

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 136 компенсирующего вида  
Выборгского района Санкт-Петербурга

Принято  
на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад № 136  
Протокол № 2 от "15" сентября 2015 г.



Утверждено  
Заведующий ГБДОУ д/с № 136  
Т.А. Куряшова  
Приказ № 17 от 15.09.2015 г.

Рабочая программа по физической культуре  
по реализации образовательной программы дошкольного образования,  
адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
(с иными ограниченными возможностями здоровья)

ГБДОУ детского сада № 136  
на 2015 – 2016 учебный год

СРЕДНЯЯ ГРУППА № 3

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Малахова Ирина Николаевна

Санкт-Петербург  
2015 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. <u>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</u>	<u>3</u>
1.1. Пояснительная записка	<u>3</u>
1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<u>4</u>
1.3. Задачи физического воспитания в ГБДОУ	<u>5</u>
1.4. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей среднего дошкольного возраста(4-5 лет)	<u>7</u>
1.5. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому развитию.	<u>9</u>
2. <u>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u>	<u>10</u>
2.1. Содержание образовательной работы с детьми	<u>10</u>
2.2. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями	<u>25</u>
2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физическому развитию воспитанников	<u>25</u>
2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	<u>26</u>
3. <u>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u>	<u>27</u>
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	<u>27</u>
3.2. Принципы организации занятий	<u>27</u>
3.3. Методы и приемы обучения:	<u>28</u>
3.4. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	<u>28</u>
3.5. Создание предметно - пространственной развивающей среды	<u>28</u>
3.6. Методическое обеспечение образовательной деятельности	<u>31</u>

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа – это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога. Программа помогает созданию целостной и четкой системы планирования, организации и управления образовательным процессом для укрепления здоровья и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основанием для разработки служит образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с иными ограниченными возможностями здоровья) ГБДОУ детского сада № 136.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

**Цель рабочей программы** - реализация содержания образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с иными ограниченными возможностями здоровья) ГБДОУ детского сада № 136, в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования (далее – ФГОС ДО) по физическому развитию детей.

Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы):

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.1.3049-13\_(постановление Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 с изменениями и дополнениями от 28.08.2015 г.)

Воспитание и обучение проводится на русском языке.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

В данной рабочей программе представлена модель занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья, разработанная на основе анализа данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней группы № 3(4-5 лет).

Срок реализации рабочей программы 2015-2016 учебный год (Сентябрь 2015 - август 2016 года).

В условиях дошкольного учреждения и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующая требованиям системного подхода для овладения детьми с ограниченными возможностями здоровья новыми двигательными действиями.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Инструктор по физической культуре осуществляет работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, на их полноценное физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни. Организация работы

инструктора по физической культуре предусматривает проведение образовательной деятельности (при необходимости совместно с другими специалистами) с детьми с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизических возможностей, индивидуальных особенностей и медицинских показаний, регулируя физическую нагрузку для детей.

Инструктор по физической культуре организует компенсирующую работу, включающую в себя проведение физической культуры с элементами ЛФК, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, дыхательной гимнастики, упражнений на релаксацию, обучать самомассажу.

Инструктор по физической культуре осуществляет консультативную поддержку участников образовательных отношений (воспитателей, специалистов, родителей (законных представителей) воспитанников) по актуальным вопросам, касающимся физического воспитания.

#### ***Цели физкультурно – компенсирующей работы:***

- Способствовать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- Способствовать правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

В средней группе № 3 имеют нарушения в строении стопы 35 % детей, поэтому на каждом занятии необходимо особое внимание уделять упражнениям для коррекции и профилактики плоскостопия. У 60 % детей надо контролировать носовое дыхание и выполнять упражнения для его развития. Следует исключить натуживание 30 % детей, поэтому особое внимание надо уделять упражнениям на развитие мышц живота.

#### **1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Физическое воспитание дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение физических упражнений; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания. Таким образом, основными подходами для формирования рабочей программы являются:

- Обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья;

- Организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья;

- Обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья.

- ✓ Принцип полноценного проживания ребенком с ограниченными возможностями здоровья всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.

✓ Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.

✓ Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником образовательных отношений.

✓ Принцип поддержки инициативы детей с ограниченными возможностями здоровья в различных видах деятельности.

