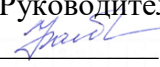
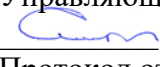

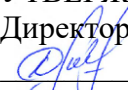


Приложение к основной
образовательной программе
МБОУ «СОШ № 7»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО  Р.Р. Файзуллина Протокол от 31.05.2024 Управляющий совет  С.А.Разуман Протокол от 31.05.2024	СОГЛАСОВАНО Замдиректора по УВР МБОУ «СОШ №7»  Е.Б.Мурзакова 31.05.2024	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ №7»  Е.О. Куанышев приказ от 12.08.2024 № 422 Педагогический совет от 31.05.2024
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(3 часа в неделю-93 часа в год)

Инструктор по физической
культуре: Зенова А.В.

г. Нефтеюганск
2024-2025 учебный год

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи рабочей программы	4
1.3. Особенности развития дошкольного возраста	6
1.4. Социальный паспорт групп	10
1.5. Планируемые результаты освоения программы	11
1.6. Педагогическая диагностика	12
2. Содержательный раздел	18
2.1. Содержание совместной деятельности воспитателя с детьми	16
2.2. Формы, методы и средства реализации программы	21
2.3. Календарно-тематическое планирование	23
2.4. Взаимодействие педагога с семьями воспитанников ДОУ	36
3. Организационный раздел	40
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	40
3.2. Кадровые условия реализации программы	41
3.3. Расписание организованной образовательной деятельности	41
3.4. Материально – техническое обеспечение	41
3.4.1. Перечень игрового оборудования.	42
3.5. Литература	43

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В основе данной рабочей программы лежит образовательная программа дошкольного образования «Физкультурные занятия в детском саду» под редакцией Л.И. Пензулаевой. В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей 3-7 лет. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. № 1014);
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- СанПин 2.4.1.3049 – 13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нефтеюганска МБОУ СОШ № 7.
- Образовательная программа МБОУ СОШ № 7 на 2020-2023 учебный год.
- Программа «Физкультурные занятия в детском саду» под редакцией Л.И. Пензулаевой.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

Ведущие цели программы - всестороннее и гармоничное развитие различных двигательных навыков и умений у детей старшего дошкольного возраста.

Выполнение поставленных задач предусматривает:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- развитие физических качеств и двигательных умений.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель: реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Образовательные:

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования) организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, закрепление знаний об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых).

Воспитательные:

- обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

В соответствии с поставленными задачами определены следующие принципы обучения:

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.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях (физкультурных досугах и праздниках, походах).

Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата, где необходимо создать условия для повышения общей познавательной активности детей.

1.3. Особенности развития детей дошкольного возраста

Особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста.

Для физического воспитания детей 3-4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения - сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка нош на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей,

многословно объясняет задание, порой до 1-1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений - равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу-встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2-3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот - это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности физического развития детей среднего дошкольного возраста.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес - рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных

процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось - поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и

осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Исследования по определению общей выносливости детей (на Примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

1.4. Социальный паспорт группы

Группа	Кол-во детей	Физическое здоровье
Вторая младшая группа	Человек - Мальчиков - Девочек -	1 гр.здор.; Сред.; Под.; ЛФК.; Патол.зрения.; Кард.; Невр.
Средняя группа	Человек - Мальчиков - Девочек -	1 гр.здор.; Сред.; Под.; ЛФК.; Патол.зрения.; Кард.; Невр.
Старшая группа	Человек - Мальчиков - Девочек -	1 гр.здор.; Сред.; Под.; ЛФК.; Патол.зрения.; Кард.; Невр.
Подготовительная группа	Человек - Мальчиков -	1 гр.здор.; Сред.; Под.; ЛФК.; Патол.зрения.; Кард.; Невр.

	Девочек -	
--	-----------	--

1.5. Планируемые результаты освоения программы

К концу учебного года дети знают: различные способы ползания, подлезания, перелезания; разные способы бросания мяча. Умеют:

Построение и ориентировка в пространстве	Самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, пары; перестраиваться из одной колонны в две, три. Рассчитываться на первый-второй и перестраиваться из одной шеренги в две; выполнять смыкание и размыкание приставным шагом; повороты - переступанием направо, налево, кругом
ОРУ	Четко принимать различные исходные положения; точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, по указанию или объяснению; двигаться в заданном темпе; выполнять движения выразительно, в соответствии с характером музыки; простые известные упражнения выполнять самостоятельно
Ходьба	Сохранять правильную непринужденную осанку; различать ходьбу по характеру ее выполнения; при смене темпа ходьбы применять соответствующую амплитуду движений рук; правильно выполнять различные виды ходьбы
Бег	Бегать легко, непринужденно, сохраняя правильную осанку; быстро менять направление движения; выполнять без остановки несколько прыжков подряд, энергично отталкиваясь, при выполнении бега широким шагом в чередовании с преодолением препятствий; выполнять бег из разных исходных положений
Прыжки	Выполнять правильно все составные элементы прыжка в длину с места: исходное положение, отталкивание, группировку в фазе полета; для увеличения силы толчка согласовывать движения рук, ног и туловища. Выполнять разнообразные прыжки со скакалкой; прыжки на двух ногах с продвижением вперед выполнять боком, по доске или скамейке, по наклонной доске

