

**I. Целевой раздел**

**Введение**

Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Физическое развитие в дошкольном образовании включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**1.1 Пояснительная записка**

При разработке рабочей программы инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 131» комбинированного вида были использованы

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ«Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07. 2013 г.№58;

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155).

Программа составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ № 131, разработанной на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой— 4 – е изд., перераб. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017 г.).

Программа построена с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей детей, как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста. Программа служит механизмом реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и раскрывает принципы организации, методы, приемы, порядок организации совместной деятельности взрослых и детей, а также самостоятельной деятельности детей в пространстве и во времени, способствующей реализации целевых ориентиров, а также подходы к интеграции образовательной деятельности дошкольника.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации в формах, специфических для детей дошкольного возраста.

* + 1. **Цели и задачи реализации Программы**

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

В области физического развития основными задачами образовательной деятельностиявляются создание условий для:

– укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;

– развития различных видов двигательной активности;

– формирования навыков безопасного поведения.

**1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы**

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;

- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, на правленых на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных
задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности;

- принцип результативности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневогоразвития и состояния здоровья;

- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

В основу Программы положены методологические подходы:

*Личностно – ориентированный подход.* Предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации- создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы*,* права на уважение

*Индивидуальный подход* составляет гибкое использование педагогом различных форм

и методов воспитания по отношению к каждому ребенку. Помогает осознать ребенку свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

*Компетентностный подход*, в котором основным результатом деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач.

*Диалогический подход*, предусматривающий становление личности, развитие его творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений

*Средовой подход*, предусматривающий использование возможностей развивающей предметно-пространственной среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

*Культурологический подход* подчеркивает ценность уникальности путем развития каждого региона на основе поиска взаимосвязи естественных (природных) факторов и искусственных (культуры), поиска их взаимосвязи, взаимовлияния.

*Диалектический подход* обеспечивает формирование у детей начальных форм диалектического рассмотрения и анализа окружающих явлений в их движении, изменении и развитии, в их взаимосвязях и взаимопереходах.

**1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

**Особенности осуществления образовательного процесса**

Характеристика возрастных особенностей детей необходима для правильной организации образовательного процесса в группах

**Общие сведения о МБДОУ «Детский сад № 131»**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное наименование: | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 131» комбинированного вида |
| Общепринятое сокращение: | МБДОУ «Детский сад № 131» |
| Адрес: | 606015 Нижегородская обл., г. Дзержинск, пер.Западный, д. 11-А |
| Телефон: | 8 (8313) 20-40-46 |
| Электронная почта:  | ds131@uddudzr.ru |
| Сайт: | http://131dzn.dounn.ru/ |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 131» комбинированного вида в своей деятельности подведомственно ответственному структурному подразделению Администрации г. Дзержинска Нижегородской области – Департаменту образования Администрации города Дзержинска Нижегородской области

Режим работы с 6.00 до 18.00. Расположено в здании типового проекта, имеет музыкальный зал, физкультурный зал, кабинетпедагога-психолога, 2 кабинета учителей-дефектологов, групповые комнаты, медицинский кабинет, методический кабинет. Участки закреплены за группами по возрастам, имеется физкультурная площадка.

В учреждение принимаются дети в возрасте от 1,6 до 7 лет. Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возрастная категория** | **Направленность групп** | **Количество групп** |
| Младшая группа (3- 4 года) | Общеразвивающая | 2 |
| Средняя (4 - 5 лет) | Общеразвивающая | 1 |
| Старшая (5- 6 лет) | Общеразвивающая | 2 |
| Подготовительная (6 - 7 лет) | Общеразвивающая | 1 |
| Группа компенсирующей направленности 1 года обучения (5-6 лет) | Компенсирующей направленности | 1 |
| Группа компенсирующей направленности2 года обучения (6-7 лет) | Компенсирующей направленности | 1 |
| **ИТОГО:** | **8 групп** |

Родители воспитанников являются социальными заказчиками образовательных услуг ДОУ. Выявление и поддержка образовательных инициатив семьи определяет приоритетные направления деятельности педагогического коллектива.

Реализация Программы осуществляется с учетом национально-культурных, демографических, климатических особенностей региона.

**Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет.**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.  После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно- фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

* 1. **Планируемые результаты освоения Программы.**

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Планируемые результаты тесно связаны с характеристикой особенностей развития детей, а также конкретизируют требования стандарта к целевым ориентирам с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляетинициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладаетчувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеетосновными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам,интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

|  |
| --- |
| **Младшая группа (3-4 года)** |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***Становление ценностей здорового образа жизни* | - Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними; -Имеет представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека; - Имеет представление о том, что зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы; - Знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. -Имеет представление о необходимости закаливания- Имеет представления о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни; - Бережно относится к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей; - Умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения;  |
| *Физическая культура* *Обеспечение гармоничного физического развития* | -Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; -Строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях; -Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте, с продвижением вперед; -Принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; - Принимает правильное исходное положение в метании мешочков с песком, мячей диаметром 1520 см; -Энергично отталкивает мячи при катании, бросании; -Ловит мяч двумя руками одновременно; -Лазает по гимнастической лестнице, ползает; -Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;  |
| *Начальные представления о некоторых видах спорта* | -Знаком с некоторыми видами спорта;  |
| *Подвижные игры* | Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., выполняет правила в подвижных играх; -проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; -Играет самостоятельно с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами; |
| **Средняя группа (4 – 5 лет)** |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***Становление ценностей здорового образа жизни* | -Знаком с частями тела и органами чувств человека; -Имеет представление о функциональном назначении 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); -Испытывает потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов; -Имеет представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. -Имеет представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания; -Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь»; -Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит они у меня будут крепкими и здоровыми»); -Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме; -Имеет представление о здоровом образе жизни |
| *Физическая культура* *Обеспечение гармоничного физического развития* | -Умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; -Бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; -Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы; -Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); -Энергично отталкивается и приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве; - В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие; -Прыгает через короткую скакалку; -Принимает исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди);  |
| *Начальные представления о некоторых видах спорта* | -Имеет представления о некоторых видах спорта; -Знаком с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма; -Выполняет построения, соблюдает дистанцию во время передвижения; -проявляет быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;  |
| **Старшая группа (5 - 6 лет)** |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***Становление ценностей здорового образа жизни* | -Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Знает особенности организма и здоровья; -Имеет представление о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье; -Знает зависимость здоровья человека от правильного питания; -Умеет определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях; -Имеет представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека; -Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Испытывает сочувствие к болеющим. -Умеет характеризовать свое самочувствие; -Знает возможности здорового человека; -Имеет представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Испытывает потребность в здоровом образе жизни. |
| *Физическая культура* *Обеспечение гармоничного физического развития* | -Осознанно выполняет движения, проявляет двигательные умения и навыки; -Проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость; -Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; -Бегает наперегонки с преодолением препятствий; -Лазает по гимнастической стенке, меняя темп; -Прыгает в длину, в высоту, с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняет равновесие при приземлении; -Сочетает замах с броском при метании. Подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе; -Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место;  |
| *Начальные представления о некоторых видах спорта* | -Проявляет интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физической культурой и спортом; -Знаком с различными видами спорта, с доступными сведениями из истории олимпийского движения; -Знаком с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; -Знаком с элементами спортивных игр, с играми-соревнованиями, играми- эстафетами; -Имеет некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны;  |
| **Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)** |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***Становление ценностей здорового образа жизни* | -Имеет представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим); -Имеет представления о значении двигательной активности в жизни человека. Умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; -Умеет активно отдыхать; -Имеет представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедурах; -Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.  |
| *Физическая культура* *Обеспечение гармоничного физического развития* | -Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности; -Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности; -Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге; -Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; -Перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; -Перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; -Выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе; -Проявляет силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; -Сохраняет статическое и динамическое равновесие, координацию движений, ориентируется в пространстве;  |
| *Начальные представления о некоторых видах спорта* | -Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; -Знаком с различными видами спорта; -Имеет навыки выполнения спортивных упражнений; -Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, ухаживает за ними; -Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;  |

**1.3. Система оценки результатов освоения программы**

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся. Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Эта оценка проводится инструктором в каждой возрастной группе в рамках педагогической диагностики. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за деятельностью детей в специально-организованной деятельности. Результаты наблюдения инструкторполучает на занятиях. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

– индивидуализации образования;

– оптимизации работы с группой детей.