✓ Принцип сотрудничества с семьей.

✓ Принцип приобщения детей с ограниченными возможностями здоровья к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

✓ Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий детей с ограниченными возможностями здоровья в различных видах деятельности.

✓ Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

✓ Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **1.3 Задачи физического воспитания в ГБДОУ**

Рациональное сочетание разных видов занятий физической культурой, а так же системы компенсирующей работы, самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья и помогает решению следующих задач физического воспитания:

- Формирование правильной техники выполнения основных видов движений у детей с ограниченными возможностями здоровья.

- Включение здоровьесберегающих технологий в систему физкультурных занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

- Развитие творческих способностей детей, формирование умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

- Формирование навыков выразительности движений.

- Развитие чувства ритма, темпа, двигательной памяти.

- Развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья интереса и любви к занятиям физической культурой и спортом.

- Формирование у детей осознания ценности здорового образа жизни, развитие представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены.

- Поддержание у детей с ограниченными возможностями здоровья положительных эмоций, возникающих в процессе физической активности, чувства «мышечной радости».

- Побуждение детей задумываться о работе своего организма, прочувствовать и лучше понять его сложное устройство.

- Формирование у детей бережного отношения к природе и его обитателям.

- Забота о том, чтобы игры развивали у детей с ограниченными возможностями здоровья не простое стремление к получению удовольствия, а помогали ему ощущать, воспринимать и творчески отображать мир в своей игровой деятельности, учили ребенка всматриваться в жизнь.

- Обогащение двигательного опыта детей с ограниченными возможностями здоровья, активизация их двигательной деятельности. Ребенок должен узнать, что:

- одно и то же движение можно выполнять по-разному (темп, амплитуда, условия и т.п);

- с одним предметом можно выполнять разные движения;
- одно и то же движение можно выполнять с разными предметами.
- Совершенствование моторного аппарата, развитие координационных способностей, в частности зрительно-двигательной координации у детей с ограниченными возможностями здоровья.
  - Формирование правильной осанки, коррекция и укрепление свода стопы.
  - Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья ориентированию в пространстве и развитие механизмов ориентирования: зрительно-слуховых; зрительно-тактильных.
    - Создание условий для развития на занятии сенсорных способностей детей с ограниченными возможностями здоровья, развитие их активных мыслительных действий в процессе физических упражнений; обучение детей целенаправленным действиям, развитие способности удерживать поставленную задачу и на основе сенсорных ориентировок контролировать и оценивать выполненное.
  - Развитие желания действовать самостоятельно, формирование понятий «могу» и «хочу».
  - Создание предпосылок к творческому развитию ребенка, стимулирование поисковой деятельности на занятии; оказание помощи ребенку в открытии себя; поддержание инициативы: «Я сам».
  - Развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья способности и желания обучаться, приобретать знания.
    - Обеспечение эмоционального комфорта на занятии.
    - Формирование у ребенка с ограниченными возможностями здоровья прочных навыков здорового образа жизни путем воспитания активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья.
  - Интегрирование содержания занятий физической культурой в повседневную самостоятельную деятельность детей.
    - Создание условий для двигательной активности, использование физических упражнений в самостоятельной деятельности детей.
    - Активная пропаганда здорового образа жизни в семье.
    - Осуществление преемственности в работе детского сада и семьи в воспитании и развитии детей с ограниченными возможностями здоровья, использование различных форм взаимодействия с родителями.
    - Организация эффективной подготовки детей с ограниченными возможностями здоровья к обучению в школе.
    - Укрепление и развитие материально-технической базы в соответствии с требованиями ФГОС ДО.
      - Создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценное физическое здоровье ребенка с ограниченными возможностями здоровья через совершенствование системы компенсирующей и коррекционной работы;
      - Создание условий для квалифицированной коррекции отклонений у детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющими следующие заболевания:
        - Заболевания органов кровообращения (врожденные пороки сердца, аномалии сердца, нарушения сердечного ритма, и др.).
        - Заболевания органов пищеварения: функциональное расстройство желудка, кишечника, болезни желчевыводящих путей и др.).
        - Заболевания крови (анемии и др.).
        - Заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, аллергический ринит, хронические болезни миндалин и аденоидов, респираторный аллергоз,