Упражнения в равновесии	Сохранять и восстанавливать равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры, на шаткой опоре, в статической позе: стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой, стоя на одной ноге. Выполнять способы самостраховки, если теряется равновесие; определять позу, при которой равновесие будет устойчивым и сохранить его легче: расставить ноги, согнуть их в коленях, выполнять балансирующие движения руками
Катание, броски, ловля	Правильно выполнять способы катания, бросания, ловли и метания в цель; принимать правильное исходное положение в зависимости от величины бросаемого предмета. Бросать и ловить мяч в разных положениях; бросать набивной мяч двумя руками разными способами. Вести мяч правой и левой рукой по ограниченной площади опоры, между предметами; сочетать ведение мяча с забрасыванием; выполнять метание мяча в движущуюся цель
Ползание и лазание	Выполнять подлезание разными способами быстро, не задевая препятствия. Выполнять ползание по-пластунски; по скамейке на спине, взявшись за скамейку за головой, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Находить оптимальный способ действия при прохождении полосы препятствий. Перелезание через высокое препятствие осуществлять следующим способом: стоя к препятствию лицом, взяться руками за него, опереться, перенести сначала одну ногу, сесть верхом, перенести другую ногу, опереться обеими руками о препятствие и опустить ноги вниз
Подвижные игры и игры с элементами спорта	Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, выбирать ведущего (с помощью считалочки); участвовать в играх с элементами соревнований; справедливо оценивать в игре результаты свои и других ребят

1.6. Педагогическая диагностика

Оценка индивидуального физического развития детей проводится 2 раза в год (сентябрь и май) для планирования образовательного процесса и мониторинга развития физических качеств.

Одним из наиболее важных направлений педагогической деятельности является контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников. Физическая подготовленность - совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные двигательные возможности ребенка, его двигательные способности. Они

проявляются в конкретных действиях - (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях. Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма.

Мониторинг даст возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система жестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Для проведения мониторинга используется «Диагностика педагогического процесса» Н.А. Верещагиной.

Критерии и методы оценки физической подготовленности детей.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека.

Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио- респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Сила - взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей.

Ловкость - более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Текущие наблюдения проводятся воспитателем групп и воспитателем по физической культуре под руководством старшего воспитателя. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве воспитателя процессом физического развития.

Проведенный анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), но результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

Таблица контрольных упражнений

Тест	Цель	Методика
1. Определение скоростных качеств	Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта	В забеге участвуют не менее двух человек. По команде "На старт!" участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде "Внимание!" наклоняются вперед и по команде "Марш!" бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.
2. Определение выносливости	Определить выносливость в непрерывном беге на 90 м (300м) у детей дошкольного возраста.	Бег выполняется как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге участвуют 6-8 человек. Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до

		появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. Записывают два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.
3. Определение скоростно-силовых качеств	Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места	Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние вперед. При приземлении нельзя опираться сзади рук. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.
4. Определение гибкости	Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста	Сидя на полу: сидя на полу наносится линия А-Б, а от ее середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук
5. Определение координационных способностей	Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.	В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде "На старт!" участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.
6. Определение силовой выносливости	Определить силовые качества в сгибание туловища	Лежа на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команд «Можно» испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

Алгоритм тестирования.

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по

организации и проведению тестирования. Строгая регламентации процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

-Определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом ("зоны ближайшего развития");

-Изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;

-Разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с санитарными, правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания. Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой - объясняет двигательные задания).

Важно правильно заполнить протокол тестирования. Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.). Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	2 недели в каждой группе. В начале года и в конце года. Детей от 4 до 7 лет	Сентябрь (когда группа уже укомплектована полностью) и май.

Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая

включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей;
- соответствие тестов возрастным особенностям;
- использование движений, которыми дети достаточно свободно владеют (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования,
- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной. Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Обязательно соблюдать методику тестирования. Заранее отрабатывается единая методика подачи команд. Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой. Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов.

Анализ и обработка полученных данных.