Результаты наблюдений за деятельностью воспитанников отражаются в «Карте индивидуального развития» МБДОУ «Детский сад № 131» (далее - Карта), форма которой определена локальным актом «Положение об индивидуальном учете результатов освоения воспитанниками Основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 131».

**Диагностический инструментарий освоения основной образовательной Программы**

Диагностическая деятельность является начальным этапом педагогического проектирования, позволяя определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса.

Задача педагога выявить сформированность, частичную сформированность или отсутствие того или иного качества, умения, навыка. На основе полученной оценки можно судить не только о соответствии развития характеристик конкретного ребенка возрастным возможностям, т.е. о зоне актуального развития, но и зоне его ближайшего развития.

В младшей группе оценку освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» педагог проводит на основе индивидуального качественного анализа сформированности основных движений у детей 3-4 лет в соответствии с нижеприведенной таблицей.

**Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений ребенка 3-4 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии оценкисформированности основных движений | Уровень сформированности основных движений |
| Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии |  |
| Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног |  |
| Действует совместно с другими детьми, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве |  |
| Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях |  |
| Владеет навыками ходьбы по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по наклонной доске (высота 30-35 см) |  |
| Владеет навыками бега с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бега с изменением темпа (в медленном темпе в течении 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м) |  |
| Принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед |  |
| Владеет навыками прыжков в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25-30 см); в длину с места (расстояние не менее 40 см) |  |
| Владеет навыками метания на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2 м, расстояние 1-1,5 м) |  |
| Владеет навыками ловли мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см), бросания мяча об пол (землю), ловли его (2-3 раза подряд) |  |
| Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенка (высота 1,5 м) |  |
| Выполняет ранее разученные общеразвивающие упражнения и циклические движения в соответствии с темпом и ритмом музыки |  |

0 - не сформировано; 1 - частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

В средней группе оценку освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» педагог проводит на основе индивидуального качественного анализа сформированности основных движений у детей 4-5 лет в соответствии с нижеприведенной таблицей.

**Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений ребенка 4-5 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии оценкисформированности основных движений | Уровень сформированности основных движений |
| Сохраняет равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд) |  |
| Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком |  |
| Действует по сигналу, соблюдает дистанцию во время передвижения |  |
| Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроении в колонну по два, три; выполняет повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание |  |
| Владеет навыками челночного бега (3 раза по 10 м); бега на 20 м (к концу года 5,5-6 секунд) |  |
| Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке, в том числе перелезания с одного пролета на другой вправо и влево |  |
| Владеет навыками прыжков с высоты (20-25 см), в длину с места (не менее 70 см) |  |
| Владеет навыками отбивания мяча о землюправой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) |  |
| Владеет навыками метания 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, расстояние 1,5-2 м) |  |
| Выполняет прыжки с короткой скакалкой |  |
| Выполняет знакомые,ранее разученные упражнения и циклические движения под музыку |  |

В старшей группе оценку усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие» педагог проводит на основе индивидуального качественного анализа сформированности основных движений у детей 5-6 лет в соответствии с нижеприведенными таблицами.

**Диагностическая карта качественной оценки уровня сформированности основных движений ребенка 5-6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии оценкисформированности основных движений | Уровень сформированности основных движений |
| Сохраняет правильную осанку, умеет осознанно выполнять движения |  |
| Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий |  |
| Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество |  |
| Умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп |  |
| Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроении в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Выполняет размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Выполняет повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком |  |
| Владеет навыками ходьбы по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом |  |
| Владеет навыками бега по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом |  |
| Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой |  |
| Владеет навыками прыжков через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) |  |
| Владеет навыками отбивания мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстоянии 5-6 м), прокатывания набивных мячей (вес 1 кг) |  |
| Выполняет метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м |  |
| Умеет ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой) |  |
| Владеет красивым, грациозным выполнением знакомых физических упражнений под музыку. Согласует ритм движений с музыкальным сопровождением |  |

**Диагностические карты количественной оценки уровня физической подготовленности ребенка 5-6 лет (ориентировочные показатели)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Возраст, лет | Уровень физической подготовленности |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| **девочки** |
| Бег на 30 м, секунд | 5,0-5,5 | 7,2 и ниже | 7,3-7,8 | 7,9-8,4 | 8,5-9,2 | 9,3 и выше |
| 5,5-6,0 | 7,1 и ниже | 7,2-7,6 | 7,7-8,2 | 8,3-9,0 | 9,1 и выше |
| Прыжок в длину с места, см | 5,0-5,5 | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 56-72 | 55 и ниже |
| 5,5-6,0 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 секунд | 5,0-5,5 | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 5,5-6,0 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| Наклон вперед сидя, см | 5,0-5,5 | 10 и выше | 9 | 6-8 | 3-5 | 2 и ниже |
| 5,5-6,0 | 11 и выше | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |
| **мальчики** |
| Бег на 30 м, секунд | 5,0-5,5 | 6,9 и ниже | 7,0-7,5 | 7,6-8,1 | 8,2-8,9 | 9,0 и выше |
| 5,5-6,0 | 6,7 и ниже | 6,8-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| Прыжок в длину с места, см | 5,0-5,5 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| 5,5-6,0 | 115 и выше | 102-114 | 89-101 | 73-88 | 72 и ниже |
| Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 секунд | 5,0-5,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 5,5-6,0 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| Наклон вперед сидя, см | 5,0-5,5 | 8 и выше | 7 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 5,5-6,0 | 9 и выше | 7-8 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |

В подготовительной к школе группе оценку усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие» педагог проводит на основе индивидуального качественного анализа сформированности основных движений у детей 6-7 лет в соответствии с нижеприведенными таблицами.

**Диагностическая карта качественной оценки уровня сформированности основных движений ребенка 6-7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии оценкисформированности основных движений | Уровень сформированности основных движений |
| Проявляет творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способен к самоконтролю, самооценке при выполнении движений |  |
| Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге |  |
| Умеет быстроперестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе |  |
| Владеет навыками ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком |  |
| Владеет навыками непрерывного бега в течение 2-3 минут |  |
| Владеет навыками прыжков через короткую скакалкуразными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжков через длинную скакалку по одному, парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку) |  |
| Владеет навыками ведения мяча в разных направлениях |  |
| Выполняет метание в цель из разных положений (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), в движущуюся цель |  |
| Проходит на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе |  |
| Владеет навыками красивого, грациозного выполнения физических упражнений под музыку. Согласует ритм движений с музыкальным сопровождением |  |

**Диагностические карты количественной оценки уровня физической подготовленности ребенка 6-7 лет (ориентировочные показатели)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Возраст, лет | Уровень физической подготовленности |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| **девочки** |
| Бег на 30 м, секунд | 6,0-6,5 | 6,8 и ниже | 6,9-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| 6,5-7,0 | 6,5 и ниже | 6,6-7,0 | 7,1-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| 7,0-7,5 | 6,0 и ниже | 6,1-6,5 | 6,6-7,0 | 7,1-7,7 | 7,8 и выше |
| Прыжок в длину с места, см | 6,0-6,5 | 110 и выше | 99-109 | 88-98 | 74-87 | 73 и ниже |
| 6,5-7,0 | 120 и выше | 109-119 | 98-108 | 84-97 | 83 и ниже |
| 7,0-7,5 | 123 и выше | 111-122 | 99-110 | 85-98 | 84 и ниже |
| Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 секунд | 6,0-6,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,5-7,0 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 7,0-7,5 | 15 и выше | 13-14 | 11-12 | 8-9 | 7 и ниже |
| Наклон вперед сидя, см | 6,0-6,5 | 11 и выше | 10 | 7-9 | 4-6 | 3 и ниже |
| 6,5-7,0 | 12 и выше | 10-11 | 7-9 | 4-6 | 3 и ниже |
| 7,0-7,5 | 13 и выше | 11-12 | 8-10 | 5-7 | 4 и ниже |
| **мальчики** |
| Бег на 30 м, секунд | 6,0-6,5 | 6,4 и ниже | 6,5-6,9 | 7,0-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| 6,5-7,0 | 6,1 и ниже | 6,2-6,7 | 6,8-7,3 | 7,4-8,0 | 8,1 и выше |
| 7,0-7,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 6,0-6,5 | 122 и выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и ниже |
| 6,5-7,0 | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101 | 85 и ниже |
| 7,0-7,5 | 130 и выше | 117-129 | 104-116 | 88-103 | 87 и ниже |
| Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 секунд | 6,0-6,5 | 15 и выше | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 и ниже |
| 6,5-7,0 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-10 | 8 и ниже |
| 7,0-7,5 | 16 и выше | 14-15 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| Наклон вперед сидя, см | 6,0-6,5 | 9 и выше | 8 | 6-7 | 3-5 | 2 и ниже |
| 6,5-7,0 | 10 и выше | 8-9 | 6-7 | 3-5 | 2 и ниже |
| 7,0-7,5 | 10 и выше | 9 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |

**II.Содержательный раздел**

В области физического развития ребенка основными задачамиобразовательнойдеятельности являются создание условий для:

–становления у детей ценностей здорового образа жизни;

–развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

–приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

–формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

2.1 **Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениямиразвития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учётомиспользуемых вариативных примерных основных образовательных программдошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализациюданного содержания**

Младший дошкольный возраст

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел ОО | Организованная образовательная деятельность (занятия, игры-занятия) | Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей |
| **Младшая группа (3-4 года)** |
| Физическая культура | С. Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа» М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017 (1) - Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016 (2) –Конспекты из расчета 3 в неделю, 12 в месяц, 108 в годСентябрь: №1-стр.21-22 №1 (1), №2-стр. 22 № 2 (1), №3-стр. 23-24 № 1(2), №4-стр. 23 № 3(1), №5-стр. 23-24 № 4 (1), №6-стр.24-25 № 2 (2), №7-стр.24 № 5(1), №8-стр. 24-25 № 6 (1), №9-стр. 25-26 № 3 (2), №10-стр.25 № 7(1), №11- стр.26-27 № 4 (2), №12- стр. 26 № 8 (1);Октябрь: №13-стр.28 №9(1), №14-стр.29№ 10 (1), №15-стр. 28-29 №5 (2), № 16-стр. 29-30 №11(1), №17-стр. 30 № 12 (1), №18-стр.29№6 (2), №19-тр.30-31 № 13 (1), №20-стр. 31-32 № 14(1), №21-стр.30-31№ 7(2), №22-стр.32 № 15 (1), №23-стр. 31-32 № 8 (2), №24-стр.32-33 № 16 (1);Ноябрь: №25-стр.35 № 17 (1), №26-стр.35-36 № 18 (1), №27-стр. 33-34 № 9 (2), №28-стр. 36 № 19 (1), №29-стр. 37 № 20 (1), №30-стр.34-35№ 10 (2), № 31-стр.37-38 № 21 (1), №32-стр.38 № 22 (1), №33-стр.35-37 № 11(2), №34-стр. 38-39 № 23 (1), №35-стр. 37-38 № 12 (1), №36-стр. 39-40 № 24(2); Декабрь: №1-стр.41-42 № 25 (1), №2-стр. 42№ 26 (1), №3-стр.38-40 № 13 (2), №4-стр. 43 № 27 (1), №5-стр.43-44 № 28 (1), №6-стр.40-41 № 14 (2), №7- стр.44 № 29 (1), №8-стр. 45 № 30 (1), №9-стр.41-42№ 15 (2), №10-стр.45 -46 № 31 (1), №11-стр.42-43 № 16 (2), №12-стр. 46-47 № 32 (1); Январь: №13-стр.49 № 33 (1), №14-стр.49-50 № 34 (1), № 15-стр. 43-45 3 17 (2), №16-стр.50 № 35 (1), №17-стр. 51 № 36 (1), №18-стр.45-46 № 18 (2), №19-стр.51-52 № 37 (1), №20- стр. 52 № 38 (1), №21-стр.46-47 № 19 (2), №22-стр.53 № 39 (1), №23-стр. 47-49 № 20 (1), №24-стр.53-54 № 40(1); Февраль: №25-стр. 56 № 41 (1), №26-стр.56-57 № 42 (1), №27-стр. 50 № 21 (2), №28-стр.57-58 № 43 (1), №29-стр.58 № 44 (1), №30-стр. 51-52 № 22 (2), №31-стр.58-59 № 45 (1), №32-стр. 59 № 46 (1), №33-стр. 52-53 № 23 (2), №34-стр.60 № 47 (1), №35-стр.53-54 № 24 (2), №36-стр. 60-61 № 48 (1); Март: №1-стр.63 №49 (1), №2-стр.63-64 № 50 (1), №3-стр. 54-55 № 25 (2), №4-стр. 64 № 51 (1), №5-стр. 65 № 52 (1), №6-стр.56-57 № 26 (2), №7-стр.65-66 № 53 (1), №8-стр. 66 № 54 (1), №9-стр.57-58 № 27 (2), №10-стр.66-67 № 55(1), №11-стр. 58-59 № 28 (2), №12-стр. 67-68 № 56(1);Апрель: №13-стр. 69-70 № 57 (1), №14-стр. 70 № 58 (1), №15-стр. 60-61 № 29 (2), №16-стр. 71 № 59 (1), №17-стр. 71-72 № 60 (1), №18- стр.61-62 № 30 (2), №19-стр.72 № 61 (1), №20-стр. 72-73 № 62 (1), №21-стр. 62-63 № 31 (2), №22-стр. 73-74 № 63 (1), №23-стр.63-64 № 32 (2), №24-стр. 74 № 64 (1); Май: №25-стр. 76 № 65 (1), №26-стр. 76-77 № 66 (1), №27-стр. 65-66 № 33 (2), №28-стр. 77-78 № 67 (1), №29-стр.78 № 68 (1), №30-стр.66-67 № 34 (2), №31-стр.78-79 № 69 (1), №32-стр.79 № 70 (1), №33-стр.67-68 № 35 (2), №34-стр.80 № 71 (1), №35-стр. 68 № 36 (2), №36-стр. 80-81 № 72 (1). | Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017стр.5-8Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015, стр.42-49 |

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба.Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнени­ем заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической ска­мейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по реб­ристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, поло­женной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно­временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отво­дить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, под­тянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать иопускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать ираз­гибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот иоб­ратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захваты­вать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры.

С бегом.«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», **«**Мышии кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками.«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро­бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»,** «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