- хронический бронхит, реконвалесцент острой пневмонии, острого бронхита и др.).
- Заболевания уха (хронический отит, тугоухость и др.).
  - Заболевания мочеполовой системы (врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей, обменная нефропатия, инфекции: пиелонефрит, цистит и др.).
  - Заболевания эндокринной системы и обмена веществ (дефицит, избыток массы тела и др.).
  - Заболевания кожи (дерматиты, нейродермиты, аллопеция).
  - Аллергические заболевания (пищевая аллергия, атопический дерматит, отек Квинке в анамнезе).
  - Заболевания костно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, нарушения формирования свода стоп, остаточные явления дисплазии тазобедренных суставов, врожденной кривошеи, воронкообразная деформация грудной клетки).
  - Заболевания нервной системы (Остаточные явления ГИП ЦНС, астено-невротический синдром, синдром повышенной нервной возбудимости, недостаточность шейного отдела позвоночника, ММД, нарушения сна)
  - Нарушения речи (ФНР).
  - Заболевания глаз (миопия, астигматизм, анизометропия, гиперметропия).
  - Грыжи (передней брюшной стенки, паховые).
  - Реконвалесценты инфекционных заболеваний (мононуклеоз, ЦМВИ).

#### **1.4. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей среднего дошкольного возраста(4-5 лет)**

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

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.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. 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.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до

5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

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. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50



децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. 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. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. 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.

### **1.5. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому развитию.**

#### ***Достижения ребенка***

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

#### ***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей***

- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1.Содержание образовательной работы с детьми**

#### **ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

#### **ЧТО ОСВАИВАЕТ РЕБЕНОК**

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).

2. Общеразвивающие упражнения:

— исходные положения;

— одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;

— темп (медленный, средний, быстрый).

3. Основные движения:

— в беге — активный толчок и вынос маховой ноги;

— в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед — вверх;

— в метании — исходное положение, замах;

— в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

4. Подвижные игры:

— правила игр;

— функции водящего.

5. Ритмические движения:

— танцевальные позиции (исходные положения);

— ритм и темп движений;

— элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

6. Оздоровительные упражнения:

— дыхательная гимнастика;

— упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия;

— упражнения для коррекции и формирования осанки;

— упражнения для развития мелкой моторики;

— самомассаж.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

##### **Построение и перестроения**

1. Построение в колонну по одному по росту

2. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего

3. Перестроение в звенья на ходу
4. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

#### **Исходные положения**

1. Стоя
2. Стоя на левом, правом колене
3. Сидя ноги вперед
4. Сидя ноги врозь
5. Сед на пятках
6. Лежа на спине
7. Лежа на животе

#### **Положения и движения головы**

1. Вверх - вниз
2. Повороты в сторону (4-5 раз)
3. Наклоны

#### **Положения и движения рук**

1. Однонаправленные вверх-вниз
2. Поочередные вверх-вниз
3. Смена рук
4. Махи руками вперед-назад
5. Махи руками перед собой
6. Вращения одновременные двумя руками вперед-назад
7. Сжимание и разжимание пальцев
8. Вращение кистей рук (7-8 раз)

#### **Положения и движения туловища**

1. Повороты вправо, влево
2. Наклоны вправо, влево, вперед, 4-5 раз

#### **Положения и движения ног**

1. Приседания (до 20)
2. Подскоки на месте (30 x 3=90)

#### **Упражнения с отягощающими предметами**

1. Мешочек с песком (100 гр)
2. Набивной мяч (0,5 кг)

#### **Основные виды движений**

##### ***Ходьба и равновесие***

1. Ходьба обычная
2. Ходьба на носках
3. Ходьба на пятках
4. Ходьба на наружных сторонах стопы
5. Ходьба в полуприседе
6. Ходьба с поворотами
7. Ходьба с заданиями (руки на поясе, к плечам, в сторону, за спину и т.д)
8. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см)
9. Ходьба по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см) с предметами в руках, на голове
10. Ходьба по наклонной доске (высота 35-40 см, ширина 30 см) без предметов
11. Ходьба спиной вперед (2-3 м)
12. Ходьба «змейкой»
13. Ходьба со сменой темпа

14. Ходьба приставным шагом
15. Ходьба по шнуру
16. Ходьба по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см)
17. Ходьба с мешочком на голове.

