

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 426»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.08.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д/с № 426
И.Н.Краснова
Приказ № 2/1 от 31.08.2021 г.



**Программа «Богатырская наша сила»
по реализации
образовательной области «Физическое развитие»
на основе авторской программы Н.Н. Ефименко
«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного
и младшего школьного возраста»**

Содержание

Паспорт программы	3
I. Целевой раздел	8
1. Пояснительная записка.....	9
1.1 Наименование Программы дошкольного образования.....	10
1.2. Цели и задачи реализации программы.....	11
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	11
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	17
1.5. Методики диагностики и отслеживания процесса развития воспитанников	20
1.6. Планируемые результаты освоения программы.....	21
II. Содержательный раздел	23
2.1 Формы физического воспитания и основные варианты их применения в ДООУ	24
2.2. Комплексно-тематическое планирование	25
2.3 Взаимодействие с родителями	36
2.4 План работы с педагогами и специалистами ДООУ	37
2.5 План проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий с детьми	37
III. Организационный раздел.....	38
3.1 Условия реализации Программы	38
3.2 Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	39
3.3 Описание материально-технического обеспечения Программы	41
3.4 Методическое обеспечение.....	42

Паспорт программы

1. Категория участников образовательного процесса:	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитанники детского сада в возрасте от 4-х до 7 лет. • Инструктор по физическому воспитанию. • Воспитатели.
2. Цель программы	Развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков дошкольников.
3. Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать физические качества ребенка. • Сформировать навыки объективной оценки собственных двигательных возможностей при решении двигательных задач. • Обеспечить уровень физического развития соответственно возрасту, позволяющий осуществлять грамотное действие в пространстве. • Проводить профилактику и коррекцию имеющихся отклонений в нарушении осанки и плоскостопия. • Развивать у детей способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других. • Обучать элементам техники выразительных движений; • Улучшать количественные и качественные показатели выполнения основных движений. • Развивать творческую активность детей. • Воспитывать культуру деятельности, формировать навыки сотрудничества.
4. Ожидаемые результаты.	<p>В результате обучения по данной программе предполагается, что у ребёнка на этапе завершения дошкольного образования наблюдается:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшение координации движений рук и ног. 2. Развитие крупной и мелкой моторики. 3. Развитие положительных эмоций при занятиях физической культурой. 4. Расширение знаний о традиционных занятиях разных народов. 5. Повышение интереса к спортивным занятиям, физкультуре.
5. Модель реализации программы	
5.1. Используемые методы, технологии	<ol style="list-style-type: none"> 1. Элементы хатха-йоги. 2. Ритмопластика 3. Динамические паузы во время занятий, 2-5 мин., 3. Подвижные и спортивные игры

4. Релаксация в любом подходящем помещении.
5. Игровой час во вторую половину дня
6. Гимнастика пальчиковая (с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно) рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
7. Гимнастика для глаз
8. Гимнастика дыхательная
9. Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий.
10. Гимнастика корригирующая. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи контингента детей.
11. Гимнастика ортопедическая. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.
12. Технологии обучения здоровому образу жизни
12. Физкультурное занятие 3 раза в неделю в спортивном зале (1 зан.) или групповых комнатах (1зан.), на воздухе (1зан.).
13. Игротренинги и игротерапия.
14. Коммуникативные игры 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.
15. Занятия из серии «Азбука здорового питания» 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста. Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Основные формы работы:

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности:

- утренняя гимнастика пробуждения (ГП) (зарядка);
- забавные физкультурники (ЗФ);
- горизонтальный пластический балет (ГПБ) (или пластик-шоу);
- занятие по физической культуре (физкультурная сказка) в помещении;
- самостоятельная двигательльно-игровая активность детей (свободный стиль);

- занятие по физической культуре на улице (ландшафтная физкультурная сказка);
- индивидуальное занятие с ребенком (мини-группой детей);
- физкультурная минутка;
- гимнастика пробуждения (ГП) после дневного сна (в условиях спальни);
- физкультурные развлечения;
- этюды по ритмике;
- этюды по пластике;
- этюды по пантомиме;
- хореографические этюды;
- закаливающие процедуры;
- подвижные игры (народные, спортивные, придуманные);
- малый (или упрощенный) туризм: пешие переходы по пересеченной местности, преодоление определенных естественных препятствий, ориентировка в пространстве и др.;
- эстафеты (с участием двух и более команд);
- соревнования в определенном (адаптированном для дошкольников) виде спорта;
- физкультурный праздник;
- день здоровья;
- малая Олимпиада для дошкольников (соревнования в детском многоборье);
- сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития детей);
- этюды по лечебной хореографии;
- физкультурные коррекционные этюды;
- занятие по коррекционному физическому воспитанию;
- оздоровительные тренинги по пластик-шоу для сотрудников ДООУ (прежде всего, педагогического персонала, непосредственно работающего с детьми).
- психогимнастика;
- фитотерапия;
- витаминотерапия;
- выполнение санитарно-гигиенических требований;
- личная и общественная гигиена;
- проветривание и влажная уборка;