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели. Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности - это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности детей, разработанных на основе стандартов, как правило, для определенного географического региона. В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности. Необходимо также выделить и качественные показатели, которые дают представление об уровне овладения техникой движений у детей. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка.

Таблица оценки физической подготовленности детей 4 - 7 лет.

Тесты	Возраст (годы)	Высокий	Средний	Низкий
-------	-------------------	---------	---------	--------

Мальчики				
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	4-5	12 и выше	6-11	5 и ниже
	5-6	13 и выше	7-12	6 и ниже
	6-7	15 и выше	8-13	7 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	4-5	90 и выше	89-54	53 и ниже
	5-6	110 и выше	71-109	70 и ниже
	6-7	125 и выше	83-124	82 и ниже
Наклон вперед из положения сидя	4-5	9 и выше	8 - 0	0 и ниже
	5-6	10 и выше	9 - 2	1 и ниже
	6-7	11 и выше	10-3	2 и ниже
Челночный бег 3*10м	4-5	11,9 и ниже	12,0-13,0	13,1 и выше
	5-6	10,9 и ниже	11,0-12,4	12,5 и выше
	6-7	10,0 и ниже	10,1-11,4	11,5 и выше
(Бег на 90 метров для детей 4-5 лет; Бег на 300 для детей 5 -7 лет; секунды)	4-5	28,6 и ниже	28,7-39,0	39,1 и выше
	5-6	84 и ниже	84,1-137	138 и выше
	6-7	74 и ниже	74,1-127	128 и выше
Девочки				
Подъем туловища в сед (Количество раз за 30 с)	4-5	11 и выше	5-10	4 и ниже
	5-6	12 и выше	6-11	5 и ниже
	6-7	13 и выше	7-12	6 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	4-5	85 и выше	46-84	45 и ниже
	5-6	100 и выше	63-99	62 и ниже
	6-7	115 и выше	79-114	78 и ниже
Наклон вперед из положения сидя	4-5	11 и выше	10 - 1	1 и ниже
	5-6	12 и выше	11- 2	2 и ниже
	6-7	16 и выше	15 - 3	3 и ниже
Челночный бег 3*10м	4-5	12,1 и ниже	12,2-13,1	13,2 и выше
	5-6	11,1 и ниже	11,2-12,4	12,5 и выше
	6-7	10,2 и ниже	10,3-11,6	11,7 и выше
(Бег на 90 метров для детей 4-5 лет; Бег на 300 для детей 5 -7 лет; секунды)	4-5	28,9 и ниже	29,0-39,3	39,4 и выше
	5-6	84 и ниже	85,0-137,0	138,0 и выше
	6-7	76 и ниже	77,0-130,4	134,5 и выше

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание совместной деятельности воспитателя с детьми

Физкультурные занятия построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног,

стопы, формирующие правильную осанку. При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. Общеразвивающие упражнения направлены на воздействие на организм в целом, на отдельные мышцы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировки в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, кегли, палки и т.д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревки, шнуры) физкультурный инвентарь.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Одно из трех занятий в неделю проводится на свежем воздухе.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной, второй части — и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя. Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

При проведении подвижных игр, эстафет важно меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособие, привлекая к этому достаточное количество ребят и т.д.

Время занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводить физкультурное занятие на свежем воздухе рекомендуется в конце прогулки.

Организация образовательной деятельности

«Физкультурные занятия в детском саду» под редакцией Л.И. Пензулаевой.	Количество учебных недель	Количество ООД в неделю	Количество ООД в год
Физическая культура	31	3 раз в неделю	93

Длительность НОД по физическому развитию в течение года

Возрастная группа	Количество групп	Число детей в группе	Длительность занятий, мин.
Вторая младшая группа	1	25	15 минут
Средняя группа	1	25	20 минут
Старшая группа	1	24	25 минут
Подготовительная	1	25	30 минут

Структура технологической карты образовательных ситуаций по физическому развитию.

- Образовательно-развивающая задача
- Реализуемые образовательные области
- Виды деятельности

Месяц № ОС	Взаимодействие педагога с детьми в образовательной ситуации			Инвентарь
	Этапы деятельности	Деятельность педагога	Деятельность детей	
	Вводная часть			
	Основная часть			

	Заключительная часть			
--	---------------------------------	--	--	--

2.2. Формы, методы и средства реализации программы

В дошкольном учреждении выделяют основные формы организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- тематическое занятие;
- тренировочное занятие;
- сюжетно-тематическое форма;
- контрольное занятие.

В практике работы дошкольных учреждений используются разные варианты занятий по физической культуре.

