019 22.04.2019 29.04.2019	<p>Учить правильной посадке на мяче.</p> <p>Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.</p> <p>Тренировать равновесие и координацию</p> <p>Формировать интерес к двигательным занятиям.</p>	<p>Прокатывать мяч вперед 2я руками по полу с убыстрением темпа; прокатывая мяч 2я руками по скамье (скамья между ног); идти по скамье, прокатывая мяч.</p> <p>подбрасывать мяч вверх и ловить его. Отбивать мяч 2я руками и попеременно правой и левой рукой.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. Упр. «Не под окном, а около» и.п.-стоя, мяч на полу. Не под окном, а околоСесть, спрятаться за мяч и встать. Каталось «О» и охало. Поднять мяч над головой и опустить. «О» охало, «О» охало, Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.</p> <p>2. Упр.: «Мы в лес пойдем» И.п.: сидя на мяче. Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх; Детей позовем: руки перед собой опустить вниз;</p>

			<p>Ау ау, ау! На А, широко открыть напряженные руки наУ – вытянуть мягкие руки вперед (Зрза) Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх; Там грибов наберем руки перед собой опустить вниз. Ау, ау, ау! На А широко открыть мягкие руки, У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(З)</p> <p>3. Упр. «Тик – так». И.п.: сидя на мяче. Тик – так, тик – так...По два наклона головы влево и вправо; Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи, Влево – тик, вправо – так .По два наклона головы влево и вправо Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.</p> <p>4.Упр. «Ветер дует». И.П.-сидя на мяче. Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой. Наклоны туловища вправо –влево, Закачалось деревцо Руки сцепить в кольцо над головой. Покачивание рук над головой. Ветер тише, тише, тише-Руки опустить вниз, Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (Зр.)</p> <p>5.Упр.: «Катились колеса». И.п.: Сидя на наполу,мяч между ног, руки на мяче. Катились колеса, колеса, Откатить мяч руками, потянуться за Колеса. ним вперед , вернуться в и.п. Катились колеса вперед, Откатить мяч руками, потянуться за ним, И назад вернуться в и.п.</p>
--	--	--	---

			<p>6. Упр. «По ровненькой дорожке».</p> <p>И.П. –лежа на спине, руки внизу</p> <p>По ровненькой дорожке В положении лежа на спине</p> <p>Шагают наши ножки, ребенок ходит по мячу;</p> <p>Шагают наши ножки</p> <p>По ровненькой дорожке. перекатывает мяч стопами.</p> <p>Подвижная игра: «Кот и мыши»; «Лохматый пес»</p> <p>-дыхательная гимнастика «Нарисуем солнышко»</p> <p>Музыкальная композиция «Тучку наказали», «Антошка»</p> <p>-релаксация под музыку, стоя на коленях, мяч впереди.</p>
май	<p>06.05.2019</p> <p>13.05.2019</p> <p>20.05.2019</p> <p>27.05.2019</p>	<p>Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.</p> <p>Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	<p>Разные виды ходьбы без фитбола: на носках, на внешней стороне стопы, высоко поднимая ногу, на высоких четвереньках.</p> <p>Около мяча: ходьба и бег вокруг мяча, на сигнал поворот в другую сторону.</p> <p>ОРУ,:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Перекаты с пятки на носок 2.Покачивание на мяче слева направо 3.»Яблочко по тарелочке»-круговые движения тазом в одну в другую сторону. 4.«Лошадка», держась за мяч, вибрация на мяче с цоканьем языка. (ноги от пола не отрываются) 5.«Домик» для лошадки-руки на коленях, вибрация на мяче, не отрывая стоп от пола. 5.Сидя на мяче, руки на коленях. Руки в стороны, вверх, в стороны и в И.П. 6.»Окно» И.П. Сидя на мяче, обе руки согнуты в локтях и прижаты одна к другой. Руки расходятся в «крылышки» и И.П. 7.4.И.П. Лежа на мяче, колени на полу. <p>Толчок ногами вперед, опора руками об пол, поочередно сгибать в</p>

			<p>коленях ноги, держаться на мяче и вернуться в И.П.</p> <p style="text-align: right;">4-5 раз</p> <p>8.И.П. лежа на полу, на спине, мяч в руках наверху, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Мяч на грудь, одновременно правую прямую ногу поднять к мячу, вернуться в И.П.(затем левую ногу). 3 раза каждой ногой.</p> <p>Подвижная игра: «Цапля и лягушки»; «День и ночь»</p> <p>-дыхательная гимнастика «Воздушный шар»- диафрагмальное дыхание.</p> <p>Музыкальная композиция «Цапля», «Часики», «Тучку наказали», «Раз ладошка, два ладошка..»</p> <p>-релаксация под музыку, стоя на коленях, мяч впереди.</p>
--	--	--	---

Организационно - методические указания: при выполнении упражнений в сочетании колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестро

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Таблица 7.