	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение общего режима дня; – обучение детей приемам здорового образа жизни; – ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления; – организация летнего оздоровительного отдыха.
5.2. Взаимодействие с родителями и социальными партнерами	<ul style="list-style-type: none"> – Анкетирование родителей с целью изучения их представлений о физическом развитии детей; – Организация тематических консультаций, папок-передвижек, раскладушек по разным направлениям физического развития ребёнка («Формирование основ здорового образа жизни у детей» «Закаляйся, если хочешь быть здоров» и др.); – Организация мероприятий, направленных на распространение семейного опыта физического развития ребёнка и привитие ЗОЖ («Круглый стол», средства массовой информации, альбомы семейного воспитания и др.); – Участие в спортивных праздниках и развлечениях: «Звездный десант», «Зимняя сказка» – Экскурсия в спортивную школу.
6. Организационный раздел	
6.1 Кадровое обеспечение	<p>Бурмистрова К.А. инструктор по физическому воспитанию- первая квалификационная категория- модератор.</p> <p>Андреева А.Г. воспитатель- высшая кв. кат</p> <p>Дрей Т.М.- воспитатель, высшая кв. кат.</p> <p>Дворникова Е.В.- учитель-логопед, первая кв. кат.</p> <p>Ведерникова А.В.- воспитатель, высшая кв.кат.</p> <p>Колодяжная Е.В.- воспитатель высшая кв. кат.</p> <p>Сыровежкина Е.А.- воспитатель- высшая кв. кат.</p> <p>Курсовая подготовка (резервный состав) по теме «Театр физического развития Н. Ефименко»(апрель 2022г) Обобщение опыта работы по теме «Современные образовательные технологии физического воспитания дошкольников» - май 2022г. сентябрь 2023.</p>
6.2 Оборудование и развивающая предметно-пространственная среда, методическое	<p>Предметно- пространственная среда</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Центры физической культуры и спорта в группах. 2. Спортивный зал. 3. Спортивная площадка.

<p>обеспечение</p>	<p>4. Атрибуты к подвижным играм. 5. Картотека подвижных игр. 6. Нетрадиционное оборудование. Методическое обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Н.Н. Ефименко «Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения» 2. Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников и младшего школьного возраста» 3. Занятия по физической культуре (10 примерных планов-сценариев) Практическое приложение к авторской программе И.И.Ефименко "Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников" 4. В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления» <p>Необходимо приобрести: пополнение спортивного оборудования (мячи, скакалки, полки, тренажеры для равновесия)</p>
<p>6.3 Информатизация и цифровизация</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проектор; - Аудиоцентр; - Ноутбуки и стационарные компьютеры с выходом в интернет; - Переносные аудиоколонки с USB портами и подключением к Wi/Fi - Виртуальные образовательные марафоны для родителей: «Утренняя гимнастика», «Театр физического развития». - Методический комплект игр по развитию координации для интерактивной доски и проектора
<p>6.4 Формы и режим образовательной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Непосредственно образовательная деятельность в средних, старших, подготовительных группах. • 1 раз в неделю проведение тематического дня. • Совместная деятельность: спортивный праздник, развлечение 2 раза в месяц. • Самостоятельная деятельность детей в Центрах спорта. • Дыхательная гимнастика(утренний сбор), элементы хатха-йоги • Гимнастика пробуждения после сна, физминутки.

6.5 Форма мониторинга	<ol style="list-style-type: none">1. Карты развития детей.2. Проведение праздников.3. Парад гимнастик.3. Участие в районных спортивных соревнованиях: «Маленькие дети на большой планете», «Лыжня зовет».4. Комплексная оценка качества образования по системе МКДО, ECERS-R (развивающая среда)
-----------------------	--

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Актуальность состоит в том, что занятия физкультурой в ДОО являются неотъемлемой частью работы по развитию детей, однако, важность этого компонента пока недооценивается.

Современные исследователи подтверждают с помощью серьезных статистических данных и приходят к выводу, что 80% наших болезней, так или иначе связано с неправильной осанкой.

Трудно представить себе, что боли в сердце, слабое зрение или головные боли могут быть связаны с тем, что мы не держим правильную, хорошую осанку.

Практическая значимость. Нет никакого сомнения, что каждый человек держит свою спину в определенном, присущем только ему положении. Если мы радуемся, спина выпрямляется, если же человек чего-то боится, то он инстинктивно сжимается, сводит плечи, втягивает живот и, соответственно, сгибается. Но верно также и обратное – правильная осанка влияет на судьбу человека, на всю его жизнь. Подтянутому, жизнерадостному человеку, который прямо держит спину, легче достигнуть поставленных целей, убедить других людей в своей правоте, претворить в жизнь свои идеи.

За основу данной программы взята инновационная программа нового поколения «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко. Предлагаемая автором программа базируются на 10 педагогических заповедях и 8 «золотых формулах» двигательного развития детей, подробно описанных в соответствующих брошюрах авторской методической библиотеке. Одна из заповедей - «Следуй логике»- предлагает положить в основу естественного физического развития детей, их двигательной подготовленности не искусственные надуманные при принципы, а сложившиеся за тысячи лет в процессе эволюции объективные биологические, физиологические, анатомические, биомеханические закономерности, определяющие гармоничное развитие растущего ребенка. Соответственно, первая и самая важная «золотая формула» звучит следующим образом: проводя любую форму физического воспитания детей, разумно начинать упражняться из «лежачих» или горизонтированных положений (как наиболее легких, разгрузочных, естественных) – с постепенным увеличением нагрузки к положению прямостояния, к ходьбе, лазанию, бегу, прыжкам (как более сложным,

трудным, нагрузочным, ударно- гравитационным движениям). То есть все многообразие естественных движений разумно представить в *виде 9 основных двигательных режимов:*

1.Водный (плавательный)

6.Ходьбовый

2.Лежачий

7.Лазательный

3.Ползательный

8.Беговой

4.Сидячий

9.Прыжковый

5.Стоячий

Программа «Богатырская наша сила» предполагает тотальный игровой метод. В основе взято за правило, следующее: *играть с детьми с первой минуты занятия и до последней, а также до занятия и после него!*

Структура предлагаемого игрового стиля состоит из:

- макро-игры – перспективной игровой темы, которая может быть положена в основу нескольких занятий.
- ситуационной мини-игры, т. е. той частной игровой темы (сюжета), которая ляжет в основу одного занятия.
- игровых упражнений - из которых собственно и выстраивается ситуационная игра. Конкретное занятие – спектакль.