Занятие тренировочного типа, направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Сюжетно-игровые занятия, проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика сюжетно-игровых занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их знаний.

Контрольные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх, и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.). Виды НОД по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных инструктором физической культуры: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

Традиционно различаются три группы методов.

Наглядные методы:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

Словесный метод:

- название упражнений;
- описания;
- объяснения;
- указания;
- распоряжения;
- вопросы к детям;
- команды;
- беседы;
- рассказы;
- выразительное чтение стихотворений и многое другое.

Практический метод:

- выполнение движений (совместно-распределенное, совместно последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Средства физического развития:

Гигиенические факторы: режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.

Естественные силы природы: солнце, воздух, вода.

Организационные способы работы:

Фронтальный способ – все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ - дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки, оказывать страховку при необходимости. Используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ - дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ – применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.3. Календарно-тематическое планирование

Вторая младшая группа (3-4 года)

	месяц	тема	Развивающие задачи
Сентябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №1, №2, №3	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	2 неделя	Образовательная ситуация №4, №5, №6	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах.
	3 неделя	Образовательная ситуация №7, №8, №9	Диагностические занятия
	4 неделя	Образовательная ситуация №10, №11, №12	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
Октябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №13, №14, №15	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур;
	2 неделя	Образовательная ситуация №16, №17, №18	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	3 неделя	Образовательная ситуация №19, №20, №21	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	4 неделя	Образовательная ситуация №22, №23	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений на равновесие.

Ноябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №24, №25, №26	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	2 неделя	Образовательная ситуация №27, №28, №29	Упражнять в ходьбе колонной с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию и движений и глазомер.
	3 неделя	Образовательная ситуация №30, №31, №32	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	4 неделя	Образовательная ситуация №33, №34, №35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движения; в равновесии.
	5 неделя	Образовательная ситуация № 36	Упражнять в ходьбе колонной с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию и движений и глазомер.
Декабрь	1 неделя	Образовательная ситуация №37, №38, №39	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	2 неделя	Образовательная ситуация №40, №41, №42	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	3 неделя	Образовательная ситуация №43, №44, №45	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
	4 неделя	Образовательная ситуация №46, №47, №48	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, упражняться в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
Январь	1 неделя	Образовательная ситуация №49, №50, №51	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2 неделя	Образовательная ситуация №52, №53, №54	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивать координацию движений.

	3 неделя	Образовательная ситуация №55, №56.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Февраль	1 неделя	Образовательная ситуация №57, №58, №59	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
	2 неделя	Образовательная ситуация №60, №61, №62	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
	3 неделя	Образовательная ситуация №63, №64, №65	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяч через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
	4 неделя	Образовательная ситуация №66, №67,	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
Март	1 неделя	Образовательная ситуация №68, №69, №70	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
	2 неделя	Образовательная ситуация №71, №72	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
	3 неделя	Образовательная ситуация №73, №74,	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	4 неделя	Образовательная ситуация №75, №76, №77	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Апрель	1 неделя	Образовательная ситуация №78, №79,	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	2 неделя	Образовательная ситуация №80, №81, №82	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

	3 неделя	Образовательная ситуация №83, №84, 85	Диагностические занятия
	4 неделя	Образовательная ситуация № 86, №87	Упражняться в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Май	1 неделя	Образовательная ситуация №88, №89	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	2 неделя	Образовательная ситуация №90, № 91	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	3 неделя	Образовательная ситуация №92, №93	Ходьба с выполнением задания по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча вверх, и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

Средняя группа (4-5 лет)

месяц	тема	Развивающие задачи	
Сентябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №1, №2, №3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.
	2 неделя	Образовательная ситуация №4, №5, №6	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	3 неделя	Образовательная ситуация №7, №8, №9	Диагностические занятия
	4 неделя	Образовательная ситуация №10, №11, №12	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.

Октябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №13, №14, №15	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя вовремя ходьбу; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
	2 неделя	Образовательная ситуация №16, №17, №18	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении по полусогнутые ноги в прыжках их обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
	3 неделя	Образовательная ситуация №19, №20, №21	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через брусok; упражняться в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
	4 неделя	Образовательная ситуация №22, №23, №24	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в ходьбе и беге враспынную; лазанье под дугу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Ноябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №25, №26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	2 неделя	Образовательная ситуация №27, №28, №29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу. В ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	3 неделя	Образовательная ситуация №30, №31, №32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; ползание на четвереньках.
	4 неделя	Образовательная ситуация №33, №34	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
	5 неделя	Образовательная ситуация №35, №36	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия
Декабрь	1 неделя	Образовательная ситуация №37, №38	Развивать внимание детей при задании в ходьбе и беге; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади; развивать ловкость и координацию движений в прыжках.
	2 неделя	Образовательная ситуация №39, №40, №41	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