### ***Бег***

1. В колонне по одному
2. В колонне парами
3. «Змейкой» между предметами
4. Со сменой ведущего
5. Со сменой темпа
6. Между линиями (90-30 см)
7. С высоким подниманием колен
8. Со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на колене, лежа и др)
9. На скорость (15-20 м, 2-3 раза)
10. В медленном темпе (до 2 мин)
11. Со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза)
12. Челночный бег (5x3=15)

### ***Прыжки***

1. На двух ногах с поворотами кругом
2. Со сменой ног
3. Ноги вместе-ноги врозь
4. С хлопками над головой, за спиной
5. Прыжки с продвижением вперед (3-4 м)
6. Вперед-назад
7. С поворотами
8. Боком (вправо-влево)
9. В глубину (спрыгивание с высоты 25 см)
10. Через предметы (2-3) высотой 5-10 см
11. В длину с места (50-70 см)
12. Вверх с места (вспрыгивание) высота 15-20 см

### ***Бросание, ловля, метание***

1. Катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40 - 50 см)
2. Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками
3. Бросание мяча вверх и ловля (3 - 4 раза подряд)
4. Отбивание мяча одной и двумя руками (4 - 5 раз)
5. Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловля его (2 м)
6. Метание предмета на дальность (расстояние 5 - 6,5 м)
7. Метание в горизонтальную цель (расстояние 1,5 - 2 м)
8. Метание в вертикальную цель (расстояние 1,5 - 2 м)

### ***Ползание и лазание***

1. Ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
3. Подлезание под препятствия прямо и боком
4. Лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, наклонной доске
5. Лазание по гимнастической стенке (высота 2 м)
6. Перелезание с одного пролета на другой вправо-влево

### **Подвижные игры:**

#### ***Игры с бегом:***

1. «Цветные автомобили»
2. «Найди себе пару»
3. «Мы веселые ребята»
4. «Совушка»

***Игры с прыжками:***

1. «Кони»
2. «Птички и кошка»
3. «Зайцы»
4. «Лягушки»
5. «Скок-поскок»
6. «Вороны»

***Игры с метанием и ловлей:***

1. «Сбей кеглю»
2. «Кто дальше»
3. «Шарики и столбики»
4. «Брось-догони»
5. «Попади в мяч»

***Игры с подлезанием и лазанием:***

1. «Мыши в кладовой»
2. «Проползи в тоннель»
3. «Не опоздай»
4. «Кролики»
5. «Перелет птиц»

***Игры-эстафеты:***

1. «Вокруг пирамидки»
2. «Собери урожай»
3. «Возьми кубик»

***Игры на профилактику плоскостопия:***

1. «Танцуй и аплодируй ножками»
2. «Платочек-комочек»
3. «Помаши платочком»
4. «Нарисуй ногами»
5. «Кто больше соберет киндеров»
6. «Передай мяч»

***Танцевально-игровая гимнастика***

1. Игротанцы, ЛПТ (лечебно профилактический танец)
2. Танцевально-ритмическая гимнастика
3. Игропластика
4. Пальчиковая гимнастика
5. Игровой самомассаж
6. Музыкально-подвижные игры

**Оздоровительные упражнения**

***Дыхательные упражнения:***

1. «Свеча»
2. «Надуй шарик»
3. «Закрути вертушку»

***Гимнастика для глаз:***

1. Проследить за игрушкой вверх-вниз, вправо-влево
2. Следить за своим пальцем близко-далеко
3. Посмотреть в окно-посмотреть на ладошки
4. Закрывать глаза на 5 секунд/ открывая смотреть вдаль 5 секунд

***Упражнения для коррекции и формирования осанки:***

1. Упражнения в положении стоя и в ходьбе:
  - носить колечко на голове
  - гимнастическая палка на лопатках
2. Упражнения в положении лежа
  - «плавание»
  - поочередные махи руками
  - сведение лопаток при поднимании плеч

***Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.***

1. С использованием предметов и спортивного оборудования
2. Без предметов.