1. 1 Наименование Программы дошкольного образования

Программа «Богатырская наша сила» составлена на основе авторской программы Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МКДОУ д/с № 426 с учетом ФГОС ДО.

Программа определяет объём, содержание и организацию образовательного процесса с детьми в возрасте от 4 до 7 лет.

Программа была переработана и адаптирована, и рассчитана на три года обучения.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы:

Развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков дошкольников.

Задачи программы:

- Развивать физические качества ребенка.
- Сформировать навыки объективной оценки собственных двигательных возможностей при решении двигательных задач.
- Обеспечить уровень физического развития соответственно возрасту, позволяющий осуществлять грамотное действие в пространстве.
- Проводить профилактику и коррекцию имеющихся отклонений в нарушении осанки и плоскостопия.
- Развивать у детей способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других.
- Обучать элементам техники выразительных движений;
- Улучшать количественные и качественные показатели выполнения основных движений.
- Развивать творческую активность детей.
- Воспитывать культуру деятельности, формировать навыки сотрудничества.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Отличительной чертой программы является новый подход к физическому воспитанию с новой идеологией, философией, методикой.

Театр — это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Коренные отличия авторской системы выражаются в десяти заповедях двигательного развития дошкольников:

1. Следуй логике природы (педагогика должна быть естественной — постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе, бегу, прыжкам).
2. Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали.
3. Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»).
4. Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути.
5. Театр физического воспитания дошкольников (играя — оздоравливать, играя — воспитывать, играя — развивать, играя — обучать).
6. Положительная светлая энергия радости и удовольствия (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).
7. Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования.
8. Создай тренажеры сам.
9. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции.
10. Через движение и игру — к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни.

В программе выделено десять основных двигательных режимов: плавательный, лежачий, ползательный, сидячий, стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой, прыжковый.

В программе изменена традиционная структура основных движений. Упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. Упражнения в лазанье выделены в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании, поскольку Н. Н. Ефименко считает методически неверно объединять простые

«пресмыкающиеся» виды движений, как ползание, со зрелыми, более сложными «очеловеченными» движениями в лазанье. Из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии, поскольку оно, по мнению автора, считается двигательным качеством, а не основным движением. Упражнения в метании заменены на более естественные и нужные в жизни ребенка и взрослого человека предметно-манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, «роняние», поднимание, рассыпание, перекладывание предметов и т. д.).

Как утверждает автор: «В Природе уже давным-давно все есть — необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности». Поэтому биологическую основу новой авторской системы составляют 7 золотых формул двигательного развития детей. Содержание их сводится к тому, что любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным; начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз; начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела и конечностей (с «позы эмбриона»); в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка — к пяткам»; все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких; чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение, тем естественнее быстрые и резкие движения; для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественными являются медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные движения.

В методических рекомендациях к программе отражен авторский подход к планированию физического воспитания дошкольников. Планирование делится на два уровня — большое (стратегия работы на год, на квартал) и малое (тактика работы с детьми на одном или нескольких занятиях). Повторно-кольцевой принцип планирования позволяет одно и то же кольцо двигательных режимов (от упражнений в позе лежа до бега и прыжков) повторять в течение учебного года трижды, но всякий раз на более высоком уровне.

Весь учебный год с сентября условно делится на три цикла: осенний (подготовительный), зимний (подводящий) и весенний (закрепляющий). В качестве документации большого планирования предлагается в помощь педагогу план-график

занятий по физической культуре с младшей до подготовительной группы включительно. Поурочный рабочий план автор считает необязательным.

Программа:

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;
- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
 - сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
 - направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
 - обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
 - строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
 - основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
 - обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;

- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 6 до 7 лет;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- преемственна с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Принципами большого планирования физического воспитания дошкольников являются:

1) чем меньше возраст детей (1-3 года), тем более естественными для них будут горизонтальные положения (лежа на спине, животе, ползание по-пластунски, упражнения на четвереньках, в позе сидя, на коленях), и наоборот, чем старше дети (5-7 лет), тем более предпочтительнее вертикальные (ходьба, бег, подскоки, прыжки, лазанье);

2) в каждой возрастной группе от осеннего цикла к весеннему и летнему приоритетность основных движений видоизменяется от горизонтальных положений к все более вертикальным;

3) принцип «павлиньего хвоста» позволяет применять сформированные в течение года навыки в основных движениях в новых, нестандартных, игровых условиях на физкультурных развлечениях в летний период.

Документом «малого планирования» считается план-конспект занятия. Н. Н. Ефименко отмечает, что не имеет смысла письменно формулировать к каждому занятию те или иные задачи, совсем необязательно, чтобы все виды задач (оздоровительные, развивающие, воспитательные, образовательные) решались на одном занятии. Таким образом, вместо традиционных задач предлагается обозначать преобладающий двигательный режим. Также в пособии определены требования к оформлению плана-сценария занятия, которые сводятся к тому, чтобы подробно изложить сюжет занятия-спектакля, графически представить оформление зала и приложить к конспекту рисунки всех упражнений, выполненные на отдельных листах.

В методических рекомендациях отражены планы — сценарии занятий по физической культуре для дошкольников (8 занятий для детей старшей и подготовительной групп), оригинальная форма работы с детьми — горизонтальный пластический балет — «Пластик-шоу», где все упражнения выполняются из положения лежа, предлагаются конспекты занятий и праздника.

В методических рекомендациях автор раскрывает новые формы применения музыки в дошкольном учреждении. Поскольку классическая музыка несет в себе оздоровительно-профилактическую направленность, то она должна звучать в дошкольном учреждении и утром, и после дневного сна. Музыка на занятии по физической культуре не всегда должна звучать постоянно — музыкальное сопровождение может быть частичным. Так, для создания в начале занятия соответствующего фона предлагается музыка тихая, спокойная, для повышения внимания детей — с постепенным увеличением громкости, во время «финального пика» — громкая по звучанию, а в конце занятия — тихая. Уделяется внимание тому, что голосовое озвучивание движений и цветомузыкальное сопровождение на занятии положительно влияют на качество движений детей. Так, автор предлагает цветное сопровождение основных двигательных режимов (сидячему режиму соответствует коричневый цвет и т. д.).

