

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка детский сад первой категории № 59 «Лакомка»

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета

Протокол

№ 1 от 31.08. 2022г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 1 от 01.09.2022

**Рабочая программа
по физическому воспитанию**

на 2022-2023 учебный год

Педагог: Орлова Н.Н.- воспитатель высшей категории.

Уровень общего образования - дошкольное образование
срок реализации рабочей программы – 1 год

Программа разработана на основе ООП МБДОУ №59 на 2022-2023 г.

с. Кулешовка.

Содержание

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	7
1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	9
1.2. Планируемые результаты освоения программы	13

2. Содержательный раздел

2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

2.1.1.Образовательная область «Физическое развитие».....	17
2.1.2.Интеграция образовательных областей.....	22

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.2.1 Особенности образовательной разных видов	24
2.2.2. Перспективно - тематическое планирование деятельности	26
2.2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	27
2.2.4. Иные характеристики содержания Программы	29
2.2.5. Часть Программы, формируемая участниками Образовательных отношений	30

2.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы.....

2.3.1.Коррекционно-развивающая работа.....	34
--	----

3.Организационный раздел

3.1.Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	37
---	----

3.1.1.Режим двигательной активности детей.....	37
3.1.2.Учебный план реализации программы.....	40
3.1.3.График образовательной деятельности.....	41
3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий....	42
3.3. Развивающая предметно-пространственная среда	43
3.4. Материально - техническое оснащение	44
3.5. Научно-методическое обеспечение	45
Список литературы.....	47
4. Приложение 1. Циклограмма непосредственно-образовательной деятельности инструктора по физкультуре Орловой Н. Н. на 2022-2023 уч. г.	
<i>Приложение 2. Расписание НОД по физической культуре на 20222 -23 уч. г.</i>	
<i>Приложение 3. Методическая работа на 2022-23 уч. год</i>	
<i>Приложение 4. Перспективный план взаимодействия с родителями</i>	
<i>Приложение 5. Перспективный план активного отдыха детей на 2022-23г</i>	
<i>Приложение 6. Перспективно-тематический план по физическому воспитанию на основе традиций Донского края.</i>	
<i>Приложение 7. Перспективное планирование гимнастики пробуждения</i>	
<i>Приложение 8. Карта индивидуального физического развития и физической подготовленности.</i>	
<i>Приложение 9. Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста</i>	
<i>Приложение 10. Перспективное планирование Основных Двигательных Режимов (ОДР)</i>	
<i>Приложение 11. Перспективный план ЛФК для детей со стопными нарушениями.</i>	

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с Федеральными Государственными Образовательными Стандартами, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155

Нормативной основой рабочей программы являются:

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.) .
- Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Уставом МБДОУ №59 «Лакомка»
- Письма Минобразования Ростовской области от 08.08.2014. № 24/411-4851/м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ».

СанПиН 2.4.1.3049-13

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» и зарегистрированном в Минюсте России от 22.12.2010 № 19342 утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010г №164

- Образовательной программы МБДОУ.

Рабочая программа, разработанная на основе примерной общеобразовательной программы «Детский сад – Дом радости». Н.М. Крыловой и

Программы Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» .

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

Деятельность воспитателя по организации образовательного процесса, как и любая сознательная деятельность профессионала, предполагает постановку целей и задач, определение содержания, средств и способов их решения, прогнозирование результатов, т.е. планирование.

Цель: Развитие творческих способностей детей в двигательной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи (коррекционно-профилактические)

- Содействовать разумному физическому развитию ребенка,
- Повышать общую жизнестойкость организма;
- Предупреждать и преодолевать различные отклонения в двигательном развитии и здоровье детей.
- Помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата,
- Способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей),
- Укреплять мышцы стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия,
- Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку,
- Создавать условия для психофизического благополучия и успешности ребенка,
- Способствовать общему оздоровлению всех систем организма.

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные качества: силу, быстроту (скорость), ловкость (координацию), гибкость, выносливость.

- Совершенствовать двигательные навыки и умения.
- Упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Развивать в процессе освоения основных двигательных режимов различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную.
- Развивать логическое мышление, воображение дошкольников.
- Расширять познавательных возможности детей и развивать интеллектуальные способности.
- Совершенствовать физические качества детей в играх с элементами соревнованиями, играх-эстафетах.
- Развивать самостоятельность, творчество.
- Формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитательные задачи:

- Формировать культурно – гигиенические навыки и потребность в здоровом образе жизни, и эстетического отношения к физическим упражнениям.
- Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах.
- Развивать инициативу, самооценку, двигательное творчество.
- Создавать благоприятные условия:
 - - для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
 - для формирования положительных черт характера (организованность, скромность, целеустремленность и др.);
 - для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Общеобразовательные задачи:

- Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой
- Дать простейшие понятия о физической культуре и доступные знания о спорте.
- Формирование умения использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с окружающим миром, явлениями общественной жизни, миром природы.
- Формировать элементарные математические представления.
- Расширять познавательные возможности и умственный кругозор детей.
- Сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности.

Обучающие задачи:

- Содействовать естественному формированию основных двигательных режимов.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Организовывать условия для их совершенствования

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения задач образовательной области «Физическое развитие» зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Данная программа построена на основе

Качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе

онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослого.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Системный подход, суть которого в том, что стороны дошкольного воспитания - физического, умственного, нравственного, трудового, эстетического - рассматриваются в их взаимосвязи, их совокупном участии в целостном процессе детского развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (**наглядности, доступности, систематичности, последовательности, повторения**) в основу рабочей программы положены и специальные принципы, на которых базируется авторская программа «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников» - программа совершенно нового методического уровня, фундаментально научно обоснованная система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей, в основу которой легли Законы природы.

- ***Первенство физической (двигательной) активности ребенка.*** Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.
- ***Принцип оздоровительной направленности,*** согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- **Театрализация педагогического процесса.** Все методы и приемы обучения дошкольников должны быть только игровыми.
- **Интеграция** (комплексный подход к развитию ребенка)
- **«Следуй логике природы» - принцип природосообразности**
- **Филогенетический принцип** – основополагающий в теории и практике физической культуры. Начинать НОД, как и другие формы физического воспитания необходимо всегда из горизонтированных положений.
- **Принцип «от расслабления к напряжению»**
- **Принцип комплексной педагогики жизни «КОМПЕДЖИ»** предполагает реализацию педагогом в физическом воспитании детей трех аспектов развития: физического, интеллектуального и духовного.
- **Принцип коррекционности физической культуры**
- **Принцип удовлетворения психофизических потребностей ребенка.** Педагог моделирует сюжетные ситуации, помогающие ребенку испытывать чувство удовлетворения от проделанной работы.
- **Принцип соотносительности в мониторинге физического развития и двигательной подготовленности детей** – сравнивать результаты одного ребенка в конце учебного года с аналогичными показателями в начале года.
- **Принцип единства с семьей,** предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических

1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная,

полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей пятого года жизни

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, используются приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому, если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского

игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий. На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

СТАРШАЯ ГРУППА

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей шестого года жизни

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому уделяется особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики.

Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится - более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении. Переход в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье

воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Детям нужно помочь осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение. Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития. У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и помогать преодолевать плоскостопие. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей. Наряду с основными видами движений у него развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это соответственно расширяет возможности осуществления воспитанником продуктивных видов деятельности.

В связи с ростом двигательных возможностей, ребенок охотно участвует в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес его не только к достижению результата, но и к качеству

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Интегративное качество	
------------------------	--

<p>Физический развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания. Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье</p>
<p>Любознательный, активный</p>	<p>Проявляет устойчивый интерес к различным видам детской деятельности: игровой, двигательной. Проявляет любознательность, интерес к творческим заданиям.</p>
<p>Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Эмоционально тонко чувствует переживания персонажей сказок и историй, используемых в НОД. Проявляет эмоциональное отношение к литературным произведениям.</p>
<p>Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Проявляет умение играть коллективно, договариваться со сверстниками о том, кто какую роль будет выполнять. Может сам или с небольшой помощью взрослого оценивать свои поступки и поступки сверстников. Соблюдает элементарные общепринятые нормы поведения</p>
<p>Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>Распределяет роли до начала игры и строит свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли</p>
<p>Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Ориентируется в окружающем пространстве, понимает смысл пространственных отношений (вверху — внизу, впереди — сзади, слева — справа) Может самостоятельно придумать игру, движение.</p>
<p>Имеющий первичные представления о здоровом образе жизни</p>	<p>Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться. Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). Сформированы элементарные навыки личной гигиены. Имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.</p>

<p>Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 м), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз. Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</p>
--	---

Планируемые результаты освоения рабочей программы

Физическое развитие.	
<p>Приобретение опыта двигательной деятельности, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.</p>	<p>Двигательные умения ребенка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, замечен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений. Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбрать нужный способ движения в определенных ситуациях. Ребенок осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;</p>
<p>Приобретение опыта формирования опорно-двигательной системы организма, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным выполнением основных движений (ходьба, бег,</p>	<p>Основные показатели физического развития дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних. Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чем свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах,</p>

<p>мягкие прыжки, повороты в обе стороны).</p>	<p>оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.</p> <p>Умеют правильно показать то или иное движение по просьбе взрослого, развито творчество в движениях.</p>
<p>Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.</p>	<p>Дошкольник знает и называет летние и зимние виды спорта</p>
<p>Овладение подвижными играми с правилами.</p>	<p>Сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых).</p>
<p>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек</p>	<p>Дошкольник владеет основными культурно-гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов, культура еды, пользование носовым платком), знает основные правила здорового образа жизни, имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</p> <p>- ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. В поведении преобладает ровное, активное состояние, положительный эмоциональный тонус, доброжелательность по отношению к окружающим людям.</p>

2. Содержательный раздел программ

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах и осуществляется по образовательным областям, обозначенными в ФГОС ДО (приказ МО и науки РФ № 1155 от 17.10.2014г.):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.