***Игровой самомассаж***

1. С использованием мячей-«ёжиков»
2. Пальцами, кулачком, ребром ладони.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					<p><b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> формировать навыки безопасного поведения в коллективе при выполнении бега враспынную, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b><u>Познавательное развитие:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве, знакомить со свойствами кегли.</p> <p><b><u>Речевое развитие:</u></b> Развивать мелкую моторику, способствующую формированию речи</p> <p><b><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></b> Учить согласовывать свои движения с музыкой</p> <p><b><u>Физическое развитие:</u></b> Обучать технике ОВД (прыжки вверх, подлезание, ходьба по огр-ой поверхности)</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до ориентира	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
<b>М/п игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ОКТАБРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					<p><b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> обсуждать пользу утренней гимнастики, поощрять высказывания детей</p> <p><b><u>Познавательное развитие:</u></b> знакомить детей со свойствами обруча</p> <p><b><u>Речевое развитие:</u></b> разучивать речетативы к играм</p> <p><b><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> <p><b><u>Физическое развитие:</u></b> приучать детей к ежедневному выполнению комплексов утренней</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	
<b>М/п игры</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне	



	«КОТОМ» как «МЫШИ», чередование с обычной ходьбой			по одному	гимнастики.
--	---	--	--	-----------	-------------

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> обсуждать пользу закаливания, учить быть внимательными по отношению к партнеру при перебрасывании мяча друг другу</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> знакомить детей с возможностями использования гимнастической скамейки, формировать навыки безопасного поведения во время закаливания</p> <p><b>Речевое развитие:</b> Поощрять речевую активность при обсуждении правил игры</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> выполнять</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	

		до кубика (расстояние 3м)	в одну линию		движения в соответствии с характером музыки <b><u>Физическое развитие:</u></b> Обучать действиям с мячом, технике ходьбы по ограниченной поверхности
<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты», «Быстрой к своему кубику»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
<b>М/игры</b>	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному по ориентирам	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; владеет техникой ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> формировать умение объединяться для игры <b><u>Познавательное развитие:</u></b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. <b><u>Речевое развитие:</u></b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. <b><u>Художественно-эстетическое</u></b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг-е через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча	

			4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	друг другу стоя в шеренгах (снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	<b>развитие:</b> приучать выполнять движения красиво, тянуть носки и пальчики.
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	<b>Физическое развитие:</b> приучать детей к ежедневному выполнению дыхательных упражнений
<b>М/п игры</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития:</b>	владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				<b>Социально-коммуникативное развитие:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и учитывать интересы товарищей.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	<b>Познавательное развитие:</b> знакомить с функцией стопы, учить ориентироваться в пространстве (справа, слева, между
<b>Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.	

	вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)	(2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз)	предметов) <b><u>Худ.-эст. развитие:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки <b><u>Речевое развитие:</u></b> обсуждать пользу массажа, самомассажа <b><u>Физическое развитие:</u></b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить по ребристой поверхности.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
<b>М/п игры</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной и спортивной игры					<b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> формировать умение оценивать правильность выполнения задания во время игр сверстниками, учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. <b><u>Познавательное развитие:</u></b> учить
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи,	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через	

	<p>между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</p>	<p>в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</p>	<p>высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)</p>	<p>ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>определять положение предметов в пространстве по отношению к себе <b><u>Речевое развитие:</u></b> Развивать умение описывать свойства спортивных предметов <b><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></b> Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки <b><u>Физическое развитие:</u></b> обращаться к взрослым при плохом самочувствии</p>
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
<b>М/пигры</b>	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч в заданном направлении: «далеко, близко, вперёд, назад»; планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					<b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> формировать навык оказания первой помощи при травме. <b><u>Познавательное развитие:</u></b> Учить соблюдать правила безопасности
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
<b>ОРУ</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	

<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <b><u>Речевое развитие:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <b><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></b> Развивать умение составлять фигуры из спортивной атрибутики <b><u>Физическое развитие</u></b> рассказывать о пользе здорового образа жизни
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
<b>М/п игры</b>	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми кубик»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АПРЕЛЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<b><u>Социально-</u></b>