**Средний дошкольныйвозраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел ОО | Организованная образовательная деятельность (занятия, игры-занятия) | Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей |
| **Средняя группа (4-5 лет)** |
| Физическая культура | С. Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа» М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. (1)Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016. (2)Конспекты из расчета 3 в неделю, 12 в месяц, 108 в годСентябрь: № 1- стр.22 № 1 (1); № 2- стр.22-23 № 2 (1); № 3- стр. 19-20 № 1 (2); № 4- стр.23-24 №3 (1); № 5- стр.24 № 4 (1); № 6- стр. 21-22 № 4 (2); № 7- стр.24-25 №5 (1); № 8- стр.25 № 6 (1); № 9- стр.24-25 № 7 (2); № 10- стр.26 №7 (1); № 11- стр.26-28 № 10 (2); № 12- стр.26-27 № 8 (1); Октябрь: № 13- стр.29 № 9 (1); № 14- стр.29-30 № 10 (1); № 15- стр.30-32 № 13 (2); №16- стр.30-31 № 11 (1); № 17- стр.31 № 12 (1); № 18- стр.33-34 № 16 (2); № 19- стр.31-32 № 13 (1); № 20- стр. 32 № 14 (1); № 21-стр. 35 № 19 (2); № 22- стр. 33 № 15 (1); № 23- стр. 36-37 № 22 (2); № 24- стр.33-34 № 16 (1);Ноябрь: № 25- стр.36 № 17 (1); № 26- стр.37 № 18 (1); № 27- стр.39-40 № 25 (2); № 28- стр.37-38 № 19 (1); № 29- стр.38 № 20 (1); № 30- стр.41-42 № 28 (2); № 31- стр.39 № 21 (1); № 32- стр.39-40 № 22 (1); № 33- стр.43-44 № 31 (2); № 34- стр.40 № 23 (1); № 35- стр.45-46 № 34 (2); № 36- стр.41 № 24 (1);Декабрь: № 1- стр.43-44 № 25 (1); № 2- стр.44-45 № 26 (1); № 3- стр.48-49 № 1 (2); № 4- стр.45 №27 (1); № 5- стр.46 № 28 (1); № 6- стр.50-51 № 4 (2); № 7- стр.46-47 № 29 (1); № 8- стр.47-48 № 30 (1); № 9- стр.52-53 № 7 (2); № 10- стр.48 № 31 (1); № 11- стр.54-56 № 10 (2); № 12- стр.49 № 32 (1);Январь: № 13- стр.51-52 № 33 (1); № 14- стр.52-53 № 34 (1); № 15- стр.57-58 № 13 (2); № 16- стр.53 № 35 (1); № 17- стр.53-54 № 36 (1); № 18- стр.59-60 № 16 (2); № 19- стр.54-55 № 37 (1); № 20- стр.55-56 № 38 (1); № 21- стр.61-62 № 19 (2); № 22- стр.56 № 39 (1); № 23- стр. 63-64 № 22 (2); № 24- стр.57 № 40 (1);Февраль: № 25- стр.59-60 № 41 (1); № 26- стр.60 № 42 (1); № 27- стр.65-66 №25 (2); № 28- стр.61 № 43 (1); № 29- стр.61-62 № 44 (1); № 30- стр.67-68 № 28 (2); № 31- стр.62-63 № 45 (1); № 32- стр.63 № 46 (1); № 33- стр.69-70 № 31 (2); № 34- стр.63-64 № 47 (1); № 35- стр.70-71 № 34 (2); № 36- стр.64-65 № 48 (1);Март: № 1- стр.67-68 № 49 (1); № 2- стр.- 68 № 50 (1); № 3- стр.72-73 № 1 (2); № 4-стр.68-69 № 51 (1); № 5- стр.69 № 52 (1); № 6- стр.74-75 № 4 (2); № 7- стр.70№ 53 (1); № 8- стр.70-71 № 54 (1); № 9- стр.76-77 № 7 (2); № 10- стр.71 № 55 (1); № 11- стр.78 № 10 (2); № 12- стр.72 № 56 (1);Апрель: № 13- стр.74-75 № 57 (1); № 14- стр.75-76 № 58 (1); № 15- стр.80-81 № 13 (2); № 16- стр.76 № 59 (1); № 17- стр. 76-77 № 60 (1); № 18- стр.82-83 № 16 (2); № 19- стр.77-78 № 61 (1); № 20- стр.78 № 62 (1); № 21- стр.84-85 № 19 (2); № 22- стр.78-79 № 63 (1); № 23- стр.86 № 22 (2); № 24- стр.79-80 № 64 (1);Май: № 25- стр.82-83 № 65 (1); № 26- стр.83 № 66 (1); № 27- стр.88-89 № 25 (2); № 28- стр.83-84 № 67 (1); № 29- стр.84 № 68 (1); № 30- стр.89-90 № 28 (2); № 31- стр.85 № 69 (1); № 32- стр.85-86 № 70 (1); № 33- стр.91-92 № 31 (2); № 34- стр.86 № 71 (1); № 35- стр.92-93 № 34 (2); № 36- стр.86-87 № 72 (1) | Борисова М.М.Малоподвижные игры и игровыеупражнения. 3-7, -М.: Мозаика- Синтез, 2014Игры малой подвижностистр. (стр. 5-22)Степаненкова Э.Я.Сборник подвижных игр (2-7 лет), -М.: Мозаика- Синтез, 2016Подвижные игры стр. (стр. 50-71)Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет, -М.: Мозаика- Синтез, 2016Комплекс утренней гимнастики из расчета 2 в месяц, 18 в год(№ 1- стр. 33; № 2- стр.34;№ 1- стр.36; № 2- стр.37;№ 1- стр.38; № 2- стр.40; № 1- стр. 41; № 2- стр.42;№ 1- стр.43; № 2- стр. 44; № 1- стр.46; №2- стр. 47;№ 1- стр. 48; № 2- стр.49; № 1- стр. 50; №2- стр.52; № 1- стр.52; № 2- стр.53)Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. Средняя группа. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2017стр.126-128 |

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), врассыпную. 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), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бегна 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 илевым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см,в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.Прокатывание мячей, обручей дpyгдругу 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 мячао 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.

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); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над по­лом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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); приседания,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 перекладывать 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.

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, полуелочкой (прямо и на­искось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах.«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «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 прыжками.«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

Сползанием 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.