	3 неделя	Образовательная ситуация №42, №43, №44	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	4 неделя	Образовательная ситуация №45, №46	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; упражнение в равновесии.
Январь	1 неделя	Образовательная ситуация №47, №48, №49	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	2 неделя	Образовательная ситуация №50, №51	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3 неделя	Образовательная ситуация №52, №53, №54	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Февраль	1 неделя	Образовательная ситуация №55, №56, №57	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
	2 неделя	Образовательная ситуация №58, №59	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3 неделя	Образовательная ситуация №60, №61, №62	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	4 неделя	Образовательная ситуация №63, №64	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
Март	1 неделя	Образовательная ситуация №65, №66, №67	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
	2 неделя	Образовательная ситуация №68, №69	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку, повторить ходьбу и бег врассыпную.
	3 неделя	Образовательная ситуация №70, №71	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьба и бег с заданием; прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
	4 неделя	Образовательная ситуация №72, №73, №74	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

	1 неделя	Образовательная ситуация №75, №76	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
Апрель	2 неделя	Образовательная ситуация №77, №78, №79	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
	3 неделя	Образовательная ситуация №80, №81, №82	Диагностические занятия
	4 неделя	Образовательная ситуация №83, №84, №85	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; метание на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	1 неделя	Образовательная ситуация №86, №87	Упражнять детей в ходьбе парами. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной опоре; повторить прыжки в длину с места.
Май	2 неделя	Образовательная ситуация №88, №89	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3 неделя	Образовательная ситуация №90, №91	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
	4 неделя	Образовательная ситуация №92, №93	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную. В ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

Старшая группа (5-6 лет)

	месяц	тема	Развивающие задачи
Сентябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №1, №2, №3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.
	2 неделя	Образовательная ситуация №4, №5, №6	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
	3 неделя	Образовательная ситуация №7, №8, №9	Диагностические занятия

	4 неделя	Образовательная ситуация №10, №11, №12	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.
Октябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №13, №14, №15	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2 неделя	Образовательная ситуация №16, №17	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
	3 неделя	Образовательная ситуация №18, №19, №20	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
	4 неделя	Образовательная ситуация №21, №22	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
Ноябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №23, №24, №25	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
	2 неделя	Образовательная ситуация №26, №27	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.
	3 неделя	Образовательная ситуация №28, №29, №30	Упражнять в ходьбе с изменением темпа, в беге между предметами; в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	4 неделя	Образовательная ситуация №31, №32	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	5 неделя	Образовательная ситуация №33, №34	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
Декабрь	1 неделя	Образовательная ситуация №34, №36	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами; прыжки на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.

	2 неделя	Образовательная ситуация №37, №38, №39	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу; упражнять в ползании, подбрасывании мяча.
	3 неделя	Образовательная ситуация №40, №41	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
	4 неделя	Образовательная ситуация №42, №43, №44	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.
Январь	1 неделя	Образовательная ситуация №45, №46	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывании мяча головой.
	2 неделя	Образовательная ситуация №47, №48, №49	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии.
	3 неделя	Образовательная ситуация №50, №51	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
Февраль	1 неделя	Образовательная ситуация №52, №53, №54	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	2 неделя	Образовательная ситуация №55, №56, №57	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.
	3 неделя	Образовательная ситуация №58, №59, №60	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.
	4 неделя	Образовательная ситуация №61, №62, №63	Упражнять детей в непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по

			гимнастической скамейке повторить задания в прыжках и с мячом.
Март	1 неделя	Образовательная ситуация №64, №65, №66	Упражнять детей в ходьбе колонной, с поворотом в другую сторону; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2 неделя	Образовательная ситуация №67, №68, №69	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	3 неделя	Образовательная ситуация №70, №71	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.
	4 неделя	Образовательная ситуация №72, №73, №74	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; лазание и равновесии.
Апрель	1 неделя	Образовательная ситуация №75, №76, №77	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	2 неделя	Образовательная ситуация №78, №79, №80	Повторить ходьбу и бег между предметами; прыжки с короткой скакалкой; прокатывании обручей и пролезании в них.
	3 неделя	Образовательная ситуация №81, №82, №83	Диагностические занятия
	4 неделя	Образовательная ситуация №84, №85, №86	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки влезания на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Май	1 неделя	Образовательная ситуация №87, №88	Упражнять детей в ходьбе и бег с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	2 неделя	Образовательная ситуация №90, №91	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.