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

Таблица 8.

№ п/п	Формы организации	Особенности организации
I	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-7 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 2-3 мин.
1.4	Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> • сюжетные; • бессюжетные; • игры-забавы; • соревнования; • эстафеты; • аттракционы. 	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин
1.5	Оздоровительные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> • гимнастика пробуждения • дыхательная гимнастика 	Ежедневно 5 мин.
1.6	Физические упражнения и игровые задания: <ul style="list-style-type: none"> • артикуляционная гимнастика; • пальчиковая гимнастика; 	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.
1.7	<ul style="list-style-type: none"> • зрительная гимнастика. Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15-20 мин.

1.8	Спортивный праздник	2 раза в год по 15-20 мин.
2	Учебные занятия.	
2.1	По физической культуре.	Три раза в неделю (одно на улице) в первой половине дня. Длительность - 20 минут.
2.2	Музыкально-ритмическое	Один раз в месяц. Длительность - 20 минут.
2.3	"ОБЖ"	Один раз в неделю. Длительность - 20 мин.
3	Самостоятельная двигательная деятельность	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4	Физкультурно-массовые занятия	
4.1	Неделя здоровья (каникулы).	Два раза в год.
4.2	Физкультурный досуг.	Один раз в месяц.
4.3	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 – 20 минут.
5.2	Фитбол	Один раз в неделю, во вторую половину дня . Длительность – 20 минут.
6	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	
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 9.

Методы	Приёмы	Средства
Наглядные – 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	Наблюдаемые объекты, предметы, явления; наглядные пособия.
Метод иллюстрирования	(подражание), зрительные ориентиры (предметы, разметка поля). Наглядно-слуховые приемы:	Предполагает применение картинок, рисунков, изображений, символов, иллюстрированных пособий: плакатов, картин, карт, репродукций, зарисовок и др.
Метод демонстрации	музыка, песни. 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.
Словесные – 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
Практические - 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,
Методы проблемного обучения	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.
Методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	Образовательные ситуации игры соревнования соревнования соревнования и др.	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом
Информационно- рецептивный метод	Рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных	Картины диафильмы презентации рассказы

	презентаций,	
Исследовательский метод	Творческие задания	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом

2. 2. Взаимодействие с родителями по реализации Программы

Таблица 8.

№ 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 Выпуск газет Организация мини-библиотек, презентации семейных творческих проектов по физкультурно-оздоровительной работе в семье	«Веселая зарядка» «Закаливание детского организма» «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период» «Плоскостопие»	Сентябрь Декабрь Январь Март

			<p>Странички сайта</p> <p>Видеотека,</p> <p>Аудиотека;</p> <p>Фотовыставки,</p> <p>Выставки детских работ.</p>		
	Познавательные	<p>Ознакомление родителей с возрастными и психологическим и особенностями детей дошкольного возраста.</p> <p>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>Организация совместных физкультурных занятий, игры с педагогическим содержанием</p> <p>Библиотека игр Домашние задания.</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 в ДОО»</p> <p>«Подвижные игры с мячом»</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Май</p> <p>Октябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Апрель</p> <p>Ноябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Октябрь</p>
	Досуговые	Установление	Совместные досуги,		

		эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми.	праздники, туристические походы, спартакиады, турниры, участие родителей и детей в акциях, экскурсиях.		
--	--	---	--	--	--

2. 3. Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами

Таблица 9.

№	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 культуре и спорта в развитии физических качеств</p> <p>Привлекать родителей к участию в жизни Образовательного учреждения</p>	<p>КОНСУЛЬТАЦИИ</p> <p>1.«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»</p> <p>2.«Двигательный режим детей»</p> <p>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</p> <p>«Развитие физических качеств в подвижных играх»</p> <p>БЕСЕДЫ</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>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</p> <p>Таблица результатов тестирования физической подготовки детей</p>
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>КОНСУЛЬТАЦИИ</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>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</p> <p>«Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»</p> <p>БЕСЕДЫ</p> <p>Неделя Здоровья - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах)</p> <p>Оформление тетради медико-</p>