2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие 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 наносящем 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.).

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развивать физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни

Содержание психолого-педагогической работы

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в организованной детской деятельности	в ходе режимных моментов	в самостоятельной детской деятельности	при взаимодействии с семьями
ранний возраст				
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
-развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника	Индивидуальная работа Игры-занятия НОД в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные	Индивидуальная работа Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения»	Игра Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры Самостоятельная	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники

	досуги и праздники Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкульт минутки Корригирующая гимнастика		двигательная активность детей	Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей
--	---	--	-------------------------------	---

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

-совершенствовать навык ходьбы в различных направлениях, по кругу, с изменением темпа и направления, с переходом на бег, с перешагиванием, приставным шагом; -учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом; -учить прыжкам на двух ногах на одном месте, с продвижением вперед; - учить безбоязненному	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Игры-занятия в бассейне Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Игры-забавы	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка «Гимнастика пробуждения» Закаливание	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей
--	--	---	--	--

вхождению в воду, погружению лица, головы в воду, открывание глаз в воде, доставание игрушек со дна, лежание на груди и на спине с одновременным выполнением движений руками и ногами, попытки скольжения, ныряния.				
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
-развивать желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями; -развивать умение играть в игры, совершенствующие основные движения; -учить выразительности движений.	Игры-занятия Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические танцевальные движения	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Игры-занятия «Гимнастика пробуждения»	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- соблюдение санитарно-гигиенических	Утренняя гимнастика игрового	Показ, объяснение, личный пример	Игра, предметная деятельность, ориентированная	Беседы, консультации, консультативные

норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	характера. Двигательная активность (подвижные игры). Игровые занятия. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим играми	педагога, беседа.	на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	встречи, согласование индивидуальных планов оздоровления
--	---	-------------------	--	--

Воспитание культурно-гигиенических навыков

- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.	Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная работа. тематические беседы. Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной гигиене.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.
---	--	--	---	---

Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья

- закаливание, самомассаж, витаминотерапия, вакцинация	Выполнение назначенных оздоровительных и закаливающих процедур, обучение навыкам	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих	Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- закаливание, самомассаж, витаминотерапия, вакцинация
--	--	--	--	--

	точечного самомассажа.	процедур.		
--	---------------------------	-----------	--	--

Работа по обучению дошкольников бережному отношению к своему здоровью ведется, начиная с самого раннего детства.

Цель этой работы: научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна быть приоритетным направлением в жизни ДОУ. Для воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни нужна совместная работа инструктора физкультуры, воспитателей и родителей.

2.1.2. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.

Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.

Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.

Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности,

полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие.

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

Художественно-эстетическое развитие

Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие

Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Модель взаимодействия Инструктора по физической культуре

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.2.1 Особенности образовательной деятельности разных видов

Главная особенность организации образовательной деятельности на современном этапе - это уход от учебной деятельности, повышение статуса игры, как основного вида деятельности детей дошкольного возраста; включение в процесс эффективных форм работы с детьми: ИКТ, проектной деятельности, игровых, проблемно - обучающих ситуаций в рамках интеграции образовательных областей.

Изменяется способ организации детских видов деятельности: не руководство взрослого, а совместная (партнерская) деятельность взрослого и ребенка.

В рабочей программе есть существенные отличия от структуры содержания традиционных программ по физическому воспитанию. Согласно программы Н. Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления», все огромное разнообразие физических упражнений, игр, эстафет распределено на восемь основных двигательных режимов. Основные двигательные режимы (ОДР) расположены в строгой очередности, определенной самой Природой,

когда каждый последующий двигательный режим, как бы вытекает из предыдущих:

- лежащий,
- ползательный,
- сидячий,
- стоячий,
- ходьбовой,
- лазательный,
- беговой
- прыжковый

Оздоровительная направленность НОД по этой программе заложена уже в самой логике чередования **основных двигательных режимов: от лежачего, как наиболее естественного, простого, разгрузочного к более вертикальным, нагрузочным, ударно-гравитационным положениям стоя и далее в ходьбе, лазании, беге и прыжкам.** Содержание, формы и методы воспитательно-образовательного процесса соответствуют золотым формулам, основным педагогическим заповедям (в соответствии с программой Н. Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления»). В первые годы жизни ребенок развивается очень быстро. Ни в один из последующих периодов жизни, он не приобретает так много, как в это время. А так как ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра, то благодаря педагогической заповеди:

«Играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя - обучать», ребенок может получать радость от удовлетворения естественной потребности двигаться, от познания окружающего мира.

Отказ от учебной модели в детском саду, т.е. от занятий, требует обращения воспитателей и педагогов к новым формам работы с детьми, которые бы позволяли педагогам, образно говоря, обучать дошкольников так, чтобы они об этом даже не догадывались. Пример такой формы (сценарий активизирующего

общения) и есть «физкультурные сказки», используемые в рабочей программе. В процессе двигательной - игровой деятельности дети получают массу интересной информации. Они испытывают радость потому, что они одновременно удовлетворяют потребности двигаться, играть и познавать. Каждый ребенок верит в свой успех, предвосхищает успешность достижения результата. А стремление к успеху дисциплинирует поведение участников образовательного процесса

2.2.2. Перспективно - тематическое планирование

Основой образовательного процесса является планирование.

План — это проект педагогической деятельности всех участников образовательного процесса. Прежде всего, нужно составить перечень **Больших Тематических Игр (БТИ)** - перспективных игровых направлений, которые будут реализовываться в течение года. **БТИ** - «Мире животных», «Мир путешествий», «В мире сказок», «Мир вокруг нас», «Времена года» и т.д. Каждая **БТИ** подразделяется на несколько **ситуационных мини-игр - СМИ**. (Приложение 9)

СМИ – это тема отдельного НОД, отдельная «физкультурная сказка», или «Гимнастика пробуждения», которая состоит из упражнений, имеющих образное название. Эти образные упражнения вызывают у детей ассоциации и заставляют играть внутренне избранный образ. Вместе с выполнением двигательных задач дети получают знания о животных, временах года, профессиях и т.д., а также основные представления об этике, эстетике, морали. В плане-конспекте обязательно указывается **ПОДР** – преобладающий основной двигательный режим, т. е. отдается предпочтение – лежачим или беговым, или всем режимам **«Полный круг»**. Основу планирования составляет последовательность основных двигательных режимов. Подготовительная часть каждого занятия не может быть неизменной, постоянной по содержанию. Логика выбора подготовительной части, согласно программы «Театр развития и оздоровления детей», заключается в том, что предшествующий этап является

подготовительным для последующего Основного Двигательного Режима (ОДР).

В плане-сценарии представляются **графические рисунки** каждого упражнения, а также **пространственно-графическое** оформление занятия, которое включает в себя: общую схему физкультурного зала с расположением оборудования, отметки на схеме мест повышенной травмоопасности, первоначальное расположение педагога и детей, их перемещение по залу.

Учебный год и квартал начинаются из лежаче-горизонтированных и постепенно усложняются к более вертикальным, нагрузочным, и завершается квартальный цикл и год беговыми и прыжковыми двигательными режимами. Такая последовательность двигательного развития детей напоминает спираль, усложняющуюся с каждым витком. (Приложение 10)

2.2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников. Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений, нацеленных на укрепление здоровья детей.

Формирование у ребенка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития. Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям.

Образовательная область «Физическое развитие»:

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание,

перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям - сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.

Необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей. *(Приложение 4)*

Принципы работы с родителями

- целенаправленность, систематичность, плановость;
- открытость детского сада для семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);
- дифференцированный подход к работе с родителями с учётом специфики каждой семьи.

2.2.4. Иные характеристики содержания Программы

Ритуал – установившийся порядок, упорядочение действий. Слово “ритуал” из духовной терминологии (дух – это стержень всего человека). Многократность повторения ритуала делает его привычным, привычное становится легкоисполняемым, легкоисполняемое – приятным, приятное становится любимым.

Дети по своей природе ритуальны. Они любят свою чашечку, свое место за столом, определенным образом приготовленную еду (например, кашу только

соленую, если дома готовили так); если мама завязывает шарф назад, то только так его и одевают, изменения вызывают протест. Поэтому вводя детей в понимание ритуала, в его усвоение, мы добиваемся не только их развитие, но и не тратим усилий на дисциплину.