Небезынтересным для практиков будет один из разделов методических рекомендаций «Цветовое сопровождение в дошкольной педагогике». Автор раскрывает «организационные», «педагогические» и «реабилитационные» возможности цвета.

Представляет интерес и выдвинутая автором идея о разнополом физическом воспитании детей. Автор отмечает, что дошкольная педагогика ориентируется в основном на среднестатистического ребенка, а не на мальчика и девочку. Поэтому предлагается в отдельных фрагментах занятия по физической культуре делить детей на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбирать такие двигательные-игровые ситуации, которые способствовали бы формированию у детей жизненно важных качеств (у девочек — гибкость, ловкость, у мальчиков — силу, выносливость, быстроту) и позволяли бы детям выбирать себе партнера, при этом роль лидера принадлежит мальчику. Также автор предлагает характеристику мужской и женской двигательной активности, перечень типичных игр для мальчиков и девочек.

Программа ориентирована на инструкторов по физической культуре, воспитателей, руководителей ДОУ.

В своей основе программа ориентирована на традиционную структуру, предусматривающую базовый компонент дошкольного образования и региональный компонент:

- в ДОУ имеется отдельный специализированный физкультурный зал;
- в ДОУ есть спортивная площадка на улице;
- в ДОУ имеется ставка инструктора по физической культуре;

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

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей

от 4 лет до 5 лет

В среднем дошкольном возрасте у детей происходит интенсивное развитие моторных функций, движения уже носят преднамеренный и целеустремленный характер.

Детям 4-5 лет становятся интересными наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Дошкольники в общих чертах владеют всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Они достаточно хорошо осваивают разные виды ходьбы. У большинства детей оформляется структура бега, отмечается фаза полета, но беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость

невысока, отталкивание несильное, полет короткий. Вот почему в средней группе особое внимание обращается на то, чтобы дети бегали легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, и полностью выпрямляли ногу. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия в необходимый момент. Детей учат прыгать с места из правильного исходного положения, энергично отталкиваться, сочетая отталкивание со взмахом рук.

При метании предмета у детей этого возраста еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате развития координации движений и глазомера дети приобретают и силу броска. От 4 до 5 лет у дошкольников формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных направлениях при построениях, не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

У детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность дошкольников этого возраста проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Педагогу следует добиваться того, чтобы дети к концу года самостоятельно могли организовывать различные подвижные игры с небольшой группой сверстников.

Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей средней группы характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Возрастной период детей 4-5 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которые во многом обусловлены достаточным запасом умений и навыков дошкольников, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно небольшими группами. Однако большинство детей этого возраста затрудняются

в выборе игр и длительное время находятся в бездейственном состоянии (от 20 до 30 минут по данным индивидуального хронометража). Эти дети, как правило, имеют низкий уровень двигательной активности и должны вызывать серьезное беспокойство со стороны взрослых, так как они часто бывают инертными, безразличными к разным играм и упражнениям и могут отказаться от коллективных игр. Таким детям необходима своевременная помощь со стороны педагога.

Внимание детей пятого года жизни приобретает все более устойчивый характер, у них совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

У дошкольников 4-5 лет происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению их двигательной активности за целый день пребывания в детском саду.

от 5 лет до 6 лет

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

от 6 лет до 7 лет

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

1.5. Методики диагностики и отслеживания процесса развития воспитанников

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 4 -7 лет

Физические качества	Тест (наименования показателя)	Пол	Возраст		
			4-5 лет	5-6 лет	6-7лет
Сила	«Артиллерист» <i>(определение абсолютной силы. см)</i>	мал.	160 – 230	175 - 300	220 – 350
		дев.	150 - 225	170 - 280	190 - 330
Быстрота	«Быстрая рука» <i>(определение быстроты рук. см)</i>	мал.	200 – 250 - 300	250 -300 - 350	300 – 350 - 400
		дев.	200 – 250 - 300	250 -300 - 350	300 – 350 - 400
Ловкость	«Поймай мяч» <i>(определение ловкости рук. раз)</i>	мал.	15 -25	26 – 40	45 – 60
		дев.	15 -25	26 -40	40 - 55
	«Зайка» <i>(определ. координации движ. сек)</i>	мал.	7,2 – 6,5	6,5 – 6	6 – 5,5
		дев.	8 - 7	7 – 6,5	6,5 - 6
Выносливость	«Висит груша»* <i>(сил. выносливость мышц плечевого пояса сек)</i>	мал.	15 - 20	30 - 40	40 – 50
		дев.	10 - 15	20 – 30	30 – 40
	«Пружинка» <i>(определение выносливости раз)</i>	мал.	10 – 15 - 20	20 – 25 - 30	30 – 35 - 40
		дев.	10 – 13 - 17	17 – 20 - 25	25 – 30 -35
Равновесие	«Журавель» <i>(опред. стат. равновесия сек)</i>	мал.	12 - 20	25 - 35	35 – 42
		дев.	15 - 28	30 - 40	45 -60
Гибкость	«Ловись рыбка»	мал.	-3+3	-5+5	-8+8

	(определение гибкости см)	дев.	-3+3	-5+5	-8+8
--	---------------------------	------	------	------	------

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту.

Личностные качества характеризуют развитие личностной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально-нравственное развитие.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость, скорость).

Интеллектуальные качества характеризуют развитие интеллектуальной сферы воспитанника (формирование высших психических функций, накопление социального опыта).