	3 неделя	Образовательная ситуация №92, № 93	<p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезание в обруч и равновесии.</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p>
--	----------	------------------------------------	--

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

месяц	тема	Развивающие задачи	
Сентябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №1, №2, №3	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах.
	2 неделя	Образовательная ситуация №4, №5, №6	Упражнять детей в беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках вверх; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	3 неделя	Образовательная ситуация №7, №8, №9	Диагностические занятия
	4 неделя	Образовательная ситуация №10, №11, №12	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие;
Октябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №13, №14, №15	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;
	2 неделя	Образовательная ситуация №16, №17, №18	В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Прыжки через шнуры.
	3 неделя	Образовательная ситуация №19, №20, №21	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.

	4 неделя	Образовательная ситуация №22, №23, №24	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
Ноябрь	1 неделя	Образовательная ситуация №25, №26, №27	Закреплять ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
	2 неделя	Образовательная ситуация №28, №29, №30	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	3 неделя	Образовательная ситуация №31, №32, №33	Упражнять в ходьбе, беге между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
	4 неделя	Образовательная ситуация №34, №35, №36	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; упражнения в прыжках и на равновесие.
	5 неделя	Образовательная ситуация №37, №38	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы упражнять в выполнении заданий с мячом.
Декабрь	1 неделя	Образовательная ситуация №39, №40, №41	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2 неделя	Образовательная ситуация №42, №43	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге; упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	3 неделя	Образовательная ситуация №45, №46	Ходьба с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	4 неделя	Образовательная ситуация №47, №48	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
Январь	1 неделя	Образовательная ситуация №49, №50, №51	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.

	2 неделя	Образовательная ситуация №52, №53,	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	3 неделя	Образовательная ситуация №54, №55, №56	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
Февраль	1 неделя	Образовательная ситуация №57, №58,	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2 неделя	Образовательная ситуация №59, №60, №61	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.
	3 неделя	Образовательная ситуация №62, №63	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; упражнения на равновесия.
	4 неделя	Образовательная ситуация №64, №65, №66	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Март	1 неделя	Образовательная ситуация №67, №68	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	2 неделя	Образовательная ситуация №69, №70, №71	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	3 неделя	Образовательная ситуация №72, №73	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	4 неделя	Образовательная ситуация №74, №75,	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; упражнения на равновесие и прыжки.
Апрель	1 неделя	Образовательная ситуация №76, №77, №78	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

	2 неделя	Образовательная ситуация №79, №80	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	3 неделя	Образовательная ситуация №81, №82	Диагностические занятия
	4 неделя	Образовательная ситуация №83, №84	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
Май	1 неделя	Образовательная ситуация №85, №86	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
	2 неделя	Образовательная ситуация №87, №88	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	3 неделя	Образовательная ситуация №89, № 90, № 91	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. По кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	4 неделя	Образовательная ситуация №92, №93	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.

2.4. Взаимодействие педагога с семьями воспитанников ОО

Сотрудничество детского сада и семьи направлено на решение задач: - обеспечение физического и эмоционального развития ребенка в дошкольном учреждении и семье;

- формирование у детей стремления к сохранению своего здоровья через наличие устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- повышение педагогической культуры родителей;

- стимулирование родителей как участников единого образовательного пространства к поиску оптимального стиля общения с ребенком.

Принципы совместной работы с семьёй:

Единство целей и задач воспитания здорового ребенка в дошкольном образовательном учреждении и семье. Оно достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении, ознакомления родителей с основным содержанием, методами и приемами оздоровительной работы в ОО;

-индивидуальный подход к каждому ребенку;

-систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду, взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей, базирующиеся на укреплении авторитета педагогов в семье, а родителей – в детском саду;

-формирование отношения к родителям как к равноправным партнерам в образовательно-воспитательной работе. Соблюдение данных принципов позволяет приобщить родителей к активной работе по физическому воспитанию детей, пополнить знания об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных игр, а так же создать условия для развития двигательных навыков у ребенка дома.

Формы работы с родителями:

Информационно-аналитическая форма - организации общения с родителями являются: сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличии у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей в психолого-педагогической информации. Только на аналитической основе возможно осуществление индивидуального, лично-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения, повышение эффективности воспитательно - образовательной работы с детьми и построение грамотного общения с их родителями.

Познавательная форма – это обогащение родителей знаниями в вопросах физического развития детей дошкольного возраста. Активные формы и методы работы с родителями: общие и групповые родительские собрания; консультации, занятия с участием родителей, совместное создание предметно развивающей среды (изготовление нестандартного оборудования), мини – клубы, семинары-практикумы

Наглядно-информационная - форма организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения.