			педагогического контроля физкультурных занятий (с медсестрой) НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ Фотоматериалы о проведении спортивного праздника (во всех группах)
3.	Ноябрь	Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования Продолжать приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни Развивать желание и умение проводить совместный отдых с пользой Воспитывать желание проявить творчество, активность Приобщать малоактивных родителей к совместной групповой деятельности, дать возможность всем семьям проявить творчество	КОНСУЛЬТАЦИИ 1.«Роль оздоровительных упражнений для развития равновесия и гибкости» 2.Оформление «Уголка здоровья» БЕСЕДЫ 1.Физкультурно-оздоровительная работа с детьми (рекомендации медсестры и инструктора по физкультуре, во всех группах) 2.«Обучение детей ориентировке в пространстве» НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ Помощь воспитателям в оформлении наглядной информации для родителей «Играем вместе с ребенком на прогулке»
4.	Декабрь	Приобщать семьи к здоровому образу жизни Формировать представление об особенностях физического развития детей и роли семьи в воспитании здорового ребенка Воспитывать в совместной спортивной деятельности уважение к своему здоровью и интерес к физкультуре Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями	КОНСУЛЬТАЦИИ 1.«Проведение на прогулке игровых упражнений, направленных на развитие ловкости» (во всех группах) 2.«Проведение на прогулке игровых упражнений с элементами спортивных игр (старшие группы)» БЕСЕДЫ 1.«Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка» 2.«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к двигательным игровым упражнениям» НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ Фотоматериалы выступлений детей на ФИТБОЛАХ
5.	Январь	Привлечение родителей к участию во всех мероприятиях, помощь в организации и	КОНСУЛЬТАЦИИ «Комплексы упражнений для проведения гимнастики

		<p>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>пробуждения» (во всех группах) СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ «Развитие у детей физических качеств в играх и игровых упражнениях» БЕСЕДЫ 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) НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ 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, получать удовлетворение от подготовленных общим коллективом развлечений</p>	<p>КОНСУЛЬТАЦИИ «Использование считалок при организации подвижных игр» (во всех группах) БЕСЕДЫ 1. «Профилактика плоскостопия» комплексы физических упражнений (во всех группах) 2. Обсуждение с медсестрой результатов медико–педагогического контроля физкультурных занятий» НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ Фотоматериалы о проведении тематических праздников «День Защитника Отечества», «Масленица» (во всех группах)</p>
7.	Март	<p>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</p>	<p>КОНСУЛЬТАЦИИ 1. «Дыхательная гимнастика» (во всех группах) 2. «Планирование основных видов движений на прогулке в течение недели» (во всех группах) БЕСЕДЫ 1. «Неделя Здоровья» - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах) 2. Ознакомить воспитателей с литературой по теме:</p>

		<p>Приобщать родителей к празднованию русского традиционного праздника «Масленица»</p> <p>Провести веселый праздник с участием мам, порадовать их детскими песнями, танцами, совместными играми</p>	<p>«Сотрудничество «Детский сад - Семья»</p> <p>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</p> <p>Памятка для воспитателей по проведению дыхательной гимнастики (во всех группах)</p>
8.	Апрель	<p>Развивать желание радовать детей совместными физкультурными праздниками и прогулками</p> <p>Привлекать к отдыху на природе, учить подбирать удачные места игр с детьми</p> <p>Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями</p> <p>Воспитывать интерес и сплоченность родительского коллектива в совместной деятельности по организации праздника для детей</p>	<p>КОНСУЛЬТАЦИИ</p> <p>«Формирование здорового образа жизни у детей» (во всех группах)</p> <p>БЕСЕДЫ</p> <p>1.«Русские народные подвижные игры» (во всех группах)</p> <p>2.«Индивидуальная работа с детьми на прогулке» (во всех группах)</p> <p>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</p> <p>«Формирование здорового образа жизни» (во всех группах)</p>
9.	Май	<p>Развивать желание проводить активно совместные праздники, получать удовлетворение от подготовленных общим коллективом развлечений,</p> <p>Воспитывать сплоченность родительского коллектива</p> <p>Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями</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 значимости подвижных физкультуры и спорта в развитии физических качеств детей</p> <p>Подвести итоги совместной физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>КОНСУЛЬТАЦИИ</p> <p>«Эффективная организация двигательного режима детей в течение дня»</p> <p>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</p> <p>«Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период» (с медсестрой)</p> <p>БЕСЕДЫ</p> <p>1.«Итоги физкультурно-оздоровительной работы за текущий учебный год» - результаты диагностики детей</p> <p>2.«Итоги и перспективы оздоровительной и профилактической работы на следующий учебный год (с медсестрой)</p> <p>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</p> <p>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</p>	<p>КОНСУЛЬТАЦИИ</p> <p>«Организация и проведение физкультурных досугов в летний период»</p>