У детей образуются добрые правила и прочные навыки. Можно выдвигать красивые идеи, рисовать красивые схемы и даже красиво мыслить, но результат будет нулевым. Только ежедневность, исполнение задуманного даст плоды.

Встреча –приветствие, пожелание друг другу здоровья	Ежедневно
Гимнастика пробуждения, которая обязательно начинается с лежачих, горизонтированных положений, как наиболее естественных, простых, разгрузочного к более вертикальным, нагрузочным, положениям стоя и далее в ходьбе.	Ежедневно
Тотальный игровой метод	Ежедневно
«Оречевление» и озвучиваниедвижений	Ежедневно
НОД под музыку	Еженедельно
«Час двигательного творчества»	Еженедельно

2.2.5. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Тема возрождения Дона, донских традиций актуальна в наше время. Внедрение в образовательный процесс регионального компонента дает детям дошкольного возраста первоначальные представления основ региональной культуры, развивает у дошкольников интерес к малой родине, ее культурно-историческим и природным особенностям. Интеграция образовательного процесса способствует созданию условий для знакомства с Донским краем,

Азовским районом. Реализация регионального содержания образования осуществляется в четырех направлениях: природно-климатические особенности родного края, национально-культурные и исторические особенности края, ценностно-смысловая взаимосвязь поколений.

Основной целью работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

Принципы работы:

- Системность и непрерывность.
- Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
- Свобода индивидуального личностного развития.
- Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.
- Принцип регионализации (учет специфики региона)

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. (*Приложение б*).

В процессе двигательной-игровой активности даются новые знания по затронутой на занятии теме, а также решаются воспитательные задачи:

Формировать интерес к истории, культуре донского казачества.

Воспитывать чувство гордости за Донской край.

Обогащать двигательный опыт детей за счет спортивных упражнений и подвижных казачьих игр.

Формировать представление о добре и зле на материалах казачьего фольклора.

Развивать у детей интерес к событиям спортивной и физкультурной жизни донского края и страны.

Воспитывать толерантное отношение к национальным традициям других народов, проживающих на Дону, через народные подвижные игры.

Большая роль в знакомстве с казачьими традициями отводится казачьим играм. В казачьих играх много юмора, шуток, соревновательного задора. Говоря о воспитании нравственности, хотелось бы донести до детей мысль, что можно жить по-разному, человек волен сам себе выбирать, как строить свою жизнь, творить добро или зло. Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Огромное воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируя действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, которые ребенок не может не проявить. Игра требует внимания, выдержки, умения проявлять чувство коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи «один за всех и все за одного».

2.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы

Оценивая состояние здоровья и физического развития детей, используется «Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей» Н. Н. Ефименко, которая дает возможность:

- выявить структуру отклонений физического здоровья детей каждой возрастной группы и детского сада в целом;
- на основе полученного результата составить паспорт здоровья ребенка, найти пути реализации коррекционно-развивающей работы;
- спроектировать индивидуальный маршрут развития ребенка;
- выработать модель оздоровительной работы всего ДОУ.

В мониторинге физического развития и двигательной подготовленности используется принцип относительности, который предполагает частичный

отказ от привычного нормативного тестирования детей в начале года и в конце учебного года с ориентированием на возрастные нормативы. Некорректность данного подхода в том, что в качестве «нормы» берутся среднестатистические показатели физического развития и двигательной подготовленности. При мониторинге и последующей оценке в качестве основной предполагается принять идею соотносительности, суть которой заключается в следующем:

- сравнивать результаты одного ребенка в конце учебного года с аналогичными показателями в начале года: степень прироста результата в конкретных тестовых заданиях будет свидетельствовать о степени процесса и физического развития дошкольника;
- по итогам мониторинга выводить процентное соотношение трех условных подгрупп (с высоким, средним и низким уровнем двигательной подготовленности): соотнося процентные показатели в начале и в конце учебного года, можно четко увидеть прогресс или же регресс физического развития и двигательной подготовленности детей.

Каждый тест, как и упражнения, должен иметь свое образное название: «Висит груша», «Кенгуренок» т. д. - уже само название определяет суть предстоящего двигательного-игрового действия. Обязательна вводная часть, когда педагог рассказывает детям об игровом сюжете и предстоящем двигательном действии. Уже на этом этапе у детей формируется мотивация к предстоящему тестовому заданию, которое преподносится в виде сценки из физкультурной сказки.

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных

навыков и физических качеств. Например, двигательное развитие ребенка оценивается по таблицам как высокое, однако существенных изменений в результатах выполнения заданий в течение года не произошло. И, наоборот, у ребенка могут быть низкие показатели тестирования в сравнении со средними значениями при высоких темпах личного роста результатов.

Для оценки темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств в течение года можно использовать следующую шкалу:

- до 8% – неудовлетворительно;
- 8-10% – удовлетворительно;
- 10-15% – хорошо;
- свыше 15% – отлично (данные В.И. Усакова).

Комплексность обследования детей по «ручным», «ножным», «туловищным» и «центральному» тестам дает возможность увидеть полный портрет двигательного развития ребенка. В свою очередь игровой метод и, связанная с ним повышенная мотивация, позволяет получить самые объективные результаты при тестировании, которые заносятся в индивидуальные паспорта здоровья.

Заполняя паспорт здоровья на каждого ребенка в течение всех лет пребывания в детском саду, можно увидеть динамику развития данного ребенка, его успехи и отклонения в развитии. (Приложение 7)

2.3.1. Коррекционно-развивающая работа.

Анализ и оценка динамики норм индивидуального продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс с целью осуществления индивидуально дифференцированного подхода. Используемая «Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей» Н. Н. Ефименко, помогает определить различные отклонения

в физическом развитии детей. На основе диагностики составляются планы по коррекции физических качеств с использованием игр и игровых упражнений.

Цель этой индивидуальной работы: воспитание физических качеств, как основа укрепления здоровья и развития ребенка. Воспитание физических качеств - предусматривает направленное воздействие на рост показателей того или иного качества. Воздействие на одно из физических качеств оказывает влияние и на остальные.

В начале года проводится топографическая диагностика плантограмм детей старших и подготовительных групп с целью выявить стопные нарушения и создания коррекционных групп. Для проведения обследования используется плантограф, на котором и делаются плантограммы (т. е. отпечатки детских стоп). Затем, используя **методику топографической диагностики**, делается анализ отпечатков. Разработал этот метод Н. Н. Ефименко, основываясь на труды ведущего невропатолога, профессора А. Ю. Ратнера. Существует несколько десятков видов отклонений в стопе, которые объединяются в группы:

- Идеальные стопы
- Гипотонические стопы
- Гипертонические
- Дистонические стопы
- Несимметричные стопы
- Пальцевые проблемы

На основе диагностики создаются коррекционные группы и намечается дальнейшая коррекционно-оздоровительная стратегия, для каждой группы нарушений – своя.

Цель: Достичь наибольшего эффекта в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата за счет многократного повторенных, осознанных и целенаправленных движений, выполняемых на фоне повышенных игровых мотивации.

Задачи:

- Нормализовать опороспособность стопы.
- Улучшить динамические показатели стопы
- Формировать правильный навык постановки стопы при стоянии, ходьбе, беге, прыжкам.
- Укреплять связочно-мышечный аппарат.
- Адаптировать стопу к повышающимся механическим нагрузкам.

Средства коррекции.

1. Разблокировка поясничного отдела позвоночника (лечение положением)
2. Упражнения для мышц спины, тазового пояса, ног.
3. Массаж и самомассаж
4. Специальные упражнения ЛФК
5. Ходьба
6. «Тропа здоровья»
7. Бег, прыжки.
8. Подвижные игры.

(Приложение 11)

3.Организационный раздел

3.1.Организация режима пребывания детей

1.	Продолжительность учебного года	Начало учебного года -1.09.2021г Конец учебного года – 31.05.2022г
2.	Количество групп	6
3.	Количество учебных недель	36
4.	Продолжительность учебной недели	5-дней (понедельник-пятница)
5.	Летний оздоровительный период	01.06.2022 г по 31.08.2022 г;
6.	Режим работы	7.30-14.30
7.	Максимально допустимое количество НОД	4-5 лет 3 НОД 1 час 5-6лет 3 НОД 1 час 15мин 6-7лет 3 НОД 1 час 30мин
8.	Регламентирование НОД	Средняя группа 20 мин. Старшая группа 25 мин. Подготовительная группа 30 мин.

9.	Мониторинг	1.09- 30.09. 2021 17.05-31.05. 2022
----	-------------------	--

3.1.1.Режим двигательной активности детей.