Классификация качеств на физические, личностные и интеллектуальные условна, так как для формирования любого качества требуется системное развитие ребенка: физическое и психическое (личностное и интеллектуальное).

Дошкольный возраст в отечественной психологии характеризуется как период «фактического складывания личности», поэтому становлению и развитию личностных качеств придается особое значение.

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, являя собой совокупность признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода освоения Программы (от 3 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие - промежуточные результаты.

Для определения как промежуточных, так и итоговых результатов освоения Программы большое значение имеет «социальный портрет» ребенка 7-и лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования. Являясь целевым

ориентиром системы дошкольного образования, указанный «социальный портрет» отражает согласованные интересы и потребности семьи, общества и государства в области образования детей дошкольного возраста.

Социальный портрет ребенка 7 лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования

1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

Ребенок достиг максимально возможного уровня гармоничного физического развития (с учетом индивидуальных данных). У него сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

2. Любознательный, активный.

Интересуется новым, неизвестным в окружающем мире (мире предметов и вещей, мире отношений и своем внутреннем мире). Задает вопросы взрослому. Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности). В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому. Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.

3. Эмоционально отзывчивый.

Откликается на эмоции близких людей и друзей. Сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов.

Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Ребенок адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве). Способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации.

4. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения

Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том «что такое хорошо и что такое плохо» (например, нельзя драться, нельзя обижать маленьких, нехорошо ябедничать, нужно делиться, нужно уважать взрослых и пр.). Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели.

Ребенок может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем), поставленных как взрослым, так и им самим; в зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач (проблем).

5. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе.

Ребенок имеет представление:

- о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу;
- о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях;
- об обществе (ближайшем социуме), его культурных ценностях и своем месте в нем;

6. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности:

умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

7. Овладевший необходимыми умениями и навыками.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Промежуточные результаты раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной под период освоения Программы по направлению «Физическое развитие» и отвечают следующим требованиям:

- соответствия возрастным особенностям детей дошкольного возраста;
- возможности достижения их нормально развивающимися детьми в ходе освоения Программы;
- проверяемости (достоверности подтверждения их достижения).

II. Содержательный раздел

2.1 Формы физического воспитания и основные варианты их применения в ДОУ

В программе предусмотрены следующие традиционные и инновационные формы физического воспитания, которые используются в МКДОУ д/с № 426:

- утренняя гимнастика пробуждения (ГП) (зарядка);
- забавные физкультурники (ЗФ);
- горизонтальный пластический балет (ГПБ) (или пластик-шоу);
- занятие по физической культуре (физкультурная сказка) в помещении;
- самостоятельная двигательнo-игровая активность детей (свободный стиль);
- занятие по физической культуре на улице (ландшафтная физкультурная сказка);
- индивидуальное занятие с ребенком (мини-группой детей);
- физкультурная минутка;
- гимнастика пробуждения (ГП) после дневного сна (в условиях спальни);
- физкультурные развлечения;
- этюды по ритмике;
- этюды по пластике;
- этюды по пантомиме;
- хореографические этюды;
- закаливающие процедуры;
- подвижные игры (народные, спортивные, придуманные);
- малый (или упрощенный) туризм: пешие переходы по пересеченной местности, преодоление определенных естественных препятствий, ориентировка в пространстве и др.;

- эстафеты (с участием двух и более команд);
- соревнования в определенном (адаптированном для дошкольников) виде спорта;
- физкультурный праздник;
- день здоровья;
- малая Олимпиада для дошкольников (соревнования в детском многоборье);
- сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития детей);
- этюды по лечебной хореографии;
- физкультурные коррекционные этюды;
- занятие по коррекционному физическому воспитанию;
- оздоровительные тренинги по пластик-шоу для сотрудников ДООУ (прежде всего, педагогического персонала, непосредственно работающего с детьми);
- психогимнастика;
- фитотерапия;
- витаминотерапия;
- выполнение санитарно-гигиенических требований;
- личная и общественная гигиена;
- проветривание и влажная уборка;
- соблюдение общего режима дня;
- обучение детей приемам здорового образа жизни;
- ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;