	<p>Познакомить родителей к русским традициям, познакомить с русскими народными подвижными играми</p> <p>Воспитывать интерес и сплоченность родительского коллектива в совместной деятельности по организации праздника для детей</p> <p>Привлечь родителей к подготовке групп и спортивного участка к летнему периоду работы.</p> <p>Дать возможность проявить единство, творчество и заинтересованность в благоустройстве спортивного участка</p> <p>Продолжать приобщать родителей к активной жизни в группе и умению совместно с детьми проводить отдых, праздники</p> <p>Приобщать семьи к здоровому образу жизни</p>	<p>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ «Подвижные игры в летний период – формы организации» (со старшим воспитателем)</p> <p>БЕСЕДЫ</p> <p>1.«Народные подвижные игры на прогулке в летний период» (во всех группах)</p> <p>2.«Закаливание летом - использование природных факторов для укрепления здоровья детей»</p>
--	---	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Календарный учебный график

Таблица 10.

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 — 15.09.2018	16.04.2019-29.04.2019	
Летняя оздоровительная работа	01.06.2019-30.06.2019	

3.2 Учебный план

Таблица 11.

№ 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.	Обязательная часть				
	Физическое развитие				
	Физическая культура	60 минут	3	2180 минут	109
2	Часть, формируемая участниками образовательного процесса				
	К здоровой семье через детский сад Фитбол	40 минут	2	1480 минут	74
	Итого	1 час 40 минут	5	3660	183

Количество занятий в неделю - 3, в месяц - 12, в год -144

3.3 Расписание физкультурных занятий

Таблица 12.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
10.00-10.20 №6	9.30-9.50 № 5	11.50-12.05 №5	9.30-9.50 № 5	11.45-12.045 № 9
	11.30-11.45 №9		9.30-9.50 № 9	
	11.50-12.05 №6		11.50-12.05	

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 13

Виды двигательной активности в режиме дня	временные отрезки (мин)
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 5-7 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 мин
3. Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 20 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"> • сюжетные; • бессюжетные; • игры-забавы; • соревнования; • эстафеты; • аттракционы. 	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.
8. Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика	Ежедневно 6 мин
9. Физические упражнения и игровые задания: <ul style="list-style-type: none"> • артикуляционная гимнастика; • пальчиковая гимнастика; • зрительная гимнастика. 	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.
10. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин
11. Спортивный праздник	2 раза в год 20 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 4-5 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх,

опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); полу- приседы, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

3.6 Планирование комплексов общеразвивающих упражнений, подвижных и малоподвижных игр

Таблица 14.

Месяц, номер недели	Комплекс упражнений	Подвижные игры и малоподвижные игры
октябрь 1	№1 без предметов	Самолеты»; «Ножки, ножки, где вы были?..»
2	№1 без предметов	«Козленок»; «Мы капусту рубим, рубим..»
3	№1 без предметов	«Зайка серый ..»; «Мы топаем ногами..»