**Старший дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел ОО | Организованная образовательная деятельность (занятия, игры-занятия) | Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей |
| **Старшая группа (5 -6 лет)** |
| Физическая культура в помещении | С. Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа» М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. Конспекты из расчета 2 в неделю, 8 в месяц, 72 в годСентябрь: № 1-стр. 22, № 2-стр.22-23, № 3-стр. 23-24, № 4-стр. 24, № 5-стр. 25, № 6- стр. 25-26, № 7- стр. 26, № 8-стр. 27, Октябрь: № 9-стр. 29-30, №10-стр. 30-31, № 11-стр. 31, № 12-стр. 31-32, № 13-стр. 32-33, № 14-стр. 33, № 15-стр. 34, № 16-стр. 34-35, Ноябрь: № 17-стр. 37-38, № 18-стр. 38, № 19-стр. 38-39, № 20-стр. 39, № 21-стр. 40, № 22-стр. 40-41, № 23-стр. 41, № 24-стр. 42, Декабрь: №25-стр. 44-45, № 26- стр. 45-46, № 27-стр. 46, № 28-стр. 46-47, № 29-стр. 47-48, № 30-стр. 48, №31-стр. 48-49, № 32-стр. 49-50, Январь: № 33- стр.52, № 34-стр. 53, № 35-стр. 53-54, № 36-стр. 54, № 37-стр. 55, № 38-стр. 55-56, № 39-стр. 56, № 40-стр. 57;Февраль: № 41-стр. 59-60, № 42-стр. 60, № 43-стр. 60-61, № 44- стр. 61-62, № 45-стр. 62, №46-стр. 63, №47- стр. 63-64, № 48-стр. 64;Март: № 49-стр. 66-67, № 50-стр. 67-68, №51-стр. 68, №52-стр. 68-69, № 53-стр. 69-70, № 54-стр. 70, № 55-стр. 71, № 56-стр. 71-72, Апрель: № 57-стр. 74-75, № 58-стр. 75, № 59-стр. 75-76, № 60-стр. 76-77, № 61-стр. 77, № 62-стр. 77-78, № 63-стр. 78-79, № 64-стр. 79, Май: № 65-стр. 81-82, № 66-стр. 82, № 67-стр. 83, № 68-стр. 83-84, №69-стр. 84, № 70-стр. 84-85, № 71-стр. 85-86, № 72-стр. 86, | Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет, -М.: Мозаика- Синтез, 2016Комплексы из расчета 2 в месяц, 18 в год№ 1- стр.62; № 2- стр.63;№ 1- стр.65; № 2- стр.66;№ 1- стр.68; № 2- стр.70; № 1- стр.71; № 2- стр.71; № 1- стр.73; № 2- стр.75; № 1- стр.76; № 2- стр.78; № 1- стр.78; № 2- стр.80; № 1 -стр.82; № 2- стр.83; № 1- стр.84; № 2- стр.85)Борисова М.М.Малоподвижные игры и игровыеупражнения. 3-7 лет, -М.: Мозаика-Синтез, 2014Игры малой подвижностистр. (стр. 5-33)Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет), -М.: Мозаика- Синтез, 2016Подвижные игры (стр.71-120) |
| Физическая культура на воздухе | Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа. М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016Конспекты из расчета 1 в неделю, 4 в месяц, 36 в годСентябрь: № 3-стр. 17, № 6-стр. 20, № 9-стр. 24, № 12-стр. 26;Октябрь, № 15-стр. 29, №18-стр. 32, № 21-стр. 35, № 24-стр. 37;Ноябрь: № 27-стр.41, № 30-стр. 43, № 33-стр. 45 № 36-стр. 47;Декабрь: № 3-стр. 50, № 6-стр. 52, № 9-стр. 54, № 12-стр. 57;Январь: № 15-стр. 61, №18-стр. 63, № 21-стр. 65 № 24-стр.66Февраль: № 27-стр. 71, № 69-стр. 30, № 33-стр. 73, № 36-стр. 75 Март: № 3-стр. 78, № 6-стр. 80, №9-стр.83, № 12-стр. 85;Апрель: № 15-стр. 87, № 18-стр. 89, № 21-стр. 91, № 24-стр. 93, № 24-стр. 93;Май: №27-стр.96, № 30-стр. 97, № 33-стр. 99, № 36-стр. 101  |  |
| Формирование начальных представлений о ЗОЖ |  | К.Ю.Белая Формирование основ безопасности жизнедеятельности у дошкольниковМ.: Мозаика- Синтез,2016Стр 30-38 |
| **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)** |
| Физическая культура в помещении | С. Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа» М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. Конспекты из расчета 2 в неделю, 8 в месяц, 72 в годСентябрь: № 1-стр.22, № 2-стр. 22-23, № 3-стр. 23-24, №4-стр. 24, №5-стр 24-25, №6-стр. 25-26, №7-стр. 26, № 8-стр. 26-27;Октябрь: №9-стр.29-30, №10-стр. 30-31, №11-стр. 31, №12-стр.31-32, №13-стр. 32, № 14-стр. 32-33, №15-стр. 33-34, №16-стр. 34;Ноябрь: № 17-стр. 37, № 18-стр. 37-38, № 19-стр. 38, №20-стр. 38-39, № 21-стр. 39-40, №22-стр. 40, №23-стр. 40-41, № 24-стр. 41-42;Декабрь: № 25-стр. 44, №26-стр.44-45, №27-стр. 45-46, 28-стр. 46, №29-стр.46-47, № 30-стр. 47-48, №31-стр. 48-49, №32-стр. 49;Январь: № 33-стр. 51-52, № 34-стр. 52-53, № 35-стр. 53, № 36-стр. 54, № 37-стр. 54-55, № 38- стр. 55, № 39-стр. 56, № 40-стр. 56-57;Февраль: № 41-стр. 59-60, № 42-стр. 60, № 43-стр. 60-61, № 44-стр. 61, № 45-стр. 62, № 46- стр. 62-63, № 47-стр. 63, № 48-стр. 64;Март: № 49-стр.66-67, № 50-стр. 67, № 51-стр. 68, № 52-стр. 68-69, №53-стр. 69, № 54-стр. 70, №55-стр. 70-71, № 56-стр. 71-72;Апрель: № 57-стр. 74-75, №58-стр. 75, №59-стр. 75-76, № 60-стр. 76, №61-стр. 77, № 62-стр. 77-78, № 63-стр. 78, № 64-стр. 78-79;Май: № 65-стр. 81-82, № 66-стр. 82, № 67-стр.83, № 68-стр. 83-84, № 69-стр.84, № 70-стр. 84-85, № 71-стр. 85-86, № 72-стр. 86. | Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет, -М.: Мозаика- Синтез,2016Комплексы из расчета 2 в месяц, 18 в год(№ 1- стр. 95; № 2- стр.96;№ 1- стр.98; № 2- стр.98;№ 1- стр.101; № 2- стр.102;№ 1- стр. 103; № 2- стр.104;№ 1- стр.106; № 2- стр. 107;№ 1- стр.109; № 2- стр. 110;№ 1- стр. 111; № 2- стр.113; № 1- стр. 114; № 2- стр.114;№ 1- стр.117; № 2- стр.117)Борисова М.М.Малоподвижные игры и игровыеупражнения. 3-7 лет, -М.: Мозаика-Синтез, 2014Игры малой подвижности стр. (стр. 8-38)Степаненкова Э.Я.Сборник подвижных игр (2-7 лет), -М.: Мозаика- Синтез, 2016Подвижные игры (стр. 120-143) |
| Физическая культура на воздухе | Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. «Подготовительная к школе группа. М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 Конспекты из расчета 1 в неделю, 4 в месяц, 36 в годСентябрь: № 3-стр. 11, № 6-стр. 14, № 9-стр. 16, № 12-стр. 18 Октябрь: № 15-стр. 22, №18-стр. 24, № 21-стр. 26, № 24-стр. 28 Ноябрь: № 27-стр. 32, № 30-стр.34, № 33-стр. 36, № 36-стр. 39 Декабрь: № 3-стр. 41, № 6-стр. 43, № 9-стр. 46, № 12-стр. 48 Январь: № 15-стр. 51, № 18-стр. 54, № 21-стр. 56, № 24-стр.58 Февраль: № 27-стр. 60, № 30-стр. 62, № 33-стр. 64, № 36-стр. 66 Март: № 3-стр. 73, № 6-стр. 75, № 9-стр. 78, № 12-стр. 80 Апрель: № 15-стр. 82, № 18-стр. 84, № 21-стр. 86, № 24-стр. 88 Май: № 27-стр. 90, № 30-стр. 92, № 33-стр. 93 № 36-стр. 96  |  |
| Формирование начальных представлений о ЗОЖ |  | К.Ю.Белая Формирование основ безопасности жизнедеятельности у дошкольниковМ.: Мозаика- Синтез,2016Стр. 30-38 |

Перечень основных движений,подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег.Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 мпримерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.Ползание на четвереньках змейкой между предме­тами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза­ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд**,** пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо ибоком через 5-6 предметов — поочередно каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **-** 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с от­скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),** прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами.Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, по трое, равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; подни­мать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти по­вернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спиныи гибкости позвоночника.Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, рукив стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

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

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

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

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

Катание на велосипеде и самокате.Самостоятельно кататься на двух­колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры.

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

Элементы баскетбола.Перебрасывать мячдруг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч вкорзину двумя руками от груди.

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

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

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

Подвижные игры.

С бегом.«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейни­ки», «Бездомный заяц».

С прыжками.«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием.«Кто скорее доберется до флажка?», «Мед­ведь и пчелы», «Пожарные на учении».

С метанием.«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в об­руч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты.«Эстафета парами», «Пронеси мяч,не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования.«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры.«Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения.«Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязаниям, «Детская Олимпиада».

**Физическое развитие, в группе компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития**

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;

- развитие речи посредством движения;

- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

-управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия.  Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

**Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в группах компенсирующего вида напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

- Использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

- Взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

- Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

- Помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

- Активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-дефектолога**

Задачи взаимосвязи:

1.Коррекция звукопроизношения;

2.Упражнение детей в основных видах движений;

3.Становление координации общей моторики;

4.Умение согласовывать слово и жест;

5.Воспитание умения работать сообща

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

1.на эмоции детей;

2.создает у них хорошее настроение;

3.помогает активировать умственную деятельность;