2.2. Комплексно-тематическое планирование Для средней группы 4 - 5 лет

МЕСЯЦ	1 НЕДЕЛЯ		2 НЕДЕЛЯ		3 НЕДЕЛЯ		4 НЕДЕЛЯ	
СЕНТЯБРЬ	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА		ЛЕЖАЧИЙ «Овощи» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Зайцы в огороде»	ЛЕЖАЧИЙ «Овощи» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Зайцы в огороде»	ЛЕЖАЧИЙ «Фрукты» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Огуречик»	ЛЕЖАЧИЙ «Фрукты» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Огуречик»
ОКТАБРЬ	ЛЕЖАЧИЙ «Огород' Ефименко Н.Н. 16-22 п/и «Солнышко и	ЛЕЖАЧИЙ «Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЕ «Сад» Ефименко Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЕ «Сад» Ефименко Н.с.28-36 п/и «Мишки и пчёлки»	СИДЯЧИЙ «Лес» Ефименко Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лес Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки»	стоячий «Лесная сказка» Ефименко Н.с.46-49 п/и «Белочки и орешки»
НОЯБРЬ	СТОЯЧИЙ «Одежда» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Огуречик»	СТОЯЧИЙ «Одежда» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Огуречик»	ХОДЬБОВЫЕ «Обувь» Ефименко Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору»	ХОДЬБОВЫЕ «Обувь» Ефименко Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ •Магазин» Ефименко Н. с.55-58 п/и «Магазин игрушек»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Магазин» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Магазин игрушек»	БЕГОВОЙ «Рассеянный» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Поезд»	БЕГОВОЙ «Рассеянный» Ефименко Н. с.62-68 п/и «Поезд»
ДЕКАБРЬ	ЛЕЖАЧИЙ «Зима» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Лиса и колобки»	ЛЕЖАЧИЙ «Зима» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Лиса и колобки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЕ «Зимние забавы» Ефименко Н. с.23-28 п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЕ «Зимние забавы» Ефименко Н. с.28-31 п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЕ И «Снежная сказка» Ефименко Н. с.28-36 п/и «Мыши в кладовой»	СИДЯЧИЙ «Снежная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Лиса в курятнике»	СИДЯЧИЙ «Новый год» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Лиса в курятнике»	сидячий «Новый год» Ефименко Н. с.40-44 п/и «Лиса в курятнике»
ЯНВАРЬ	КАНИКУЛЫ		КАНИКУЛЫ		ХОДЬБОВЫЕ «Транспорт» Ефименко Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль»	ХОДЬБОВЫЕ «Инструменты» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Почта» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Почта» Ефименко Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»
ФЕВРАЛЬ	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Моя семья» Ефименко Н с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»	БЕГОВОЙ «Моя семья» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Перебежки»	БЕГОВОЙ «Любимые животные» Ефименко Н.с.58-62 п/и «Перебежки»	БЕГОВОЙ «Любимые животные» Ефименко Н. с.58-62 п/и «Перебежки»	БЕГОВОЙ «Книжки» Ефименко Н. с.58-62 п/и «Циркачи»	ПРЫЖКОВЫЙ «Книжки» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Циркачи»	ПРЫЖКОВЫЙ «Попрыгунчики» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Зайцы в огороде»	ПРЫЖКОВЫЙ «Попрыгунчики» Ефименко Н. с.62-68 п/и «Зайцы в огороде»
МАРТ	ЛЕЖАЧИЙ «Царство воды» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Щука»	ЛЕЖАЧИЙ «Царство воды» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Щука»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЕ «Царство огня» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Вороны и букашки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЕ «Царство огня» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Вороны и букашки»	СИДЯЧИЙ «Весёлые превращения» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Наседка и цыплята»	СИДЯЧИЙ «Весёлые превращения» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Наседка и цыплята»	СТОЯЧИЙ «Земля гномов» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Жмурки»	стоячий «Земля гномов» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Жмурки»

АПРЕЛЬ	ХОДЬБОВЫИ «Улица» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Кошки-мышки»	ХОДЬБОВЫИ «Улича» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Кошки-мышки»	ХОДЬБОВЫИ «Африка» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Кошки-мышки»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Африка» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Север» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Север» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	БЕГОВОЙ «Путешествие на шаре» Ефименко Н.Н. с.58- 62 п/и «Бабочки и сова»	БЕГОВОЙ «Путешествие на шаре» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова»
МАЙ	БЕГОВОЙ «Я и здоровье» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова»	ПРЫЖКОВЫЙ «Я и друг» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята»	ПРЫЖКОВЫЙ «Я и природа» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята»	ПРЫЖКОВЫЙ «Я и искусство» Ефименко Н.Н. с.62- 68 п/и «Кенгурята»	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА	

Для старшей группы 5 - 6 лет

МЕСЯЦ	1 НЕДЕЛЯ		2 НЕДЕЛЯ		3 НЕДЕЛЯ		4 НЕДЕЛЯ	
СЕНТЯБРЬ	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА		ЛЕЖАЧИИ «Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»	ЛЕЖАЧИИ «Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»	ПОЛЗАТЕЛЬН ЫИ «Сад» Ефименко Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки»	ПОЛЗАТЕЛЬН ЫИ «Сад» Ефименко Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки»
ОКТАБРЬ	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.23-3] п/и «Дупло лешего»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.31- 38 п/и «Дупло лешего»	сидячий «Дикие растения» Ефименко Н.Н. с.40- 44 п/и «Жмурки»	сидячий «Дикие растения» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Жмурки»	сидячий «Культурные растения» Ефименко Н.Н. с.40^4 п/и «Выбивала»	стоячий «Культурные растения» Ефименко Н.Н. с.46- 49 п/и «Выбивала»	стоячий «Осенины» Ефименко Н.Н. с.46- 49 п/и «Совушка»	стоячий «Осенины» Ефименко Н.Н. с.46- * п/и «Совушка»
НОЯБРЬ	ХОДЬБОВЫЙ «Дикие животные» Ефименко Н.Н. с.49- 55 п/и «Охотники и зайцы»	ХОДЬБОВЫЙ «Дикие животные» Ефименко Н.Н. с.49- 55 п/и «Обезьяны и бананы»	ХОДЬБОВЫЙ «Домашние животные» Ефименко Н.Н. с.49- 55 п/и «Повар и котятта»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Домашние животные» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Повар и котятта»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство птиц» Ефименко Н.Н. с.55- 58 п/и «Птицы в клетке»	БЕГОВОЙ «Царство птиц» Ефименко Н.Н. с.58- 62 п/и «Птицы в клетке»	БЕГОВОЙ «Царство рыб» Ефименко Н.Н. с.58- 62 п/и «Щука в реке»	ПРЫЖКОВЫЙ «Царство рыб» Ефименко Н.Н. С.62- Л п/и «Щука в реке»
ДЕКАБРЬ	ЛЕЖАЧИИ «Русские сказки» Ефименко Н.Н. с. 16- 22 п/и «Два Мороза»	ЛЕЖАЧИИ «Русские сказки» Ефименко Н.Н. с. 16- 22 п/и «Два Мороза»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Русская зима» Ефименко Н.Н. с.23- 31 п/и «Снежки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Русская зима» Ефименко Н.Н. с.31-38 п/и «Снежки»	СИДЯЧИИ «Зимние забавы» Ефименко Н.Н. с.40- 44 п/и «Снежки через сетку»	СИДЯЧИИ «Зимние забавы» Ефименко Н.Н. с.40- 44 п/и «Снежки через сетку»	СИДЯЧИИ «Новый год!» Ефименко Н.Н. с.40- 44 п/и по желанию детей	СТОЯЧИИ «Новый год!» Ефименко Н.Н. с.46^1п/и по желанию детей