4	№1 без предметов	«Козленок»; «Ножки, ножки, где вы были..»
Ноябрь 1	№2 около грибочка	«Вот бегут машины..»; «У жирафа пятна, пятна..» (самомассаж)
2	№2 около грибочка	«Зайка серенький..»; «Мы капусту рубим, рубим..»
3	№2 около грибочка	«Вот бегут машины..»; «Мы топаем ногами..»
4	№2 около грибочка	«Козленок»; «Ножки, ножки, где вы были..»
Декабрь 1	№4 с платочком	«Кошечки-котятки»; «У жирафа пятна, пятна..»
2	№4 с платочком	«Мыши в кладовой»; «Три веселых братца..»
3	№4 с платочком	«Как у наших у ребят..»; «Мы топаем ногами..»
4	№4 с платочком	«Козленок»; «Лови..»
Январь 1	Каникулы каникулы	Каникулы каникулы
2	Подвижные игры	«Кот мышей сторожит..», «Вот сидит лохматый пес..», «Кошечки-котятки»; Брось-поймай (игры с мячом-школа мяча),»Руку правую вперед..» Расслабление «Тряпичная кукла»
3	№16 на фитболе	«Кот мышей сторожит..»; «С мячом»
4	№16 на фитболе	«Выходи козленок мой..»; «Кошка ловит мышку» (с мячом по кругу)
Февраль 1	№14 с большим мячом	«Лохматый пес»; «Ровным кругом»
2	№14 с большим мячом	«Снежинки»; «Руки в стороны, на бочок..»
3	№14 с большим мячом	«Буря»; «Мы сначала будем хлопать..»
4	№14 с большим мячом	«Мой веселый звонкий мяч» (с полу-приседом);»Руку правую вперед..»
Март 1	№17 с кубиком	«У медведя во бору..»; «Повтори движение» (с мячом)
2	№17 с кубиком	«Выходи козленок мой..»; «Ровным кругом»
3	№17 с кубиком	«Кошечки-котятки»; «Гномики-великаны»
4	№17 с кубиком	«Мышеловка»; «У меня есть голова..» (самомассаж)
Апрель 1	№9 на скамье	«Буря»; «Мы сначала будем хлопать..»
2	№9 на скамье	«Лиса в курятнике»; «Шел медведь к бору..»
3	№9 на скамье	«Лиса и зайцы»; «Кошка догоняет мышку»
4	№9 на скамье	«Буря»; «У меня есть голова..» (самомассаж)
Май	предметов	«Козленок»; «Ровным кругом..»

1	(Олино колечко)	
2	предметов (Олино колечко)	«Кошечки-котятки»; «Ножки-ножки, где вы были..»
3	предметов (Олино колечко)	«Кот и мыши»; «Шел медведь к бору..»
4	предметов (Олино колечко)	«Лохматый пес»; «Руки в стороны, на бочок..»
Июнь 1	№8 с обручем	«Мышеловка»; «Веселые мартышки»
2	№8 с обручем	«У медведя во бору..»; «Я-козушка..»
3	№8 с обручем	«Выходи козленок мой..»; «Кошка догоняет мышку» (с мячом по кругу)
4	№8 с обручем	«Мышеловка»; «Ровным кругом»

3.7 Комплексно-тематический план на неделю Октябрь, «Золотая осень», 4 неделя, «Дары осени»

Задачи	Вводная часть	О.Р.У. (Без предметов)	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключительная часть
<p>Упражнять в подлезании, развивать меткость и глазомер при метании в вертикальную цель. Способствовать развитию быстроты, ловкости, внимания, воспитывать упорство в достижении цели.</p>	<p>На огород мы пойдём И овощей там наберём Ходьба в колонне. Дорога коротка, узка, Идём, ступая мы с носка Ходьба на носках руки на поясе. И по бордюру мы идём, И приседаем мы на нём. Ходьба боком приставным шагом с приседанием. Потом обходим деревца Ходьба «змейкой» между предметами. И пробежимся мы слегка Бег «змейкой» Снова вместе мы</p>	<p>«Посреди двора золотая голова» «Подсолнух» И.п. о.с.руки внизу. В: 1-2 руки через стороны вверх, подняться на носки, 2 – и.п. 7 раз. «За кудрявую косу её из норки я тащу» «Редиска» И.п. стоя на коленях. В: 1 наклон вперёд руки вперёд 2 –и.п. 7 раз. «Круглый бок, жёлтый бок, сидит на грядке колобок» «Репка» И.п. сед с прямыми ногами, руки вперёд. В: 1- поворот вправо (влево) 2 – и.п. 8 раз. «И зелен и густ на грядке вырос куст....» «Картошка» И.п. лёжа на спине.</p>	<p>«На огороде овощи собирали и картошку в корзину бросали» Метание мягкого мяча вертикальную цель правой и левой рукой способом из-за головы через плечо. «Чтоб подсолнух нам сорвать под него мы подлезали». Подлезание под дугу боком «Пугало пугали, до его головы доставали» Ползание по скамье на животе Эстафета 1 «Передай тыкву»</p>	<p>«Репка» (Репка, репоська. Расти репоська. Не мала, не велика, до мышиноного хвоста.)</p>	<p>Много овощей собрали И немного мы устали. Мы походим отдохнём И опять гулять пойдём. Ходьба в колонне по одному с выполнением движений для рук.</p>

	<p>идём, У огорода отдохнём. Ходьба в колонне, перестроение в 3 колонны</p>	<p>В: 1 – поднять прямые ноги слегка от пола 2 –и.п. «Лоскуток на лоскутке – зелёные заплатки...» «Капуста» И.п. лежа на животе, руки впереди В: 1-2 – поднять руки и ноги от пола, прогнуться 3-4 –и.п. 7 раз. «Сидит девица в темнице, а коса на улице» «Морковь» И.п. лежа на спине. В: стойка на лопатках.</p>			
--	--	---	--	--	--