4.способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5.освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6.привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| формы | **совместная деятельность с педагогом** | **совместная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** | **самостоятельная деятельность детей** |
| **Младшая группа** |
| способы | **групповая** | **подгрупповая**  | **индивидуальная** |
|  | организованная образовательная деятельность в помещении: утренняя гимнастика; гимнастика после сна:  | совместная деятельность; самостоятельная деятельность; физукльтминутки | двигательная активность в течении дня |
| **методы и приемы** |
|  | **наглядные** | **словесные** | **практические** |
|  | - рассматривание иллюстраций:  | - беседы: - ситуативный разговор: - рассказ воспитателя; | - дидактические игры с элементами движений; - игровая проблемная ситуация - развитие движений: - подвижные игры и упражнения |
| **Средства реализации программы** |
| Мячи, ленточки, обручи, кегли, мячи малые, дартс, мячи, палки гимнастические, мишениковрики массажные, игра для забрасывания мячей, Дидактические карточки: зимний спортМаскиФлажки, веревочки |
| **Средняя группа** |
| способы | **групповая** | **подгрупповая**  | **индивидуальная** |
|  | организованная образовательная деятельность в помещении: утренняя гимнастика; гимнастика после сна:  |  - совместная деятельность; самостоятельная деятельность; физукльтминутки | двигательная активность в течение дня |
| **методы и приемы** |
|  | **наглядные** | **словесные** | **практические** |
|  | - рассматривание иллюстраций:  | - беседы: - ситуативный разговор: - рассказ воспитателя | - развитие движений: - подвижные игры и упражнения - дидактические игры с элементами движений; - игровая проблемная ситуация |
| **Средства реализации программы** |
| Дорожка «Следы»Дорожка массажнаяКеглиКольцебросГантелиМячи мягкиеМячи резиновыеНабор для метанияОбруч, скакалки, ленточки,Пазлы массажныеДидактические игры: Здоровым быть здорово, Зимняя прогулка, Лото: «Спорт», «Будь активным и здоровым»,  |
| **Старшая группа** |
| способы | **групповая** | **подгрупповая**  | **индивидуальная** |
|  | организованная образовательная деятельность в помещении: утренняя гимнастика; гимнастика после сна:праздники развлечения | совместная деятельность; самостоятельная деятельность; физукльтминутки | двигательная активность в течении дня; |
| **методы и приемы** |
|  | **наглядные** | **словесные** | **практические** |
|  | - рассматривание иллюстраций:  | - ситуативный разговор: - рассказ воспитателя;  | - развитие движений: - подвижные и спортивные игры и упражнения с элементами движений - игровая проблемная ситуация |
| **Средства реализации программы** |
| - Скакалка -Мячи (большой)-Мячи (малый)-Кегли (набор)-Гимнастические ленты на кольцах (длина 40 см)-Ребристая дорожка (пласт)-Кольцеброс-Массажный мяч (мал) -Мешочки для метания-Обручи-Дартс- кегли- флажкиРазвивающие и Дидактические игры: «Спортивные игры», «Спорт», «Виды спорта», «Зимние виды спорта», «Как расти здоровым», «Зуб – Неболейка», «Здоровым быть здорово!»,  |
| **Подготовительная к школе группа** |
| способы | **групповая** | **подгрупповая**  | **индивидуальная** |
|  | организованная образовательная деятельность в помещении: праздники развлечения | утренняя гимнастика; гимнастика после сна: совместная деятельность; | самостоятельная деятельность; физукльтминутки двигательная активность в течении дня; |
| **методы и приемы** |
|  | **наглядные** | **словесные** | **практические** |
|  | Рассматривание иллюстраций | - беседы: - рассматривание иллюстраций: - ситуативный разговор: - рассказ воспитателя;  | - развитие движений: - подвижные и спортивные игры и упражнения с элементами движений - игровая проблемная ситуация  |
| **Средства реализации программы** |
| - Скакалка -Мячи (большой)-Мячи (малый)-Кегли (набор)-Гимнастические ленты на кольцах (длина 40 см)-Ребристая дорожка (пласт)-Массажный мяч (мал) -Мешочки для метания-Обручи-Дартц- кегли- флажки-палки гимнастические-Ребристая дорожка (пласт)Массажные мячикиДидактические и Развивающие игры:Игры для дыхательной гимнастики |

**2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

**Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

* ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
* обучать детей правилам безопасности;
* создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
* использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для физического развития. Развивающая предметно- пространственная среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Оборудование и материал по организации физической деятельности детей сосредоточен в спортивном зале и уголках физического развития в группах. Размещение материала в уголках физического развития предполагает использование его детьми в самостоятельной деятельности, на прогулке и в совместной деятельности с педагогом в режимные моменты.

Цель физкультурно-оздоровительной работы: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;

- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленныхна укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

* + - * принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных
			задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов
			деятельности
			* принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневогоразвития и состояния здоровья
			* принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1.Создание условий:

- организация здоровье сберегающей среды в ДОУ

- обеспечение благоприятного течения адаптации

- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление:

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов

- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик

- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров

- составление планов оздоровления

- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

**2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

**Задачи инструктора для развития детской инициативы и самостоятельности:**

1. Развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

2. Создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

3. Постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенновыдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

4. Тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

5. Ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;

6. Своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

7. Дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8. Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

**Поддержка детской инициативы в разных возрастных группах**

 **(по О.А. Скоролуповой):**

**Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1. Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;

2. Рассказывать детям об их реальных, а также будущих достижениях;

3. Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;

4. Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу;

5. Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;

6. Способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

7. В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе;

8. Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);

9. Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

10. Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

11. Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку, проявлять деликатность и тактичность;

12. Всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности;

13. Помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей.

**Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1. Способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к попыткам внимательно, с уважением;

2. Обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;

3. Создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;

4. При необходимости осуждать негативный поступок, действие ребенка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребенка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;

5. Не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность;

6. Обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Участие взросло в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми;

7. Привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и

предложения;

8. Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;

9. Привлекать детей к планированию жизни группы на день;

10. Читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку. Обеспечить условия для

музыкальной импровизации, пения и движений под популярную музыку.

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1. Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;

2. Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

3. Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);

4. Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

5. При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

6. Привлекать детей к планированию жизни группы на день и более отдаленную перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т.д.;

7. Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;

**Подготовительный к школе возраст (от 6 до 7 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1. Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;

2. Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;

3. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая

уважение и признание взрослых и сверстников;

4. Обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;

5. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

6. Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

7. При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;

8. Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и

реализовывать их пожелания и предложения;

9. Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;

10. Устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;

11. Организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

**2.5Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Одним из важных условий реализации основной образовательной программы ДОУ является сотрудничество инструктора по физической культуре с семьей: дети, воспитатели и родители – главные участники педагогического процесса.

Целью взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанниковявляется вовлечение родителей в активное участие в педагогическом процессе, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

**Задачи:**

1.Установить партнерские взаимоотношения между детским садом и семьей с целью укрепления физического здоровья каждого ребенка;

2.Приобщать родителей к участию в жизни детского сада;

3.Познакомить родителей с основами теоретических знаний и практикой работы с детьми по вопросам физического воспитания;

4.Повысить педагогическую культуру родителей;

5.Повысить интерес к проблемам оздоровления ребенка;

6.Содействовать сплочению родительского коллектива;

7.Приобщать к здоровому образу жизни;

8.Привлекать родителей к передаче положительного опыта в вопросах воспитания;

9.Добиваться получения положительных эмоций от совместно выполненной деятельности;

10.Изучать и обобщать лучший опыт семейного воспитания;

11.Возрождать традиции семейного воспитания.

**Основные принципы работы ДОУ с семьями воспитанников:**

-открытость детского сада для семьи;

-сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей;

-создание единой развивающей среды, обеспечивающей одинаковые подходы к развитию ребенка в семье и детском саду.

**Формы работы:**

**-**общие и групповые родительские собрания;

-консультации;

-проведение совместных мероприятий,

-анкетирование,

-наглядная информация (фотовыставки, выставки детских рисунков),

-посещение открытых мероприятий и участие в них,

-участие в конкурсах, акциях,

-дни открытых дверей,

-семинары – практикумы,

-походы, экскурсии,

-папки-передвижки,

-индивидуальные беседы,

-памятки.

**План взаимодействия с семьями воспитанников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание работы | Возрастная группа | Формы работы |
| **Сентябрь** | «Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в новом учебном году» | Все возрастные группы | Выступления на родительских собраниях |
| «Как подготовить дошкольника к физкультурным занятиям» | Все возрастныегруппы | Папка-передвижка |
| **Октябрь** | «Для чего нужна зарядка?» | Все возрастные группы | Оформление наглядной информации |
| «Индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности, пути ее совершенствования» | Все возрастныегруппы | Индивидуальные беседы |
| **Ноябрь** | «Профилактики плоскостопия» | Все возрастныегруппы | Практикум |
| «Вместе с мамой веселей» | Старшая, подготовительная группы | Соревнования |
| **Декабрь** | «Домашний стадион» | Все возрастныегруппы | Папка-передвижка |
| «Почему детям нужно заниматься спортом» | Все возрастныегруппы | Буклет |
| **Январь** | «Здоровый образ жизни семьи» | Все возрастныегруппы | Консультация |
| Городская акция «На одной лыжне» | Старшая, подготовительная группа | Акция |
| **Февраль** | Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества. | Старшая,подготовительная группы | Совместное спортивное развлечение |
| «Физкультурное оборудование для подвижных игр, сделанных детьми совместно с родителями» | Все возрастные группы  | Выставка |
| **Март** | «Мяч в жизни ребенка» | Все возрастныегруппы | Картотека игр |
| «Праздник масленицы» | Все возрастныегруппы | Совместный семейный праздник |
| **Апрель** | «В стране забытых игр» | Средняя, старшая, подготовительная группы | Совместный семейный праздник |
| **Май** | «Семья – это 7 Я!» | Средняя, старшая группы | Совместный семейный праздник |
| «Спорт - мой лучший друг» | Все возрастные группы. | Фотовыставка |
| **В течение года** | Индивидуальные беседы с родителями детей с повышенными образовательными потребностями и ослабленных в физическом развитии детей. | Все возрастные группы | Индивидуальные беседы |

* 1. **Иные характеристики содержания Программы**

**Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности с воспитанникамив ДОУ**

Программа предусматривает создание в Учреждении благоприятных условий необходимых для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся: режим дня, ежедневное пребывание на свежем воздухе, проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, дыхательной гимнастики после сна, подвижные игры и физкультминутки, физкультурные развлечения, занятия в музыкальном и физкультурном зале и на открытом воздухе.