Досуговая форма организации общения призвана устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Использование досуговых форм способствует тому, что благодаря установлению позитивной эмоциональной атмосферы родители становятся более открытыми для общения. Совместные физкультурные досуговые занятия, позволяют приобщить к

здоровому образу жизни не только воспитанников детского сада, но и их родителей.

Перспективный план работы инструктора по физкультуре с родителями

Месяц	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	Раскрыть целевые ориентиры в области «Физическое развитие»	Родительское собрание	Повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении
Октябрь	«С зарядкой дружить -здоровым быть»	Буклет	Пропаганда здорового образа жизни.
Ноябрь	«Папа, мама, я - здоровая семья!»	Открытое мероприятие	Устанавливать эмоционально положительный контакт родителей и детей в процессе совместной игровой деятельности.
Декабрь	«Проведем выходной день с пользой»	Буклет	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.
Январь	«Двигательный режим ребёнка» «Самомассаж и его польза»	Папка передвижка	Пропаганда здорового образа жизни. Расширить представление родителей о влиянии мелкой моторики на психофизическое развитие детей
Февраль	Спортивный праздник, посвящённый дню защитника отечества «Солдатские учения»	Открытое мероприятие	Устанавливать эмоционально положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.
Март	«Подготовка к губернаторским состязаниям»	Родительское собрание	Приобщить родителей к подготовке детей к соревнованиям.

Апрель	«В стране здоровья»	Выставка рисунков	Вовлечение родителей в процесс совместной творческой деятельности с детьми.
Май	«День победы» «Наши достижения»	Открытое мероприятие	Приобщить родителей к подготовке детей к соревнованиям. Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.

Перспективный план работы инструктора по физкультуре с воспитателями

Месяц	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	«Знай сигналы светофора ПДД»	Физкультурное развлечение	Подготовка к тематическому занятию: разучить с детьми стихотворения. Материал для показа в группе. Беседа с детьми по тематическому занятию.
Октябрь	«Осень в гости к нам пришла», «Грибы нашего края», «О чем рассказал нам осенний листок»	Родительское собрание Картотека игр	Повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении. Развитие мышления ребенка в игровой форме.
Ноябрь	«Путешествие по Югре» Викторина: «Знаешь ли ты свой округ?» "Дружба"	Физкультурное развлечение Презентация	Развить в детях сострадание, правила дружбы, помощь ближним. Развитие двигательных умений, применяя сложно координационные движения
Декабрь	«Виды спорта»	Презентация	Повышение педагогической компетенции в области спортивных дисциплин. Демонстрация наглядного материала по средствам ИКТ.

Январь	«С чего начинается Родина» «Святки колядки»	Презентация Физкультурное развлечение	Развитие кругозора воспитанников, при помощи демонстрационного материала. Подготовка к тематическому занятию: разучить с детьми стихотворения, колядки.
Февраль	«Будем в армии служить, будем Родину любить» «Смотр строя и песни»	Физкультурное развлечение Презентация	Подготовка к тематическому занятию: разучить с детьми девиз, песни, танцы. Развитие кругозора воспитанников, при помощи демонстрационного материала.
Март	«Символы России» «Профилактика плоскостопия»	Подготовка к губернаторским состязаниям Консультация Презентация	Составление списка спортивной команды на соревнования. Развитие кругозора воспитанников, при помощи тематического демонстрационного материала. Повышения компетенции педагогов в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.
Апрель	«День смеха» «Национальные игры Севера»	Физкультурное развлечение Презентация	Подготовка к тематическому занятию: разучить с детьми стихотворения, песни. Развитие кругозора воспитанников, при помощи демонстрационного тематического материала.
Май	«День победы» Итоги диагностики физического развития детей	Физкультурное развлечение Консультация	Подготовка к тематическому занятию: разучить с детьми стихотворения, песни, танцы. Подведение итогов по программе физическая культура.

3. Организационный раздел

3. 1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Одно из важнейших условий образовательного процесса в СОШ № 7 Детский является правильная организация развивающей предметно-пространственной среды. Развивающая среда рассматривается педагогами дошкольного учреждения как комплекс психолого-педагогических условий развития интеллектуальных, специальных, физических способностей детей в организованном пространстве.

Цель создания развивающей предметно-пространственной среды в СОШ № 7 - обеспечить систему условий, необходимых для развития разнообразных видов детской деятельности. Главное требование к организации развивающей предметно-пространственной среды - ее развивающий характер, адекватность реализуемой в дошкольном учреждении образовательной программе, особенностям педагогического процесса и творческому характеру деятельности ребенка.