3.8 Циклограмма планирования на месяц (октябрь)

№	ОРУ	Построение перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Метание	Лазанье, ползание	Подвижные игры, упражнения на дыхание, расслабление	Инд. работа
1	№1 Без предметов	В шеренгу, построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Легкий бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба по скамье прямо, руки на пояс	Подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить его Отбивать мяч двумя руками об пол и ловить его, отбивать мяч 2я руками об пол.	На животе по скамье	П.и. «Самолеты» М.п.и «Ножки, ножки, где вы были?..»	
2	№1 Без предметов	В шеренгу, построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Легкий бег врассыпную	Ходьба по скамье прямо на носках, руки на пояс	Прокатывать мяч двумя руками вдаль от черты из разных исходных положений (стоя, в приседе, боком) Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его	На животе по скамье	П.и. «Козленок» М.п.и. «Мы капусту рубим, рубим..»	
3	№1 Без предметов	В шеренгу, построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, на носках	Легкий бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба по скамье боком приставным шагом, руки на пояс	Бросать мягкий мяч в вертикальную цель правой и левой рукой способом из-за головы через плечо.	На животе по скамье	П.и. «Зайка серый скок, скок...» М.п.и «Мы топаяем ногами...»	
4	№1 Без предметов	В шеренгу, построение	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным	Легкий бег «змейкой»		Метание мягкого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой способом из-за головы	На животе по скамье;	Эстафета «Передай тыкву»	

	«Репка»	в колонну друг за другом	ориентирам, на носках, в полуприседе. «змейкой»			через плечо.	Подлезание под дугой боком;	П.и. «Репка» (Репка, репонька. Расти крепонька. Не мала, не велика, до мышиноного хвоста.) Ходьба с разными исходными положениями для рук.	
--	---------	--------------------------	---	--	--	--------------	-----------------------------	--	--

3.9 Досуговая деятельность, Дни здоровья, Праздники

Таблица 15.

Мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные
Путешествие в сказку «Жадина» (досуг)	октябрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
День здоровья «Неболейка»	ноябрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели, педагоги-специалисты
Путешествие в сказку «Мишка – топтыжка» (досуг)	ноябрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
«Путешествие в сказку «Когда можно плакать»	декабрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
День здоровья (каникулы) «На помощь Айболиту»	январь	Спортивный зал, музыкальный зал, группы, улица	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели, педагоги-специалисты
Путешествие в сказку «Страна загадок» (досуг)	январь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
«Зимние забавы» - праздник (Масленица)	февраль	Спортивная площадка	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели, педагоги-специалисты
День здоровья «За здоровьем шагом МАРШ!»	февраль	Спортивный зал, музыкальный зал, группы	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальные руководители, педагоги-специалисты
Путешествие в сказку «Девочка и медведь» (досуг)	март	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Путешествие в сказку «Внученька»(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

Досуг :Путешествие в сказку «Лисичка со скалочкой» (досуг)	май	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Праздник «Здравствуй, лето!»	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
Досуг «Мы на луг ходили»(подвижные и хороводные игры)	июнь	Спортивная площадка	Инструктор физической .культуры., воспитатели групп, музыкальные руководители

3.10 Материально-техническое обеспечение Программы

Таблица 16

Материально-техническое обеспечение
<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 м².</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

Наименование	Размер, масса	Количество
--------------	---------------	------------

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
Колючие 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 Высота -280.,ширина пролета 73 см.	2 3
Кольцеброс		2
кольца	Диаметр 25см	
Дорожка ковровая	40x 250 см	1
Дорожка со следами «Альма»	110x260	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
- 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
- Н.С.Голицина, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М. 2007
- З.И.Ермакова «Физическая подготовка детей шестилетнего возраста» - М. 1999
- Э.Л.Емельянова «Расскажите детям о зимних видах спорта» Мозаика-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

- 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 физкультминуток 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 детском 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.машенко «Какая физкультура нужна дошкольнику» - М. просвещение 1998
- Т.А. Шорыгина «Спортивные сказки». Беседы с детьми о спорте и здоровье»- М.Сфера 2015
- А.П. ЩербакТематические 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 4-5 лет

Цель реализации Программы: формирование у детей 4-5 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 формирование 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.