Физкультурно-оздоровительная работа в учреждении представлена режимом двигательной активности групп и системой закаливания.

**Организация двигательного режима**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма организации | Младшаягруппа | СредняяГруппа | Старшая Группа | Подготовит.группа |
| Организованная образовательная деятельность –физическая культура | 3 раза в неделю (в помещении) –15 мин. | 3 раза в неделю(в помещении) –20 мин. | 2 раза в неделю(в помещении) - 25мин.1 раз на воздухе | 2 раза в неделю(в помещении) -30 мин.1 раз на воздухе |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно7.55 – 8.00 (5 минут) | Ежедневно7.40 – 7.48(6-8 минут) | Ежедневно7. 50 – 8.00(8 -10 минут) | Ежедневно8.05 – 8.15(8 -10 минут) |
| Физкультминутки |  | Ежедневно по меренеобходимости |
| 1-2 мин | 1-2 мин | 2-3мин. | 2-3мин. |
| Упражнения после дневного сна | Ежедневно15.00 -15.05 (5 мин) | Ежедневно15.00 -15.05 (5 мин) | Ежедневно15.00 -15.06 (6-10 мин) | Ежедневно15.00 -15.10 (6-10 мин) |
| Подвижные игры вне НОД | Ежедневно 10-15 мин | Ежедневно 10-15 мин | Ежедневно 10-15 мин | Ежедневно 10-15 мин |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| Физкультурно-массовые мероприятия:-Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 30-45 минут | 1 раз в месяц 40 минут |
| Физкультурный праздник |  | 2 раза в год (зимой и летом) до 45 мин | 2 раза в год (зимой и летом) до 60мин | 2 раза в год (зимой и летом) до 60 мин |
| День здоровья |  | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в индивидуальной форме | Ежедневно 5 мин (утром и вечером) | Ежедневно 7-10 мин (утром и вечером) | Ежедневно8-10 мин (утром и вечером) | Ежедневно 10 мин (утром и вечером) |
| Физ. упражнения на воздухе | Ежедневно8 мин | Ежедневно 10 мин | Ежедневно 12 мин | Ежедневно 15 мин |
| Спортивные игры (элементы игр на прогулке –первая половина дня) |  | 10 мин | 12мин | 15 мин |
| Пальчиковая гимнастика | Ежедневно, 3-4 раза в день |

**План профилактики и оздоровления воспитанников**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Группа |  | Время проведения | Ответственные |
| Организация жизни детей, создание комфортного режима | Все группы |  | Ежедневно | Воспитатели, медсестра |
| образовательная деятельность-физическаякультура | Все группы |  | Ранний возраст 2 раза в неделю, дошкольный возраст - 3 | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| Физкультминутки | Все группы |  | Ежедневно | Воспитатели |
| Гимнастика после сна | Все группы |  | Ежедневно | Воспитатели, контроль медсестры |
| Подвижные игры | Все группы |  | Ежедневно | Воспитатели |
| Спортивные игры | Старшие дошкольные группы |  | 1 раз в неделю | Воспитатели |
| Физкультурные упражнения на прогулке | Все группы |  | Ежедневно | Воспитатели |
| Физкультурные досуги | Группы дошкольного возраста |  | 1 раз в месяц | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| Спортивные праздники | Средняя, старшая, подготовительная группа |  | 2 раза в год | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| День здоровья | Дошкольные группы |  | 1 раз в квартал | Воспитатели, контроль медсестры |
| Самостоятельная двигательная активность | Все группы |  | Ежедневно | Воспитатели |
| Индивидуальная работа | Все группы |  | Ежедневно | Воспитатели |
| Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону) | Все группы |  | Ежедневно | Воспитатели |
| Прогулки на воздухе | Все группы |  | Ежедневно | Воспитатели |
| Хождение по траве  | Все группы |  | Ежедневно (июнь, июль, август) | Воспитатели |
| Обширное умывание | Старшая, подготовительная  |  | Ежедневно, после сна | Воспитатели |
| Игры с водой  | Все группы |  | Во время прогулки (июнь, июль, август) | Воспитатели |
| Пальчиковая гимнастика | Все группы |  | Ежедневно | Воспитатели, учителя-дефектологи |
| Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой | Все группы |  | Ежедневно | Воспитатели |
| Элементы зрительной гимнастики  | С 2 младшей группы |  | Ежедневно | Воспитатели |
| Упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки | Дошкольные группы |  | 1 раз в неделю во время утренней гимнастики, занятия физической культурой | Воспитатели |
| Витаминизация третьего блюда | Все группы |  | Ежедневно | Медсестра |

**Система закаливания на холодный период года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процедура | Время проведения | Продолжительность |
| Оптимальный режим дня | См. режим дня (холодный период) |
| Рациональное питание | Сбалансированное питание в соответствии с физиологическими особенностями детей и на основании 10-дневного меню |
| Физкультурное занятие | В соответствии с СанПиН и на основании расписания образовательной деятельности | 3 раза в неделю:- до 5-ти лет – три раза в неделю в музыкально/физкультурном зале;-с 5-ти лет- два раза в неделю в музыкально/физкультурном зале, один раз на воздухе |
| Правильно организованная ежедневная прогулка | Не реже двух раз в день | Не менее 3 часов в день, при температуре ниже 15 градусов, скорости ветра более 7 м/с длительность прогулки сокращается |
| Дневной сон в хорошо проветриваемом помещении | В соответствии с режимом дня |
| Общие воздушные ванны | В помещении 1-2 раза по 2-10 мин и белее | В помещении, начинать с 5-10 мин до 20 минут 1 раза в сочетании с гимнастикой, играми |
| Широкая аэрация помещений | В соответствии с графиком проведения |
| Использование рациональной одежды | В соответствии с рекомендациями |

**На теплый период года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процедура | Время проведения | Продолжительность |
| Оптимальный режим дня | См. режим дня (теплый период) |
| Рациональное питание | Сбалансированное питание в соответствии с физиологическими особенностями детей и на основании 10-дневного меню |
| Физкультурное занятие | В соответствии с СанПиН и на основании режима двигательной активности | 3 раза в неделю на воздухе  |
| Правильно организованная ежедневная прогулка | Не реже двух раз в день | Не менее 4 часов в день |
| Дневной сон с приточным проветриванием | В соответствии с режимом дня (при температуре не ниже 18 градусов) |
| Общие воздушные ванны | На прогулке в утренний период и (или) после дневного сна | от 10 мин и долее в зависимости от индивидуального состояния здоровья |
| Солнечные ванны | На прогулке в утренний период и (или) после дневного сна | от 5 мин и долее в зависимости от индивидуального состояния здоровья |
| Умывание прохладной водой | В соответствии с методикой проведения |
| Обливание ног (мытье ног) | Перед дневным сном  | 15-20 сек в зависимости от индивидуального состояния здоровья |
| Широкая аэрация помещений | В соответствии с графиком проведения |
| Использование рациональной одежды | В соответствии с рекомендациями |
| Игры с водой  | На дневной прогулке  | В соответствии с планом воспитательно – образовательной работы |

**III. Организационный раздел**

**3.1Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение Программы:

* соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН 2.4.1.3049- 13) Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный N 28564);
* соответствует правилам пожарной безопасности;
* средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям развития детей
* оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой соответствует требованиям ФГОС ДО

**Требования к оборудованию и оснащению**

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурный зал-физическая культура | -организованная образовательнаядеятельность;-спортивные праздники;-спортивные развлечения;-мероприятия для родителей (законныхпредставителей). |
| Спортивная площадка-физическая культура | организованная образовательная деятельность;- совместная образовательная деятельность;-самостоятельная деятельность детей. |

**3.2Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

**Обеспеченность методическими материалами**

1.Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка.М.: Линка-пресс, 1993

2.Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет. М., Мозаика-Синтез, 2014ф

3.Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования.М., Мозаика-Синтез, 2014

4.Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений с детьми 3-7 лет. М., Мозаика-Синтез, 2014

5.Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. М., Мозаика-Синтез, 2014

6.Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. М., Мозаика-Синтез, 2014

7.Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. М., Мозаика-Синтез, 2014

8.Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. М., Мозаика-Синтез, 2014

9.СтепаненковаЭ.Я. Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет. М., Мозаика-Синтез, 2014

10.Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. М., Мозаика-Синтез, 2005

11.Узорова О. В., Нефедова Е. А. Пальчиковая гимнастика. М., Астрель, 2007

12.Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. М., Мозаика-Синтез, 2017

13.Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. М., Мозаика-Синтез, 2017

14.Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. М., Мозаика-Синтез, 2017

15.Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа. М., Мозаика-Синтез, 2017

16. ХарченкоТ.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.- СПб., Детство-Пресс, 2019.