<p><b>Планируемые результаты развития:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.</p>					<p><b><u>коммуникативное развитие:</u></b> учить правилам безопасности при метании</p>
<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их</p>				<p><b><u>Познавательное развитие:</u></b> Повторять счет, при метании мешочков в горизонтальную цель</p>
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>Без предметов</p>	<p>С мячом</p>	<p>С косичкой</p>	<p>Без предметов</p>	<p><b><u>Речевое развитие:</u></b> Использование элементов объяснительной речи при сговоре на игру</p>
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладнях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до обруча между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>	<p><b><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></b> развивать чувство ритма при выполнении упражнений ритмической гимнастики.</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Совушка»</p>	<p>«Воробышки и автомобиль»</p>	<p>«Птички и кошки»</p>	<p>«Котята и щенята»</p>	<p>учить детей воспроизводить движения в творческой форме</p>
<p><b>М/п игры</b></p>	<p>«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений</p>	<p>«Стоп»</p>	<p>«Угадай по голосу»</p>	<p>«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики</p>	<p><b><u>Физическое развитие:</u></b> рассказывать о пользе пальчиковой гимнастики</p>

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p>					<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> учить выступать в роли капитана команды, формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> учить правильно дышать после беговых упражнений</p> <p><b>Речевое развитие:</b> учить технике звукового дыхания.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> учить ценить красоту природы во время занятий на улице</p> <p><b>Физическое развитие:</b> Способствовать закаливанию, при выполнении упражнений на улице</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
<b>М/п игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	



## 2.2 Интеграция образовательных областей

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
<b>«Социально-коммуникативное развитие»</b>	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в процессе двигательной активности и физического совершенствования.
<b>«Познавательное развитие»</b>	Усвоение ребенком предметных действий во время двигательной активности, овладение операциональным составом различных видов двигательной деятельности, формирование представлений о возможностях своего организма, развитие творческой активности.
<b>«Речевое развитие»</b>	Обогащение активного словаря, при разучивании считалок, речевок к подвижным играм, выполнение упражнений для развития мелкой моторики.
<b>«Художественно-эстетическое развитие»</b>	Развитие чувства ритма в процессе совершенствования физических качеств и двигательных способностей детей, с использованием музыкального сопровождения.
<b>«Физическое развитие»</b>	Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья, формирование ценности здорового образа жизни, развитие физических качеств и двигательных способностей, формирование представлений о видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

### 2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физическому развитию воспитанников

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей,

позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с иными ограниченными возможностями здоровья)

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
<b>Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"</b>	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

#### **2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

1. Индивидуальные рекомендации и беседы.
2. Консультации на родительских собраниях:
3. Наглядная информация – консультация на стендах, папки для родителей в группе:
  - профилактика плоскостопия;
  - утренняя гимнастика;
  - укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки;
  - рекомендации по выбору спортивной секции.
4. Информация на сайте детского сада.

#### ***Задачи взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с семьями детей среднего дошкольного возраста.***

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты. Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими. Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
<b>IX - 2015 г.</b>	Спортивная форма и обувь для занятий физической культурой	Выступление на родительских собраниях	Требования к спортивной форме
<b>X – 2015 г</b>	Особенности физического развития детей 4 – 5 лет	Индивидуальные консультации	Что нас радует и к чему стремимся
<b>XI-2015 г.</b>	Двигательные предпочтения детей	Индивидуальные консультации	Мир движений мальчиков и девочек
<b>XII-2015 г.</b>	Двигательная деятельность на свежем воздухе в холодное время года	Индивидуальные консультации	Активный отдых
<b>I -2016 г.</b>	Выбор спортивной секции	Информация на стенде	Двигательные способности детей
<b>II - 2016 г.</b>	Профилактика плоскостопия	Папка для родителей на группе	Упражнения в повседневной жизни
<b>III – 2016 г.</b>	Коррекция и формирование осанки	Папка для родителей на группе	Картотека упражнений
<b>IV– 2016 г.</b>	Как сохранить зрение ребенка	Индивидуальные консультации, информация на сайте ГБДОУ	Картотека упражнений
<b>V– 2016 г.</b>	Чему мы научились	Спортивный праздник	По результатам мониторинга
<b>VI– 2016 г.</b>	Активный отдых летом	Индивидуальные консультации, информация на сайте ГБДОУ	Подвижные игры, двигательный режим
<b>VII – 2016 г.</b>	Игры в воде	Индивидуальные консультации	Картотека игр
<b>VIII – 2016 г.</b>	По запросу родителей	Индивидуальные консультации	