ЯНВАРЬ	КАНИКУЛЫ		КАНИКУЛЫ		ХОДЬБОВЫЙ «Крещение» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Платочек»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Крещение» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Платочек»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Удивительное рядом» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Пожарные на учении»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Удивительное рядом» Ефименко Н.Н. с.55-; п/и «Пожарные на учении»
ФЕВРАЛЬ	БЕГОВОЙ «Мой город» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Где мы были»	БЕГОВОЙ «Мой город» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Где мы были»	БЕГОВОЙ «Донские сказки» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Чипполино»	БЕГОВОЙ «Донские сказки» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Чипполино»	БЕГОВОЙ «День защитника отечества» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Соревнования»	ПРЫЖКОВЫЙ «День защитника отечества» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Соревнования»	ПРЫЖКОВЫЙ «Масленица» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и по желанию детей	ПРЫЖКОВЫЙ «Масленица» Ефименко Н.Н. С.62Ц п/и по желанию детей
МАРТ	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Моя мамочка» Ефименко Н.Н. с.31-38 п/и «Магазин игрушек»	СИДЯЧИЙ «Моя мамочка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Магазин игрушек»	СИДЯЧИЙ •Транспорт» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Такси»	СТОЯЧИЙ «Транспорт» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Такси»	СТОЯЧИЙ «Правила дор. движения» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Не попадись»	СТОЯЧИЙ «Правила дор. движения» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Не попадись»	ХОДЬБОВЫЙ «Театр» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Успей взять»	ХОДЬБОВЫЙ «Театр» Ефименко Н.Н. с.49-; п/и «Успей взять»
АПРЕЛЬ	ХОДЬБОВЫЙ «Радуга» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Подводное царство»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Радуга» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Подводное царство»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Космос» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Ракеты»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Космос» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Ракеты»	БЕГОВОЙ «Прошлое» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Пушбол»	БЕГОВОЙ «Прошлое» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Пушбол»	БЕГОВОЙ «Будущее» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Съедобное-не съедобное»	БЕГОВОЙ «Будущее» Ефименко Н.Н. с.58-6 п/и «Съедобное-не съедобное»
МАЙ	ПРЫЖКОВЫЙ «Вода» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Море волнуется»	ПРЫЖКОВЫЙ «Земля» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Хвостики»	ПРЫЖКОВЫЙ «Воздух» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Удочка»	ПРЫЖКОВЫЙ «Огонь» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Чай.чай-выручай»	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА	

Для подготовительной группы 6 – 7 лет

МЕСЯЦ	1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ		4 НЕДЕЛЯ	
СЕНТЯБРЬ	ДИАГНОСТИКА	ДИАГНОСТИКА	ЛЕЖАЧИЙ «На лугу» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Медведи и пчелы»	ЛЕЖАЧИЙ «На лугу» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Медведи и пчелы»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.31-38 п/и «Дупло лешего»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.31-38 п/и «Дупло лешего»

ОКТАБРЬ	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Жмурки»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Жмурки»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Не попадись»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Не попадись»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Выбивала»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Выбивала»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Совушка»	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49-52 п/и «Совушка»
НОЯБРЬ	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Чехарда»	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Чехарда»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Дупло лешего»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Дупло лешего»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Волк во рву»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-64 п/и «Волк во рву»
ДЕКАБРЬ	ЛЕЖАЧИЙ Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Два Мороза»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.23-36 п/и «Два Мороза»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.28-38 п/и «Снежки»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Снежки»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Не давай мяч водящему»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Не давай мяч водящему»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и по желанию детей	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-48 п/и по желанию детей
ЯНВАРЬ	КАНИКУЛЫ		КАНИКУЛЫ		ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Ловля обезьян»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Ловля обезьян»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Третий - лишний»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-64 п/и «Третий - лишни»
ФЕВРАЛЬ	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Где мы были»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Где мы были»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Чипполино»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Чипполино»	ПРЫЖКОВЫЙ «День защитника отечества» п/и «Соревнования»	ПРЫЖКОВЫЙ «День защитника отечества» п/и «Соревнования»	ПРЫЖКОВЫЙ «Масленица» п/и по желанию детей	ПРЫЖКОВЫЙ «Масленица» п/и по желанию детей
МАРТ	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Пустое место»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Пустое место»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Такси»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Такси»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Бездомный заяц»	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Бездомный заяц»	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Успей взять»	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49-52 п/и «Успей взять»
АПРЕЛЬ	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Веселые штанишки»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Веселые штанишки»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Ракеты»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Ракеты»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Пушбол»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Пушбол»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Почта»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-64 п/и «Почта»
МАЙ	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Море волнуется»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Хвостики»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Удочка»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Чай,чай-выручай»	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА	

Тематическое планирование оздоровительной гимнастики

	№	Тема орг.обр.деят-ти	Программное содержание	Здоровьесберегающие технологии
октябрь	1	Вот я какой	Познакомить детей с внешним строением человека с возможностями его тела. Дать детям сведения о пользе занятий физкультурой. Вызвать желание заниматься.	Преобладающий основной двигательный режим: стиль "полный круг". Дыхательная гимнастика "Нырание" Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры
	2	Спорт — это здоровье	Закрепить знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом.	Дыхательная гимнастика "Подуем" Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта
	3	Сохрани свое здоровье сам	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь у физическим упражнениям, самомассажу.	Дыхательная гимнастика "Насос" Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию "Спокойный сон"
	4	<u>Чтобы нам не болеть</u>	Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.	Дыхательная гимнастика Подуй на пальцы» Массаж спины «Паровоз». Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию "Тишина"
ноябрь	5	ВРЕМЕНА ГОДА Тетушка Осень	Продолжать развивать разнообразные виды движений детей. Закреплять умение действовать совместно, в общем для всех темпе, сохранять правильную осанку в разных положениях. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физкультурой.	Дыхательная гимнастика «Непогода затихает» Упражнения на релаксацию «Птицы улетают» Подвижная игра «Торопливые прохожие» Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