**Средства обучения и воспитания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование средств обучения** | **количество** |
| **Физкультурный зал** |  |
| Дорожка массажная Доска к шведской стенке Дуги для пролезания деревянные Стенка шведская Дуги для лазания Мат детский Скамейка гимнастическая жесткая 3м Скамья гимнастическая 1,5м Стенка для лазания Бревно гимнастическое Щит баскетбольный Гантели пластмасовые 0,45кг(2шт) Гантели пластмасовые 0,8кг(2 шт) Городки Дорожка массажная 150 см Кегли Кегли 6+2 Коврик туристический Кольцеброс Комплект для вертикальных стоек (2 конуса, 2 втулки, 2 клипсы, 3 палки по 1,5м) Конус сигнальный Корзина баскетбольная Мяч 51 см Мяч лакированный д 100 мм Мяч лакированный д 150 мм Мяч лакированный д 200 мм Мяч массажный Мяч массажный д8 см Мяч резиновый 200мм Мяч резиновый Д 10 см Мяч резиновый Д 15 см Лента гимнастическая 50 смЛента гимнастическая на металлическом кольце Ленты гимнастические 1м Лестница деревянная Ловкий малыш Обруч 70см Обруч детскийФлажки Палка гимнастическая деревянная 100 см Палка гимнастическая деревянная 70см Скакалка Султанчик на деревянной палочке Палка гимнастическая 71 Палка гимнастическая 106 Обруч 60 Обуч 80 Мешочек для метания 150 Мешочек для метания 200 Мешочек для метания 300  | **3****2****1****3****1****10****2****2****1****1****2****15****15****2****5****5****5****15****2****1****2****2****10****30****25****12****20****15****10****10****10****10****30****25****30****2****10****6****50****15****15****25****50****25****25****25****25****30****30****30** |

**3.3 Режим работы физкультурного зала**

Организация режима работы физкультурного зала в Учреждении соответствует возрастнымособенностям детей дошкольного возраста и регламентируется действующим СанПиН. Режим работы физкультурного зала в Учреждении регламентируется «Правилами внутреннего распорядкаобучающихся муниципального бюджетного дошкольного образовательного Учреждения «Детский сад № 131» комбинированного вида.

**Расписание работы физкультурного зала в МБДОУ «Детский сад № 131» комбинированного вида на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Днинедели | младшая группа№ 8 | младшая группа№ 11 | средняягруппа№ 7 | старшаягруппа№ 5 | старшая группа № 6 | подгото-вительнаягруппа №9 | Старшая группа ЗПР№ 4 | Подгото-вительнаягруппа ЗПР № 10 |
| Понедель-ник |  | 9.25-9.40 |  | 8.55-9.20 | 11.55-12.15 (У) |  | 15.45-16.10 | 10.20-10.50 |
| Вторник | 8.45-9.00 |  | 9.30-9.50 |  | 9.00-9.25 | 10.20-10.50 |  | **(У)**11.50-12.20 |
| Среда |  | 9.00-9.15 |  | 9.30-9.50 |  | 10.20-10.50 |  |  |
| Четверг | 8.45-9.00 | 9.00-9.15 | 9.30-9.50 |  | 15.45-16.10 |  | **(У)**11.50-12.15 | 10.20-10.50 |
| Пятница | 8.45-9.00 |  | 9.00-9.20 | 11.55-12.15(У) |  | 11.50-12.20 (У) | 9.35-9.55 |  |

**Утренняя гимнастика:**

**Физкультурный зал:8.00 –** группа № ; **8.10 –** группа № ; **8.20** – группа № 9

**3.4.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

**Культурно-досуговая деятельность**

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в обязательную часть Программы включенраздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционныхсобытий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельностидошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный иактивный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения заниматьсебя.

Тематика и содержание праздников соответствует возрастным и психологическим особенностям детей раннего и дошкольного возраста.

Организация праздника и подготовка к нему отвечает интересам детей, учитывает их индивидуальные особенности. Праздники предусматривают активное участие всех детей. Девиз программы: «Праздник - это то, что взрослые делают для детей, а не то, что дети делают для взрослых!»

Праздники предусматривают совместную деятельность музыкального руководителя и воспитателя. Активное и творческое участие взрослых в празднике - это залог истинного наслаждения, радости и удовлетворения, которое получат дети.

Основа музыкального воспитания - это качественные музыкальные занятия, на которых происходит музыкальное образование, развитие и воспитание детей. Праздники в этом случае принимают различные формы проведения, которые не утомляют детей и взрослых.

Праздник приобретает педагогическую целесообразность.

Работа исключительно над подготовкой праздника по сценарию приводит к прекращению

каждодневной работы по музыкальному развитию детей. Поэтому несколько сценарных праздников в течение учебного года приводят к нарушению системы работы по музыкальному воспитанию детей.

**Содержание культурно- досуговой деятельности:**

Исходя из задач и содержания основной образовательной программы у младших, средних и старших дошкольников два праздника – «Новый год», «8 Марта». У детей подготовительной группы - три подготовленных праздника: «Новый год», «8 Марта» и «Выпуск в школу».

«23 февраля» (в виде спортивных мероприятий) в старшей и подготовительной группах.

«Осенний» и «Весенний» проводятся в форме досугов, развлечений и тематических занятий во всех группах дошкольного возраста.

В раннем возрасте (2 - 3 года) один праздник «Новый год».

«Осенний» и «Весенний» проводятся в форме досугов, развлечений и тематических занятий. Присутствие родителей на празднике в раннем возрасте недопустимо в связи с психологическими и возрастными особенностями детей этого возраста. Для ребенка этого

возраста большое количество незнакомых людей рядом приводит к стрессу. Замечено, что дети после таких мероприятий заболевают. Педагоги обязаны создавать психологически комфортное состояние детям в детском саду.

**План праздников и развлечений**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Возраст |
|  | ***Вторая младшая группа*** | ***Средняя группа*** | ***Старшая******Группа*** | ***Подготовительная группа*** | ***Старшая гр. комп. напр.*** | ***Подготов.******гр. комп. напр.*** |
| **Сентябрь** | День знаний |
| Игрушки в избушке | На прогулку в лес | С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны | Кто на свете всех быстрее | С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны | Кто на свете всех быстрее |
| **Октябрь** | Прогулка в зоопарк  | Цирковое приключение | Спорт – это сила и здоровье | Физкульт-Ура! | Спорт – это сила и здоровье | Физкульт-Ура! |
| **Ноябрь** | Моя мама-лучшая на свете! | Папа, мама, я – дружная семья | Мамины помощники |
| **Декабрь** | В гости к зимушке зиме | Вот зима, кругом бело | А у нас метелица по округе стелится | Снежная карусель | А у нас метелица по округе стелится | Снежная карусель |
| **Январь** | Встреча со снеговиком | Мы веселые ребята | Нам беда-не беда, строим крепость без труда | Давай обуем лыжи? | Нам беда-не беда, строим крепость без труда | Нам беда-не беда, строим крепость без труда |
| **Февраль** | Зимние забавы | Бравые солдаты | Аты-баты, мы с папой солдаты. |
| Широкая масленица |
| **Март** | Звонко капает капель | Весна, весна на улице | 8 Марта – праздник мам |
| **Апрель** | А пойдем в весенний лес? | Посоревнуемся? | Мы –космонавты | Сильный, ловкий, смелый | Мы –космонавты | Сильный, ловкий, смелый |
| **Май** | Мой веселый звонкий мяч | Мы туристы | Семья – это семь Я | Спортивная семейка | Семья – это семь Я | Спортивная семейка |