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Совместная организованная двигательная деятельность в группе	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<u>Занятия</u> по физическому развитию 3 раза в неделю. <u>Физкультурно-музыкальные праздники:</u> 2 раза в год <u>Спортивные развлечения</u> досуг – 1 раз в неделю	Утренняя гимнастика; Динамические паузы; Пальчиковая гимнастика; Гимнастика для глаз; Дыхательная гимнастика; Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивный уголок в каждой группе; Спортивное оборудование на участке детского сада.	Игровая, коммуникативная, двигательная, здоровьесберегающая.	Индивидуальный подход при обучении технике основных движений, с учетом двигательных возможностей и способностей ребенка, его желаний. Выбор подводящих упражнений с учетом ограниченных возможностей здоровья детей.

#### 3.2. Принципы организации занятий

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### 3.3. Методы и приемы обучения:

#### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

#### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### 3.4. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

Физкультурные занятия	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Непрерывная образовательная деятельность	20 минут Вторник 9.00-9.20	1 раз
Активная прогулка	20 минут Среда 11.45-12.05	1 раз
Физкультурный досуг	20 минут Четверг 15.55-16.15	1 раз

### 3.5. Создание развивающей предметно - пространственной развивающей среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	Картотека подвижных игр по возрастам для воспитателей	сентябрь, декабрь, март, июнь

Картотека утренней гимнастики по возрастам для воспитателей	сентябрь, декабрь, март
Картотека дыхательной гимнастики	октябрь
Картотека пальчиковых игр	ноябрь
Картотека динамических пауз	декабрь
Утренняя гимнастика в схемах	май
Гимнастика для глаз в схемах	ноябрь
Картотека рисунков спортивных упражнений	октябрь
Картотека схем с перестроениями	январь
Картотека рисунков по правилам поведения в физкультурном зале	В течение года
Картотека упражнений для профилактики и коррекции нарушений стопы + рисунки	сентябрь
Картотека упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки + рисунки	октябрь
Картотека рисунков для ОРУ	март
Картотека разминки	декабрь
Ящик для вопросов родителей	в течение года
Верёвочка с «комариками»	май
Наклонная лестница с зацепами	в течение года
Жёсткий мат	в течение года
Бум с изменяющимися направлениями и высотой	в течение года
Набивные мешочки для улицы	в течение года
Бревно гимнастическое напольное	в течение года
Наклонная лестница с зацепами	в течение года
Бадминтон	в течение года
Клюшки и шайбы	декабрь

### Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале

Назначение	Инвентарь	Количество
Метание, бросание, ловля	Теннисные мячи	на каждого ребенка
	Мешочки малые	на каждого ребенка
	Мишени	4 шт
	Мяч резиновый тяжелый	на каждого ребенка
	Мяч резиновый легкий	на каждого ребенка
	Набивной мяч	на каждого ребенка
	Мяч баскетбольный	18 шт
	Мяч футбольный	6 шт
	Мячи надувные	8 шт
	Кольца баскетбольные	2 шт
	Мячики мягкие малые	на каждого ребенка
	Мячи мягкие 25 см	16 шт
	Сетка волейбольная	1 шт
Лазание, ползание	Шведские стенки	6 шт
	Гимнастические скамейки	4 шт
	Ворота деревянные	7 шт
	Труба тканевая	2 шт