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Все формы физкультурно-оздоровительной деятельности, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

№ п/п	Виды физкультурно-оздоровительной деятельности	Особенности организации
1.	Интеграция образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие»	

	«Речевое развитие» «Художественно-эстетическое развитие»	
1.1	Гимнастика пробуждения	Ежедневно в зале или на открытом воздухе в летне-оздоровительный период. Длительность от 5 мин. в младшем возрасте до 12 мин. в старшем возрасте
1.2	Движения на занятиях, не связанных с физической культурой	Свободное передвижение детей в пространстве группы во время 3 части занятий по ознакомлению с окружающим, развитию речи, в процессе продуктивной деятельности (ИЗО, конструирования).
1.3	Физкультминутки	В старших группах по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий – 2- 3 мин
1.4	Минутка шалости	Ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку с использованием музыкального сопровождения разного темпа, динамики
1.5	Минутка тишины	Ежедневно упражнения на разгрузку позвоночника, релаксацию.
1.6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулок, подгруппами, подобранными с учётом двигательной активности детей. Длительность от 20 до 35 мин.
1.7	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна, рационально сочетается с воздушными ваннами
1.8	Гимнастика пробуждения после дневного сна	Ежедневно после постепенного подъёма детей
1.9	Игры малой подвижности	Проводятся перед и между образовательной деятельностью
1.9.1	Индивидуальная работа	По развитию двигательных качеств
2.	Непосредственно образовательная деятельность	
2.1	НОД по физической культуре	Проводятся три раза в неделю: два – в физкультурном зале, одно – на воздухе. Длительность от 15 до 30 минут в зависимости от возраста
3.	Самостоятельная деятельность	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством взрослого, в помещении и на открытом воздухе.

		Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
4.	Физкультурно-массовые мероприятия	
4.1	Физкультурно-спортивные праздники	Проводятся 2 раза в год на воздухе или в зале 30-60 мин.
4.2	Дни здоровья	3 раза в год
4.3	Физкультурные досуги	1 раз в месяц на воздухе или в зале 20-30 мин.
5.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи	
5.1	Интерактивные физкультурные занятия детей совместно с родителями	По желанию родителей, детей, воспитателей
5.2	Спортивные праздники, досуги с участием родителей	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов и праздников

3.1.2. Учебный план реализации программы.

Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) установлен в режиме дня. Дозирование нагрузки обозначает пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях. Ежедневный объем образовательной нагрузки при планировании работы по реализации Программы определен в зависимости контингента детей, региональной специфики, решения конкретных образовательных задач в пределах максимально допустимого объема образовательной нагрузки и требований к ней, установленных Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Учебная нагрузка

объем образовательной двигательной деятельности

	НОД (мин)	Гимнастика Пробуждения (мин)	Физкультур ный досуг(мин)	Физкультур ный праздник	День Здоровья (мин)
Средняя № 4	20	6-8			
В неделю	40	40			
В месяц	160	160	30	2р. в год 50	1р. в кв. 50
В год	1440	1440	360	100	200
Средняя №5	20	6-8			
В неделю	40	40			
В месяц	160	160	30	2р. в год 50	1р.в кв. 50
В год	1440	1440	360	100	200
Старшая гр. №1	25	8-10			
В неделю	50	50			
В месяц	200	200	40	2р. в год 60	1р. в кв. 60
В год	1800	1800	480	120	240
Старшая Гр. №7	25	8-10			
В неделю	50	50			
В месяц	200	200	40	2р. в год 60	1р.в кв. 60
В год	1800	1800	480	120	240
Подгот. Гр.№6	30	10-12			
В неделю	60	60			
В месяц	240	240	50	2р.в год 80	2р.в год 80
В год	2160	2160	600	160	320
Подгот. Гр.№8	30	10-12			

В неделю	60	60			
В месяц	240	240	50	2р.в год 80	2р.в год 80
В год	2160	2160	600	160	320

3.1.3. График образовательной деятельности (Приложение 2)

3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Соблюдение определенных традиций в ДОУ можно определить как одну из инновационных форм совместной деятельности взрослых и детей в ходе реализации образовательного процесса. Введение в режим дня добрых традиций, ритуалов, обычаев позволяет детям непринужденно общаться друг с другом, со взрослыми, чувствовать себя спокойно и комфортно. Поэтому введение традиций в жизнедеятельность детского сада является необходимостью, но каждая традиция должна решать определенные воспитательные задачи и соответствовать возрастным особенностям детей.

Традиционные формы работы по физическому воспитанию

Формы работы	Цель
День открытых дверей	Предоставление возможности родителям познакомиться с дошкольным образовательным учреждением, его традициями, правилами, задачами воспитательно-образовательного процесса.
Олимпиада	Совершенствование двигательных умений детей, развитие двигательных качеств.
Всемирный День Здоровья	Формирование у детей и родителей интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
Папа, мама, я – спортивная семья	Пропаганда здорового образа жизни среди родителей и детей.
Интерактивная деятельность детей и родителей.	Создание положительно – эмоционального настроения у детей и родителей, развитие интереса к занятиям спортом.

Досуги, построенные на основе казачьих игр.	Формирование интереса к истории, культуре донского казачества.
---	--

Физкультурно-досуговые мероприятия также являются традиционными и направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность. (Приложение №5)

Традиционным стало проведение ежедневное проведение **Гимнастики Пробуждения** (Приложение 7)

3.3. Развивающая предметно-пространственная среда

Работа по созданию предметно-развивающей среды ведется систематически. При выборе предметно - пространственной среды учитываются особенности возрастного двигательного развития детей. Основные требования, которые предъявляются к здоровьеразвивающей среде физкультурного зала:

- травмобезопасность пребывания детей,
- изменчивость, динамизм развертывания,
- саморазвитие среды в результате взаимодействия с ней ребенка,
- оптимальное количество пособий, оборудования,

- его разнообразие,

Развивающие функции спортивно-игрового оборудования усиливаются в том случае, если «взаимодействуя» с ним ребенок имеет возможность с помощью взрослого или самостоятельно поднимать, переносить, расставлять, разбирать, убирать его элементы, поэтому детям надо предоставлять такую возможность. К каждой Большой Тематической Игре (БТИ) готовится игровое пространство, которое создается небольшими штрихами – атрибутами:

- «морское путешествие» - якорь, штурвал
- «магазин игрушек» - кукла, мишка;
- «подводное царство» - голубая ткань, силуэты рыб и т.д.

Игровое пространство, наполненное атрибутикой, авторским текстом и соответствующей музыкой помогает решать на занятии задачи не только физического плана, но и заряжать детей положительной светлой энергией радости и удовольствия.

3.4. Материально - техническое оснащение

Материально техническое оснащение – важная сторона создания комфортных условий пребывания ребенка в детском саду. Состояние материально-технической базы соответствует СанПин, педагогическим требованиям ФГОС, требованиям техники безопасности, санитарно– гигиеническим нормам физиологии детей, принципам функционального комфорта.

В дошкольном учреждении создана материально – техническая база для жизнеобеспечения и развития детей: спортивная площадка, просторный светлый спортивный зал, зал коррекции со спортивным инвентарем для развития и укрепления свода стопы и тренажерами.

Оборудование	Цель
Гимнастические лестницы, прикрепленные к стене; веревочные лестницы, свободно повешенные; канаты;	Формирование разнообразных способов лазания, ползания

наклонные доски с зацепами, рукоход, скамейка гимнастическая, кубы и дуги разного размера.	
Съемные мишени для метания в цель, съемные баскетбольные щиты, волейбольная сетка	Пробуждение интереса к спортивным играм.
Сухой бассейн, набор «Кузнечик», вестибулярный тренажер «Перекасти-поле» и мягкий модуль «Труба», сенсорная дорожка, мягкие складывающиеся маты, игровой модуль «Лента-гусеница», тренажеры, беговая дорожка, батут, мягкие модули, стойки переносные, конусы для разметки	Повышение эмоционального фона двигательной активности предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности, развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата.
Мелкие пособия: погремушки, флажки, веревочки, палки, обручи, мячи разных размеров, кегли, кубики, ленточки должны быть в достаточном количестве.	Развитие координации движений, ловкости, быстроты движений,
массажеры из киндер-сюрпризов, разноцветная длинная веревкой, шнур из пробок, разноцветные флаги, обруч с нитками	Нестандартное оборудование

3.5. Научно-методическое обеспечение .

1. Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» Линка Пресс
 2. Н.Н. Ефименко «Горизонтальный пластический балет» НП «Познаие» Таганрог 2005г
 3. Н. Н. Ефименко «Плантография или о чем говорят отпечатки детских стоп»
 4. Н. Н. Ефименко Т. Н. Измайлова «Коррекция нарушений речевого развития в «Театрефизического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» Таганрог «Центр развития личности» 2007
- Е.А. Бабенко, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет» Москва «ТЦ Сфера» 2008

5. Е.А. Бабенко, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат для детей от 5- до 7 лет» Москва «ТЦ Сфера» 2009
6. В. А. Муравьев Н. Н. Назарова «Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста» Москва «Айрис Пресс» 2004
7. Н. Б. Муллаева «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Санкт-петербург «Детство- пресс» 2010
8. М. А. рунова А. В. Бутилова «Ознакомление с природой через движение» москва «Мозаика-Синтез» 2006
9. М. Ю. Картушина «Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы» Москва «Скрипторий 2003» 2011
10. Н. Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду» Москва «Скрипторий 2003» 2009
11. А. А. Потапчук Т. С. Овчинникова « Двигательный игротренинг для дошкольников» Санкт-Петербург «Творческий Центр Сфера» 2009
12. М.А. Давыдова. «Спортивные мероприятия для дошкольников» Москва «Вако» 2007

Список литературы

1. Инновационные подходы к освоению образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура» в дошкольном образовательном учреждении .Ростов-на-Дону Издательство ГБОУ ДПО РО РИПК и ПРО 2011г.
2. С. О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Санкт-Петербург «Детство- пресс» 2005
3. Интернет-ресурс

УТВЕРЖДАЮ
Зав. МБДОУ № 59 «Лакомка»

Примаченко Л.Н.