Образовательная деятельность программы «Открытия», раздела физическая культура в совмещенном зале с необходимым оборудованием для развития физических качеств и двигательных умений. Спортивный зал оборудован необходимым инвентарем и техникой согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13.

3.2. Кадровые условия реализации программы

Педагог по физической культуре имеет высшее педагогическое образование, первую квалификационную категорию. В межаттестационный период систематически повышает свой профессиональный уровень, проходит курсы повышения квалификации:

- г. «Сургутский государственный университет» по программе «Организация и технология реализации образовательной области «физическая культура» дошкольных образовательных организациях в контексте требований ФГОС дошкольного образования» 2017г
- 25-28.04.2018г. «Реализация программ реабилитации и развитие детей инвалидов, детей с ОВЗ в условиях образовательного учреждения».
- ООО «Столичный учебный центр» по программе «Укрепление здоровья: Создание и реализация здоровьесберегающих подходов в ходе реализации требований ФГОС ДО» в 2018 г

3.3. Расписание организованной образовательной деятельности

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Вторая младшая группа					
Средняя группа					
Старшая группа					
Подготовительная группа					

3.4. Материально – техническое обеспечение

Организация, обновление и обогащение развивающей предметнопространственной среды физкультурного и тренажерного залов осуществляется в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников, с учетом реализации образовательной Программы, потребностей дошкольной Организации, запросов населения и общих психолого-педагогических принципов: психологической и физической безопасности, возможности общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности и возможности уединения, содержательно насыщенной, полифункциональной, трансформируемой, вариативной, доступной /ФГОС п.3.3.1-4/ Совмещенный зал, тренажерный зал оснащены необходимыми материально-техническими ресурсами.

3.4.1.Перечень игрового оборудования.

Помещение	Название инвентаря	Реализация программы
Совмещенный зал	<ul style="list-style-type: none">- мишень для игры с мячом;- мяч гимнастический;- мяч попрыгун;- мячи (утяжеленные);- мячи (массажные);- скамья для спортзала;- гантели;- батут;- городки;- корзины для мелкого оборудования;- кегли;- клюшки, шайбы;- скакалки;- гимнастические обручи;- ракетки для тенниса;- гимнастические коврики и др.- самокаты;- тоннели игровые и др.	<p>О.О. «Физическое развитие».</p> <p>Реализация непосредственно образовательной деятельности «Физкультура», спортивные развлечения, соревнования, «День здоровья»;</p> <p>Прогулки для младших дошкольников в активные дни.</p>

3.4.1. Литература

1. Бишаева, А.А. Пензулаева, Л. *Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Средняя группа* / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
2. Бурлакова И. А., Волобуева Л. *Научно -методический журнал "Дошкольное воспитание"* М., 2015, 117с.
3. Пензулаева, Л. *Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Подготовительная к школе группа* / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2018. - 112 с.
4. Пензулаева, Л. *Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Подготовительная к школе группа* / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2018. - 112 с.
5. Агаджанова, С. Н. *Физическое развитие детей* / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
6. Алябьева, Е. А. *Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет* / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
7. Агаджанова, С. Н. *Физическое развитие детей* / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012.- 444 с.
8. Алябьева, Е. А. *Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет* / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
9. Ковалева, Анна *Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет* / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
10. Пензулаева Л.И., *"Физическая культура в детском саду, подготовительная к школе группа* - М., 2018, 112.
11. Пензулаева Л. И. *Физическая культура в детском саду. 3-4 года. Конспекты занятий. ФГОС;*
Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Конспекты занятий. ФГОС;
Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Конспекты занятий. ФГОС;
Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Конспекты занятий. ФГОС.
12. Колдина, Д. Н. *Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет* / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 112 с.
13. *Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.* - М.: Учитель, 2015. - 136 с.
14. *Тесты для определения развития ребёнка. Сенсорика. Физическое развитие. 3+ / С.Е. Гаврина и др.* - М.: Экзамен, 2016. - 163 с.
15. Харченко Т. Е. *Утренняя гимнастика в детском саду. 2–3 года. Комплексы упражнений. ФГОС;*
Утренняя гимнастика в детском саду. 3–4 года. Комплексы упражнений. ФГОС;
Утренняя гимнастика в детском саду. 4–5 лет. Комплексы упражнений. ФГОС;
Утренняя гимнастика в детском саду. 5-6 лет. Комплексы упражнений. ФГОС;
Утренняя гимнастика в детском саду. 6-7 лет. Комплексы упражнений.

16. Недомеркова, И. Н. Физическое развитие детей 3-4 лет. Март-май. Планирование НОД. Технологические карты: 32 карты / И.Н. Недомеркова. - Москва: ИЛ, 2016. - 954 с.
17. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2019. - 288 с