	Сетка для лазания	1 шт
	Барьеры	5 шт
Равновесие	Дорожка деревянная	1 шт
	Дорожка колючая	1 шт
	Дорожка пластиковая	1 шт
	Бревно-скамейка	1 шт
	Бревно мягкое	1 шт
Прыжки	Мат поролоновый	2 шт
	Мат складной	2 шт
	Батут малый	1 шт
	Скакалка короткая	на каждого ребенка
	Скакалка длинная	3 шт
ОРУ	Обручи 50 см	на каждого ребенка
	Обручи 80 см	на каждого ребенка
	Мешочки-гантели	на каждого ребенка по 2
	Кубики цветные	на каждого ребенка по 2
	Лента гимнастическая	на каждого ребенка
	Скакалка малая	на каждого ребенка
	Кегли	на каждого ребенка
	Ленточки на кольцах	на каждого ребенка
	Погремушки	15 шт
Профилактика плоскостопия	Полусфера колючая	5 шт
	Мешочки набивные 10 см	на каждого ребенка
	Платочки цветные	на каждого ребенка
	Доска ребристая	1 шт
	Наклонная горка	1 шт
	Киндеры	50 шт
	Коврики колючие	22 шт
	Мячи-ежики	на каждого ребенка
Коррекция осанки	Мячи фитболы 45 см	15 шт
	Палки гимнастические	на каждого ребенка
	Мешочки малые 5 см	на каждого ребенка
	Колечки d-5 см	на каждого ребенка
	Шапочки-медузы	3 шт
Дополнительное оборудование	Ограничители конусы оранжевые	6 шт
	Ограничители красные	4 шт
	Ограничители полусферы	10 шт
	Набор для игры в городки	1 шт
	Сухой бассейн	1 шт
	Модули мягкие:	
	Таблетки малые 5x10	6 шт
	Таблетки большие 5x30	2 шт
	Кубы 10x10	2 шт
	Кубы 30x30	2 шт
	Ворота прямоугольные	2 шт
	Бревно прямоугольное	1 шт
	Прямоугольники 10x30	4 шт
	Прямоугольники 5x60	4 шт
	Квадраты 5x30	3 шт
	Треугольники	5 шт

	Горки	2 шт
	Ворота	1 шт
	Подставки для обручей	4 шт
	Прищепки	50 т



### 3.6.Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2011.– 112 с.</li> <li>2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 208 с.</li> <li>3. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.</li> <li>4. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4 - 5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 208 с.</li> <li>5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981. Т- 96 с.</li> <li>6. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3 – 4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.</li> <li>7. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.</li> <li>8. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4 – 7 лет: планирование, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009. – 188 с.</li> <li>9. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006. – 104 с.</li> <li>10. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с.</li> <li>11. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с.</li> <li>12. Детские подвижные игры / Под редакцией Е.В. Конеевой. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2006. – 251 с.</li> <li>13. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.</li> <li>14. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 192 с.</li> <li>15. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие.- СПб.: Изд-во «Познание», 2001. – 104 с.</li> <li>16. Красицова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки.</li> </ol>

- Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2003. – 176 с.
17. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб.: «КОРОНА принт», 2004. – 128 с.
  18. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошкольников. – Ростов – на - Дону: Изд-во «Феникс», 2003.-224с.
  19. Лапшина Г. А. Праздники в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2004. – 239 с.
  20. Лисина Т.В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128 с.
  21. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.
  22. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
  23. Михеева Е.В. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия.- Волгоград: Учитель, 2011. – 155 с.
  24. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
  25. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 127 с.
  26. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.
  27. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2008. – 96 с.
  28. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80 с.
  29. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 128 с.
  30. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе. – Волгоград: Учитель, 2010. – 199 с.
  31. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2 – 7 лет: сюжетно-ролевые занятия.- Волгоград: Учитель, 2013. – 246 с.
  32. Потапчук А.А. Гимнастика и массаж: для малышей 3-7 лет. – СПб.:Издательский дом «Азбука-классика», 2009. – 176 с.
  33. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007. – 99 с.
  34. Рунова М.А. двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.
  35. Савельева Е. А. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников. – СПб.:ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 64 С.
  36. Сайкина Е.Г., Кузьмина И.Н. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: учебно-методическое пособие. – СПб.:

	<p>Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 209 с.</p> <p>37. Соколова Л.А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2 – 7 лет. – Волгоград: Учитель, 2014. – 78 с</p> <p>38. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 64 с.</p> <p>39. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 48 С.</p> <p>40. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения/ Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 416 с.</p> <p>41. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.- 160 с.</p> <p>42. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. – 514 с.</p> <p>43. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 104 с.</p> <p>44. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.</p> <p>45. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры (физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок). – Волгоград: Учитель, 2004. – 96</p> <p>46. <a href="http://www.dovosp.ru">http://www.dovosp.ru</a></p> <p>47. <a href="http://doshkolnik.ru">http://doshkolnik.ru</a></p> <p>48. <a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a></p> <p>49. <a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a></p> <p>50. <a href="http://www.nsportal.ru">http://www.nsportal.ru</a></p>
<p><b>Педагогическая диагностика</b></p>	<p>1. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.</p>