**Циклограмма
непосредственно-образовательной деятельности
инструктора по физкультуре Орловой Н. Н.**

на 2022-2023 учебный год

7.30 –7.50 подготовка зала и оборудования к образовательной деятельности

Гимнастика пробуждения

8.00- 8.10 Старшая группа № 4

8.10-8.20 Старшая группа № 5

8.20-8.30 Подготовительная группа № 1

8.30-8.40 Подготовительная группа № 7

8.50 - 9.00 подготовка физкультурного зала к НОД

Понедельник	<p>9.00 - 9.20 НОД средняя группа № 9</p> <p>09.35 – 10.00 НОД старшая группа №4</p> <p>10.10-10.35 НОД старшая группа №5</p> <p>12.00-13.00 работа с воспитателями по подготовке совместной НОД</p> <p>13.00 – 14.30 планирование образовательной деятельности</p>
Вторник	<p>12.00 – 13.00 работа с муз. работниками по интеграции совместных мероприятий</p> <p>13.00-14.30 изготовление атрибутов и пособий</p> <p>14.30-15.30 оформление зала к досугу</p> <p>Спортивный досуг</p> <p>1. 15.30</p> <p>2. 16.30</p> <p>(1 нед. – гр 9)</p> <p>(2 нед. –гр 4, 5)</p> <p>(3нед.- гр.1, 7)</p> <p>17.30 – 18.00 работа с родителями</p> <p>18.00 – 19.00 уборка зала и оборудования</p>

<i>Среда</i>	<p>9.00 – 9.25 НОД старшая группа № 4</p> <p>9.35 – 10.00 НОД старшая группа № 5</p> <p>10. 20 – 10.50 НОД подготовительная группа №1</p> <p>11.30 –12.00 НОД подготовительная группа №7</p> <p>12.30 – 13.30 работа с медсестрой по медицинским картам</p> <p>13.30 – 14.30 заполнение паспортов здоровья</p>
<i>Четверг</i>	<p>09.30 – 09.50 НОД средняя группа №9</p> <p>11.00 – 11.20 Инд. работа с детьми группы № 1</p> <p>11.30 – 11.50 Инд. работа с детьми группы № 7</p> <p>13.00-15.00 Педчас, педсовет, консультация</p>
<i>Пятница</i>	<p>9.40-10.10 НОД подгот. группа №1</p> <p>10.20-10.50 НОД подгот. группа №7</p> <p>11.00 – 11.20 Инд. работа с детьми группы № 4</p> <p>11.30 – 11.50 Инд. работа с детьми группы № 5</p> <p>12.30-13.00 работа с логопедом</p> <p>13.30 – 14.30 работа по самообразованию</p>

**Расписание
непосредственно-образовательной деятельности
инструктора по физкультуре Орловой Н. Н.
на 2022-2023 учебный год**

7.30 –7.50 подготовка зала и оборудования к образовательной деятельности

Гимнастика пробуждения

8.00- 8.10 Старшая группа № 4

8.10-8.20 Старшая группа № 5

8.20-8.30 Подготовительная группа № 1

8.30-8.40 Подготовительная группа № 7

8.50 - 9.00 подготовка физкультурного зала к НОД

НОД Дни недели /группы	Средняя группа №9	Старшая группа №4	Старшая группа № 5	Подготовитель ная к школе группа №1	Подготовительная к школе группа №7
Поне дельник	09.00-09.20	09.35- 10.00	10.10-10.35		
Вторник	Досуг 1нед. 16.10-16.30	Досуг 2 нед. 15.30- 16.00	Досуг 2 нед. 16.10-16.40	Досуг 3нед. 15.30-16.00	Досуг 3нед. 16.10-16.40
Среда		09.00- 09.25	09.35 – 10.00	10.20-10.50	11.30-12.00
Четверг	09.30-09.50				
Пятница				09.35 – 10.00	10.20-10.50

План

Зав. МДОУ №59

взаимодействия с родителями

Примаченко Л. Н.

МДОУ № 59 «Лакомка» на 2022-2023 уч. г.

Инструктора по физкультуре Орловой Н. Н.

Цель. Расширение представлений родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Привлечение родителей к активному участию в спортивных праздниках и досугах.

сентябрь	<p>Особенности физического развития возраста детей среднего и старшего дошкольного возраста</p> <p>«Кросс Наций» Цель: привлечение родителей к участию в празднике для повышения интереса детей к физической культуре.</p>	<p>Статья в уголок для родителей</p> <p>Всероссийский день бега</p>	<p>Ср. Ст. Подг.</p> <p>Подг.</p>
октябрь	<p>«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»</p> <p>«Игры для здоровья»</p> <p>«Место спорта в вашей семье»</p>	<p>Полезные советы</p> <p>Информация на стенд Анкетирование</p>	<p>Ср.</p> <p>Ст. Подг.</p>
ноябрь	<p>«Дыхательная гимнастика как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников».</p> <p>«Ваш ребенок на занятиях по физическому развитию» Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.</p>	<p>Оформление памятки</p> <p>День открытых дверей Посещение родителями занятий, гимнастики пробуждения</p>	<p>Подг.</p> <p>Ср. Ст.</p>
декабрь	<p>«Дорожки здоровья» - «Изготовление нестандартного физкультурного оборудования»</p> <p>«Играйте с детьми дома»</p>	<p>Интернет-консультация</p> <p>Информация на сайте</p>	<p>Все гр.</p> <p>Все гр.</p>
Январь	«Зимние соревнования» Цель:	Спортивный	Подг.

	<p>привлечение родителей в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.</p> <p>«Как повысить мотивацию ребенка к физической активности?»</p>	<p>праздник</p> <p>Рекомендации</p>	<p>Ст.</p> <p>Ср.</p>
февраль	<p>«Зимние виды спорта» Цель: привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре.</p> <p>Спортивный калейдоскоп Цель: Расширение представлений родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы</p> <p>«А ну-ка, мальчики» Цель: привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.</p>	<p>Конкурс рисунков</p> <p>Видеоклип из фото занятий по физической культуре</p> <p>Спортивный праздник с участием пап.</p>	<p>Ст.</p> <p>Ср.</p> <p>Подг.</p>
март	<p>«Культура здоровья семьи – одно из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка»</p> <p>«Движение – основа здоровья»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья ребенка»</p>	<p>Консультация</p> <p>Видеоролик</p> <p>Буклет</p>	<p>Ст.</p> <p>Подг.</p> <p>Ср.</p>
апрель	<p>«Мы спортивные ребята» с участием родителей воспитанников в рамках Всемирного Дня Здоровья</p> <p>«Мы - спортивная семья»</p> <p>«Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия» Цель: познакомить родителей с упражнениями для профилактики плоскостопия</p>	<p>Спортивный праздник</p> <p>Фотоконкурс</p> <p>Памятка</p>	<p>Подг.</p> <p>Ст.</p> <p>Ср.</p>
май	<p>«Наши достижения»</p>	<p>Фото отчет</p>	<p>Ср.</p>

	«Мяч - важная игрушка в жизни ребёнка!»	Видео уроки от ребят для родителей «Игры с мячом»	Ст.
	«До свиданья, детский сад»	Видеоролик	Подг.

Приложение 5

Зав. МБДОУ № 59 «Лакомка»
Примаченко Л.Н.

Перспективный план физкультурных досугов

Инструктора физкультуры МБДОУ №59 «Лакомка» Орловой Н. Н.
на 2022-2023г.

Задачи: Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу. Развивать основные физические качества: силу, ловкость.

Месяц	1 неделя ср. гр. №9	2 неделя ст. гр. №4,5	3 неделя подг. гр. № 1, 8
Сентябрь			20.09 «Осенний марафон»
Октябрь	4.10 «Осень разноцветная в гости к нам пришла»	11.09 «Путешествие к светофору»	18.10 «Знает вся моя семья, знаю ПДД и я»
	25.10 День здоровья «Если хочешь быть здоров»		
Ноябрь	1.11 «Приглашаем детвору на веселую игру»	8.11 «Игры детей нашей Страны»	15.11 «Малые олимпийские игры» Экскурсия в школьный спорт. зал.
Декабрь	6.12 «Снеговик – Почтовик»	13.12 «Зимушка-зима – веселая пора»	20.12 «Зимушка-зима – веселая пора»
Январь	10.01 «Зимняя сказка»	17.01 «Зимние забавы»	24.01 «Зимняя Олимпиада»
		31.01. Спортивный праздник «Зимние соревнования»	
Февраль	7.02 «Хочется мальчишкам в армии служить»	14.02 «Школа молодого бойца»	21.02 «А ну-ка, мальчишки»
		20.02 «Масленицу встречай, в игры разные играй»	
Март	14.03 «Игры с бабушкой-Забавушкой»	21.03 «День сказок в спортивном зале»	1.03 «А, ну-ка, девочки»

Апрель	7.04 Спортивное развлечение «Мы спортивные ребята» с участием родителей в рамках Всемирного Дня Здоровья		
	18.04. «Весна-красна»	11.04 «Школа юных космонавтов»	25.04 «Отважные пожарные»
Май	16. 05 «Веселая карусель»	23.05«Веселые старты»	10.05 «Зарница»
Июнь	«Здравствуй, Лето Красное!»		

Приложение 6

Перспективно-тематический план по физическому воспитанию на основе традиций Донского края.

Месяц	НОД ср. гр.	НОД ст. подг. гр.	Гимнастика Пробуждения	Досуг	Казачьи игры
Октябрь		«Сказание о Доне»			«Пчелка», «Намотай нитку на веретено»
Ноябрь	«Конь – верный друг казака»			«Казачьи игры на Дону»	«Вокруг куреня хожу», «Сети»
Декабрь					«Знамя», «Ручеек»
Январь		«Зима на Дону»			«Курень» «Удочка»
Февраль		«Донские казаки – рыцари Земли Русской»			«Рыбаки и рыбки»
Март	Три сына»	«Донские казаки»		«Масленицу встречай, в игры разные играй»	«Горелки», «Ловкие казаки»
Апрель		«Путешествие по Дону на лодках»	БТИ «Донская Степь» СМИ 1.«Подорожник и василек» 2.«Одуванчик»		«Коршун и насадка», «Вокруг куреня хожу»

Перспективное - тематическое планирование

Гимнастики пробуждения

Цель: обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности в течение дня.

Месяц	1 – 2 неделя	3- 4 неделя
Сентябрь	«Веселые физкультуринки»	«Осень золотая»
Октябрь	«Путешествие дождевой капельки»	«Листопад, листопад»
Ноябрь	«В осеннем лесу»	«Обезьянки на полянке»
Декабрь	«Приключения колобка»	«Пришла зима»
Январь	«Пес Барбос и снежинки»	«Тетушка Зима»
Февраль	«Сладкий сон»	«Строительство корабля»
Март	«Солнышко»	«Утро на весеннем лугу»
Апрель	«БТИ «Донская степь» СМИ «Подорожник и василек»	«Донская степь» «Одуванчик»
Май	БТИ «Никто не забыт, ничто не забыто» СМИ «Вечный огонь»	«Остров Чунга-Чанга»

**Карта индивидуального физического развития
и физической подготовленности.**

Фамилия, имя
ребенка _____

Дата рождения _____

Показатели физического развития.

группы	рост		вес		группа физ. развития		группа здоровья	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
средняя								
старшая								
подготовительная								

Показатели физической подготовленности.

тесты	средняя группа		старшая группа		подготовительная группа	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
«Артиллерист»						
«Висит груша»						
«Снайпер»						

«Лодочка»						
«Разводной мост»						
«Ловись, рыбка»						
«Кенгуру»						
«Ракета»						
«Журавлик»						
«Школа мяча»						
«Обезьяна и банан»						
Уровень двигательного развития						
Дата обследования						

«Артиллерист» - силовая выносливость плечевых и локтевых суставов
из и. п. сидя на ростовом стуле замахом двумя руками из-за головы – метнуть набивной мяч весом 1кг.

«Висит груша» - силовая выносливость рук.
максимально долго провисеть на перекладине или кольцах, держась кистями и не спрыгивая на опору.

«Снайпер» - точность ручных действий
Попасть теннисным мячом в цель по5 бросков, расстояние 4м

«Лодочка» - сила мышц спины
Лежа на животе, руки прямые вперед вытянуты – приподнять плечи и руки.

«Разводной мост» - сила мышц живота
лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз и поднять прямые ноги с вытянутыми ступнями.

«Ловись, рыбка» - гибкость
Наклон вперед с прямыми ногами, используя гимнастическую скамейку.

«Кенгуру» - силовая способность ног
Прыжок в длину с места

«Ракета» - быстрота
бег 10-20м

«Журавлик» - статическое равновесие

Стоя на одной ноге, а другую согнуть и расположить на колене опорной ноги.

«Обезьяна и банан» - координация рук, ног и туловища

Быстро влезть вверх по лестнице, наступая на каждую рейку, «сбить банан» и спуститься вниз.

**Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста (октябрь 2021)**

Интеграция Обр областей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждения	Подвижные игры
<p>Физическое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие</p> <p>Познавательное развитие</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<p>Обогащать двигательный опыт различных способов владения мячом, развивать умение самостоятельно их использовать. Развивать ловкость, координацию.</p> <p>Формировать умение контролировать свое поведение; побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Развитие умения устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы Уточнять обобщающие понятия «овощи и фрукты» Расширять знания детей о работе сотрудников ГАИ, о труде водителей машин. Выбатывать у дошкольников привычку правильно вести себя на дорогах; Воспитывать в детях грамотных пешеходов</p> <p>Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, называя упражнения.</p> <p>Развивать умение сопереживать героям сказок. Закреплять умение, принимая игровой образ и отражать его в движениях, в разном темпе</p>	<p>1. передвижение сидя верхом на гимнастической скамейке</p> <p>2. сидя в позе группировки различные движения головой, руками</p> <p>3. передвижение на корточках</p> <p>4. приседание-вставание. стоя на скамейке</p> <p>5. стоя на одной ноге на скамейке, чередуя правую и левую ногу</p> <p>6. встать и сесть без помощи рук</p> <p>7. бросание мяча вверх и ловля его 2 руками 20 р.</p> <p>8. бросание мяча вверх и вниз с хлопком</p> <p>9. бросание мяча друг другу, сидя по-турецки, стоя на коленях, сидя на корточках</p> <p>10. перебрасывание мяча друг другу через сетку</p> <p>11. метание 2р. вдаль набивного мяча</p>	<p>1 «В мире природы ПОДР - «сидячий»</p> <p>2. «Красный, желтый, зеленый ПОДР- «ходьбовой»</p> <p>3. «В мире приключений» ПОДР – Полный круг</p> <p>4. «В мире интересно» ПОДР – «Полный круг</p>	<p>1. «Сбор урожая»</p> <p>2. «Осенью в саду»</p> <p>1. «Наш друг Светофор»</p> <p>2. «Как Незнайка подружился со Светофором»</p> <p>1. «Приключения Чиполлино»</p> <p>2. «Приключения Гулливера»</p> <p>1. «Откуда хлеб пришел»</p> <p>2. «Круговорот воды»</p>	<p>«Путешествие Дождевой капельки»</p> <p>«Карнавал листьев»</p>	<p>«Красный, желтый и зеленый», «Светофор», «Цветные автомобили»</p> <p>«Ловкий пешеход»</p> <p>«Тише едешь – дальше будешь»</p> <p>Досуг «Знает вся моя семья, знаю ПДД и я»</p>

**Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста (ноябрь 2021)**

Интеграция Обр областей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждения	Подвижные игры
<p>Физическое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие</p> <p>Познавательное развитие</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<p>Развивать двигательную память ребенка, научить запоминать движения с показа. Формировать навык правильной осанки в положении стоя, сидя. Учить детей заботиться о своем здоровье, выучить дыхательные упражнения. Совершенствовать технику одр: бега и прыжков, добиваясь легкости, точности, выразительности их выполнения. Развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Формировать умение контролировать свое поведение; побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр.</p> <p>Продолжать расширять знания о государственных праздниках; - воспитывать уважение к людям разных национальностей. Расширять знания детей о труде осенью. Обогащать знания о традициях Донского края.</p> <p>Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, называя упражнения.</p> <p>Развивать в детях умение показать, изобразить любой предмет, явление</p>	<p>1. отбивание мяча 2 руками, продвигаясь вперед 2. ходьба на носках, на пятках 3. ходьба «змейкой» 4. ходьба приставляя пятку к носку 5. лазание по гимн. лестнице с переходом с пролета на пролет 6.влезание и спуск, не пропуская реек 7.лазание по наклонной скамейке с ручным захватом 8.бег с высоким подниманием колен 9.бег в быстром темпе 10.бег по 1, по 2 11.прыжки вперед-назад, боком вправо-влево 12.прыжки из обруча в обруч 13. подскоки на месте с хлопками перед собой, вверху 14. прыжки в длину с места</p>	<p>1.«Мир вокруг нас» ПОДР - «ходьбовой»</p> <p>2.«Если хочешь быть здоров!» ПОДР- «ходьбовой»</p> <p>3.«В мире приключений» ПОДР – Полный круг</p> <p>4.«Моя мама лучше всех» ПОДР – «Полный круг</p>	<p>1. «Сказание о Доне» 2.«Путешествие в подводное царство</p> <p>1«Приключения в королевстве микробов» 2. «Радуга здоровья»</p> <p>1. «Если был бы я деревом» 2. «Спешим на помощь»</p> <p>1 Букет для мамы» 2.«Невоспитанный мышонок»</p>	<p>Дыхательная Гимнастика по Стрельниковой</p> <p>Веселые Физкультуринки</p> <p>День открытых дверей</p>	<p>«Пустое место», «Ловишки» «Перелет птиц» «Мяч водящему» «Удочка» «Перелет птиц» «Медведь и пчелы» «Сети» «Вокруг куреня хожу»</p> <p>Досуг «Малые олимпийские игры» Экскурсия в школьный спорт. зал.</p>

**Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста (декабрь 2021)**

Интеграция образовательных областей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждения	Подвижные игры
Физическое развитие	Обогащать двигательную память ребенка, накопление двигательного опыта за счет овладения ползательного ОДР. Формировать навык правильной осанки.	1.п. лежа на спине, движения 2 ногами вверх-вниз 2. лежа на животе – отжимание на бедрах 3. перевороты со спины на живот 4. ползание по-пластунски, 5.ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками 6.ползание на низких четвереньках с изменением направления 7.ползание на четвереньках, толкая мяч головой, на расстояние 7-8м 8.ползание на средних, высоких четвереньках «змейкой» между предметами 9.проползание по скамейке на предплечьях и коленях 10.ползание по скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками 11.ползание по наклонной доске вверх, вниз 12.ползание на средних четвереньках, удерживая	1.«Мир вокруг нас» 2. «В мире сказок» 3.«Сам себе я помогу» 4. «Времена года»	1.«Шоколадные твиксики» 2. «В зоопарке» 1 «Заяц-хвоста» 2. «Мороз – Воевода» 1.«Глаза и уши наши помощники» 2. «В лес за новогодней елкой» 1. «Подарки дедушки Мороза» 2.«Новый год шагает по стране»	«Тетушка Зима» Массаж БАТ Аурика-массаж «Звездочки-Снежинки»	«Два мороза» «Хитрая лиса» «Ель, елка, елочка» «Льдинки, ветер и Мороз» Досуг «Зимушка-зима -чудная пора»»
Социально-коммуникативное развитие	Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека. Поощрение стремления поздравить родных праздником. Развитие интереса у детей к окружающему миру в процессе совместных игр.					
Познавательное развитие	Развитие умения устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы					
Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, называя упражнения.					
Художественно-эстетическое развитие	Развитие музыкально-ритмической деятельности. Закреплять умение, принимая игровой образ и отражать его в движениях, в разном темпе.					

**Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста (январь 2022)**

Интеграция Образоват.о бластей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждени я	Подвижные игры
<p>Физическое развитие</p> <p>Социально-коммуника тивное развитие</p> <p>Познавател ьное развитие</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Художестве нноэстетич еское развитие</p>	<p>Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Прививать интерес к физической культуре, желание заниматься. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Расширять представления детей о безопасном поведении по отношению к своему здоровью</p> <p>Побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время игр.</p> <p>Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Расширять представления о местах, где всегда зима, о животных Арктики и Антарктики.</p> <p>Формирование элементарных представлений о зиме</p> <p>Закреплять умение выполнять упражнения под тексты стихотворений, проговаривая их</p> <p>.Развитие музыкально-ритмической деятельности. Развивать выразительность движений.</p>	<p>1.бросание мяча вверх и ловля его одной рукой не менее 4-5 р. (10)подряд</p> <p>2.бросание мяча друг другу с хлопком</p> <p>3.бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом</p> <p>4.бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли</p> <p>5.бросание мяча друг другу и ловля в движении</p> <p>6.отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте не менее 10р</p> <p>7.ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками.</p> <p>8. ходьба перекатом с пятки на носок.</p> <p>9.ходьба в колонне с перестроением в пары</p> <p>10ходьба змейкой</p> <p>11.ходьба с закрыт.глазами.</p> <p>12.лазание по гимн.стенке чередующимся шагом</p>	<p>2.«В мире сказок» ПОДР - «стоячий»</p> <p>3.«Если хочешь быть здоров!» ПОДР- «ходьбовой»</p> <p>4.«Мой край родной» ПОДР – «Лазательны й»</p>	<p>1.«Снеговик-почтовик»</p> <p>2. « В лес за подснежникам и»</p> <p>1.«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»</p> <p>2.«Готовимся к Олимпиаде»</p> <p>1.«Зима на Дону»</p> <p>2.«Зимушка-зима, спортивная пора»</p>	<p>Звездочки-Снежинки</p> <p>Тетушка Зима</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>«Хитрая лиса»</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Мяч водящему»</p> <p>«Ловля обезьян»</p> <p>«Курень»-казачья игра</p> <p>Досуг</p> <p>«Зимняя Олимпиада»</p>

**Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста февраль 2022**

Интеграция Образоват.областей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждения	Подвижные игры
<p>Физическое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие</p> <p>Познавательное развитие</p>	<p>Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать через длинную скакалку.</p> <p>Создать у детей представления об Олимпийских играх, как мирного соревнования людей, в котором участвуют народы всего мира.</p> <p>Формировать в мальчиках желание быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины.</p> <p>Продолжать знакомить детей с историей Российской Армии, воспитывать чувство гордости и уважения к героическим предкам и сегодняшним защитникам Отечества.</p> <p>Знакомить детей с народными традициями и обычаями Донского края. Продолжать расширять представления детей о Российской армии, о трудной, но почетной обязанности защищать Родину.</p> <p>Знакомить с разными родами войск.</p>	<p>1. бег широким и мелким шагом</p> <p>2. бег высоко поднимая колени</p> <p>3. бег с выполнением заданий</p> <p>4. бег в быстром темпе</p> <p>5. бег боком приставным шагом</p> <p>6. бег со сменой ведущего</p> <p>7. бег по узкой дорожке, между линиями</p> <p>8. бег широким шагом</p> <p>9. прыжки на двух ногах боком (правым, левым), прыжки вперед-назад</p> <p>10. прыжки попеременно на правой, левой ноге</p> <p>11. прыжки на одной ноге, двигаясь вперед</p> <p>12. прыжки через 5-6 предметов высотой 15-20см</p> <p>13. прыжки в длину с места</p> <p>14. прыжки из обруча в обруч</p> <p>15. прыжок на высоту 20 см с места, с нескольких шагов</p> <p>16. прыжки в высоту, в длину с разбега</p>	<p>1.«Мир спорта» ПОДР беговой</p> <p>2. «Мир вокруг нас»- ПОДР полный круг</p> <p>3.«Защитники ПОДР - «беговой</p> <p>4.«Мир сказок приключений» ПОДР – «прыжков.</p>	<p>1.«Олимпийские надежды»»</p> <p>2. «Зимняя Олимпиада»</p> <p>1.«Сильным, ловким вырастай»</p> <p>2.«Будем в армии служить»</p> <p>1.«Учения патрульного корабля»</p> <p>2.«Защитники-богатыри»</p> <p>1.«Долго Масленица на Дону гуляла»</p> <p>2.«Зима не даром злится»</p>	<p>Пластик-шоу «Олимпийский Огонь»</p> <p>«Строительство корабля»</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>«Мышеловка»</p> <p>«Лиса в курятнике»</p> <p>«меткий стрелок»</p> <p>«Полоса препятствий»</p> <p>«Запрещенное движение»</p> <p>Досуг «А ну-ка, мальчики»</p>

**Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста (март 2022)**

Интеграция Образоват.о бластей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждения	Подвижные игры
<p>Физическое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие</p> <p>Познавательное развитие</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Худож.-эстетическое развитие</p>	<p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять умение участвовать в подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость, координации движений.</p> <p>Формировать уважительное отношение и чувство принадлежности своей семье. Воспитывать бережное и чуткое отношение к близким людям.</p> <p>Знакомить детей с народными традициями и обычаями Донского края. Развитие умения устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы</p> <p>Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, называя упр-я.</p> <p>Развивать умение передавать через движения характер музыки.</p>	<p>1.пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком</p> <p>2.сидя, упор руками сзади, «рисует» ногами цифры</p> <p>3. передвижение на корточках в колонне, держа друг друга за плечи</p> <p>4.отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли</p> <p>5.метание в горизонтальную цель снизу правой и левой р.</p> <p>6.метание в вертикальную цель (высота центра мишени 2м) с расст. 2,5-3м правой и левой р.</p> <p>7.метание вдаль предметов разного веса правой и левой р.</p> <p>8.забрасывание мяча в баскетбольную корзину</p> <p>9.бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом</p> <p>10.ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>11.ходьба приставным шагом по большому обручу</p> <p>12.ходьба через палки на высоте 40с</p>	<p>«Моя семья» ПОДР полный круг</p> <p>2.«Край родной» ПОДР - «полный круг</p> <p>3. «Мир вокруг нас» ПОДР-полный круг</p> <p>4.«Мир природы» ПОДР – «ходьбовой»</p>	<p>1.«На поиски шкатулки добрых слов»</p> <p>2.«Подарок маме»</p> <p>1.«Три сына»</p> <p>2.«Донские казаки»</p> <p>1. «Герои спорта. Мы - баскетболисты»</p> <p>2. «Веселое соревнование в стране дорожных знаков»</p> <p>1 «Дед Мазай и зайцы»</p> <p>2 «Сорок сороков</p>	<p>«Солнышко»</p> <p>«Упражнения с мячами»</p> <p>«Утро на весеннем лугу»</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>«Ловишки с домиком»</p> <p>«Волк во рву»</p> <p>«Кто самый меткий»</p> <p>«Скалолазы»</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>«Сова»</p> <p>Досуг</p> <p>«А ну-ка, девочки»</p>

**Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста (апрель 2022)**

Интеграция Образоват.областей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждения	Подвижные игры
<p>Физическое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие</p> <p>Познавательное развитие</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Худож.-эстетическое развитие</p>	<p>Формирование представлений о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливают силы. Расширять представления детей о безопасном поведении по отношению к своему здоровью. Развитие интереса у детей к окружающему миру в процессе совместных игр. Совершенствовать навыки общения со взрослыми и со сверстниками. Расширение представлений о весне, о космонавтах и космосе. Развитие умения устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, называя упражнения. Развивать интерес к художественной литературе. Воспитание культуры речевого общения. Воспитание бережного отношения к природе, умения замечать красоту весенней природы.</p>	<p>1.ходьба по скамейке с наклонами, раскладывая и собирая кубики, мешочки</p> <p>2.ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться скамейки, выпрямиться, идти дальше</p> <p>3.ходьба по скамейке, с поворотом кругом</p> <p>4.лазание по гимнастической стенке чередуя шаг</p> <p>5.лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали</p> <p>6.перелезание через верх лестницы</p> <p>7.лазание по веревочной лестнице</p> <p>8.пытаться лазать по канату</p> <p>9.бег с выполнением заданий</p> <p>10.бег в сочетании с ведением мяча, прыжками на скакалке</p> <p>11.бег на скорость 10 м</p> <p>12.бег на скорость 20-30м</p> <p>13.челночный бег 3 р. по 10м</p> <p>14.медленный бег в течение 1,5-2мин</p>	<p>1.«Мир вокруг нас» ПОДР ходьбовой</p> <p>2.«Мир путешествий» ПОДР - «ходьбовой</p> <p>3. «Мир природы» ПОДР- полный круг</p> <p>4.«Край родной» ПОДР – «беговой»</p>	<p>1.«Мы едем, едем, едем»</p> <p>2.«Путешествие в страну здоровья»</p> <p>1.«Уважайте светофор»</p> <p>2.«Школа юных космонавтов»</p> <p>1.«Веселые старты»</p> <p>2.«На помощь лесу»</p> <p>1.«Путешествие по Дону»</p> <p>2.«Весну встречаем - здоровьем тело наполняем</p>	<p>БТИ Донская степь СМИ«Подорожник»</p> <p>Упражнения с обручами</p> <p>СМИ«Одуванчик»</p>	<p>Подвижные игры «Перебежки» «Лягушки и цапля» «Ловишки с мячом» «Через обруч» «Коршун и наседка»</p> <p>7.04 Спортивное развлечение «Мы спортивные ребята» с участием родителей в рамках Всемирного Дня Здоровья</p>

Перспективное планирование Основных Двигательных Режимов.

Двигательные режимы:

1 – лежачий

2 – ползательный

3 – сидячий

4 – стоячий

5 – ходьбовой

6 – лазательный

7 – беговой

8 – прыжковый

Средняя группа

О Д Р	Октябрь								Ноябрь								Декабрь								Январь								Февраль								Март								Апрель								Май																
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4															
1	+	+																+	+																																																						
2			+	+														+	+	+																				+	+																																
3					+	+	+													+	+	+																		+	+	+																															
4								+	+	+														+																						+	+	+																									
5										+	+															+	+	+																		+	+	+																									
6											+	+																+	+	+																									+	+	+																
7														+																		+	+	+	+																							+	+	+													
8															+																																																			+	+	+					

Подготовительная к школе группа

О Д Р	Октябрь								Ноябрь								Декабрь								Январь								Февраль								Март								Апрель								Май			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4		
1																	+																																											
2																									+	+																																		
3	+	+	+	+																																					+	+																		
4																																																	+	+	+									
5																	+	+															+	+															+	+	+									
6																																																	+	+	+									
7																																																	+	+	+	+								
8																																																	+	+	+	+								

Приложение 10

Перспективный план ЛФК для детей со стопными нарушениями.

Ме-	не	СМИ	Разблокировк	Упр-я для	Мас	Спец. упр.	Ходьба	«Тропа	Бег	Подвижные
-----	----	-----	--------------	-----------	-----	------------	--------	--------	-----	-----------

сяц	де ли		а пояснично- го отдела, гравит разгрузка	мышц спины, тазового пояса и ног	саж стоп ы	ЛФК		здо- ровья»		игры
Сент.			Диагностика							
Октя брь	1- 2	«На лесной полян- ке»	сон «новорожден ного»	Посмотри на ножки,вы- сокие четв-ки повороты вправо, влево	+	«каток» «барабан- сборщик	- на носках, -на пятках, -«змейкой», -по рейке лестницы	+	-по узкой дорожке, - подскоками	«Сидячий футбол»
	3- 4	«Сбор уро- жая»	Лежа на мяче, покачивание	Задние чет- вереньки – «змейкой», Из низких четв-к в высокие	+	«разбойник «сборщик»	-в полупри- сяде, -с различны- ми положе- нием рук, -с носка.	+	-по кругу, -с захлестом голени	«Делим урожай» (переложить ку- бики, захватывая их стопами)
Но- ябрь	1- 2	Обезь- янки на по- лянке	Лежа на валике, пока- чивание	Ползание по пластунски, бег на высо- ких четв-ках	+	«окно» «маляр» «обезьянки -непоседы»	-гимнастич. -приставной -на внешней стороне стопы	+	-боковой галоп, -быстрый бег, -медленный	«Ловкие обезь- янки» (сбор палочек)
	3- 4	«В зоо- парке»	Лежа на вали- ке, потряхива- ние	Лежа на спине, педа- лирование, ползание на низких четв- ках	+	«гусеница» улитка на склоне.	-по диагона- ли, с имитацией: жираф, ли- са, медведь, кошка	+	-как лиса, волк, заяц, бег с перепрыгиванием через предметы	«Кто быстрее со- берет в коробку игрушки»
Дека брь	1- 2	«Тере- мок»	Лежа на мяче, покачивание	Лежа на спи- не, разворот приставным шагом, пол- зание на зад	+	«ступенька «окно»	-по канату боком, -на носках, -на пятках, перешаги-	+	-как мышка, лошадка, лягушата, бег врассыпную	«Шла коза по лесу»

				них четв-ках			вая кубики			
	3-4	Туфелька для Золушки»	Лежа на мяче, потряхивание	Передвижение сидя, без пом. рук, ходьба в присяде	+	«художник «кораблик»	-по палке, -по рейкам лестницы, остановка на 1 ноге	+	-со сменой ведущего, -по рыхлой поверхности	«Кто быстрее спрячет платочек под стопу»

Январь	1-2	«Волшебная палочка»	Поза «рыбки»	На скамейке руки, ноги поднять, на корточках по 2-м скамейкам		«разбойник «серп»	-спиной вперед -удерживая мяч между коленями -по канату боком	+	-в чередовании быстро, медленно, -маленькими, большими прыжками	«Снежинки, ветер и мороз»
	3-4	«В зимнем лесу»	Сон «новожденного»	Сидя на корточках, без опоры, ногу вперед, сидя, упор сзади, носки ног от себя.	+	«гармошка» «качели»	по обручу боком -по веревке по кругу, приставляя пятку к носку	+	-подскоками, -с остановкой, вращением, поворотом по сигналу воспитателя	«часы проббили ровно...»
Февраль	1-2	«Мы – богатыри»	Поза «эмбриона»	повороты вокруг себя на высоких коленях, приседание на 1 ноге.	+	-вис на канате, захват руками и ногами	-с перешагиванием мячей на скамейке	+	-легкий бег, пробегание под вращающуюся веревку, -«улитка»	«Велогонки» «Дни недели»
	3-4	«Силачи и акробаты»	Лежа на валике, покачивание.	Ползание на спине, животе, встать и сесть без помощи рук	+	«девочка на шаре» «ласточка» «балерина на скамейке	-на носках, на пятках, гимнастическим шагом	+	-галоп боковой, с преодолением препятствий, со сменой ведущего	«Продаем горшки «Удочка»

март	1-2	«Мамины помощники»	Лежа на валике, потряхивание	На четвереньках, толкая мяч головой, на задних четвереньках	+	«мельница» «каток»	-с высоким подниманием колен, широким шагом, перешагивая палки на скам	+	-с горки на горку, с захлестом голени назад, -прямой галоп	Эстафета «Теремок»
	3-4	«Чьи детки»	Лежа на мяче	На четвер. по скам. с мешочком на спине	+	«художник» «маляр»	-по рейкам лестницы боком, на месте не отрывая пяток	+	-с высоким подниманием бедра, прыжками со скалкой	«Котята и щенята»
Апрель	1-2	«Веселые туристы»	Лежа на мяче	Переползание через препятствия, Повороты в и. п. на корточках	+	«барабанщик» «кораблик» «футбол в парах»	-по лестнице по диагонали, -«змейкой» со сменой ведущего	+	-быстрый, -широким шагом, -подскоками	«Кто быстрее на гору?» (на лестницу)
	3-4	«Мы - космонавты»	Упражнение «рыбка»	Ползание на высокой четв. по наклонной опоре, из и. п. высокие колени лечь на спину	+	«улитка на склоне» стоя на набивном мяче	-зигзагами, -с выпадами, -с движениями рук	+	-с ускорением, -по диагонали, с подпрыгиванием до предмета	«Займи место в ракете»