	6	Путешествие дождевой капельки	Формировать навыки здорового образа жизни. Упражнять детей прыгать в длину с места. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Совершенствовать умение ходить по узкой рейке гимнастической скамейки.	Дыхательная гимнастика «Солнышко и дождик» Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. «Собери ручейки в речку»
	7	Мир вокруг нас	Формирование правильной осанки. Развитие координации движений. Закаливание организма. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.	Дыхательная гимнастика «Ветерок» Подвижная игра «Облака» Релаксация упражнение на расслабление «Освежимся водой из ручейка»
	8	Путешествие в Страну Здоровья	Оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, развитие двигательных навыков и физических качеств.	Элементы йоги (статические упражнения), упражнения на дыхание; упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног; упражнения суставной гимнастики; подвижная игра; пластический этюд
декабрь	9	ВРЕМЕНА ГОДА Бабушка Зима	Формировать сознательное отношение к своему здоровью, воспитывать желание заботиться о своем здоровье, вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе занятия, желание участвовать в нем.	Дыхательная гимнастика «снежинка» Подвижная игра «Сугробы» Игра малой подвижности «Вылепи снеговика».
	10,11	Зимняя сказка	Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру с помощью дыхательных упражнений. Закрепить представление о правилах дыхания. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение легко прыгать. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.	Упражнение на дыхание «Вьюга» После глубокого вдоха произносится звук «с» до полного выдоха воздуха из легких. Подвижная игра «Мороз – Красный нос» Игра малой подвижности «Ледяные кружева».

	12	Снежок	<p>Посредством подвижных игр совершенствовать и развивать физические качества детей: ловкость, равновесие, быстроту</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.</p> <p>Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Закреплять основные движения: ходьба и бег со сменой направления, длинными и короткими шагами, змейкой, с ускорением движений.</p>	<p>Дыхательное упражнение «Ветерок»</p> <p>Подвижная игра «Волк и олени»</p> <p>Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение: «Олени»</p>
январь	13	Путешествие по тундре	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу колонной по одному; развивать глазомер, меткость броска, ловкость, прыгучесть, координацию движения при выполнении игровых упражнений; способствовать обогащению знаний детей о традиционных промыслах и самобытных физических упражнениях народов Севера.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Вьюга»</p> <p>Упражнение «Прыжки через нарты»</p> <p>Подвижная игра «Отбивка оленей»</p> <p>Подвижная игра «Важенка и оленята»</p>
	14	Сюрпризы Зимушки-зимы на Севере	<p>Упражнять в подтягиванию гимнастической скамье, в прыжках.</p> <p>Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, интерес к играм народов Севера, целеустремленность, умение соперничать и радоваться своим достигнутым успехам и успехам сверстников.</p>	<p>Дыхательное упражнение: «Ветерок»</p> <p>Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение: «Олени»</p> <p>Подвижная игра «Льдинка»</p> <p>Упражнение «Холодно на Севере»</p>
	15	Путешествие на Северный полюс	<p>Упражнять в различных видах ходьбы. Совершенствовать навыки выполнения основных движений;</p> <p>обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения.</p> <p>Развивать физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус. Совершенствовать мелкую и общую моторику. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни. Развивать: ловкость, смекалку, быстроту реакции.</p>	<p>Массаж биологически активных зон</p> <p>Пальчиковая игротка «Фонарики».</p> <p>Цветная физкультминутка: «Белая зима».</p> <p>Логоритмика: «Сова».</p> <p>Подвижная игра «Пингвины на льдине»</p> <p>Релаксация «Волшебный сон»</p>

февраль	16	В гостях у доктора Пилюлькина	Сформировать у детей представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Закрепить знания о строении человека, внутренних органов и их функциях. Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым	Массаж биологически активных зон: "Неболейка", для профилактики простудных заболеваний (авторская разработка Н. Пикулева.) Игровой тренинг: Вызов "03"
	17.18	Наши помощники в укреплении здоровья	Учить детей следить за своей осанкой во время ходьбы и выполнения упражнений, развивать и укреплять мышцы стопы. Укреплять дыхательную мускулатуру, используя методику А.Стрельниковой. Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук. Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье, правильно выполнять массаж при помощи малого массажного мяча	Дыхательная гимнастика с «парашютом» Эстафета «Выбери полезные продукты» Малоподвижная игра «Тишина» Массаж «Ежик»
	19	Путешествие в Страну Здоровья	Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук. Совершенствовать ходьбу по бревну правым и левым боком, сохраняя равновесие. Прививать детям желание заниматься физкультурой, делать это с удовольствием	Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Самомассаж: "Чтобы горло не болело» Древнекитайская оздоровительная методика "Цигун". Игра "Помоги витаминам найти свой дом"
март	20,21	ВРЕМЕНА ГОДА Весна	Создать у детей положительный настрой на двигательную активность. Закреплять навыки детей по вводной медитации и релаксации. Учить правильно продвигаться по гимнастической скамейке. Упражнять в ползании по-пластунски. Воспитывать осмысленное отношение к выполнению движений. Развивать быстроту реакции. Помочь детям осознать, почувствовать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма.	Упражнения на восстановление дыхания «Птицелов» Упражнение на расслабление «Освежимся водой из ручейка» Упражнение на напряжение и расслабление мышц ног и рук «Муравей», «Игры с песком». Игры на ощущения и мимику: «Ласка», «Вкусная конфета». Малоподвижная игра «А в лесу-то стоит пень».

	22	Солнышко	<p>Учить детей выполнять основные движения: подлезание под дуги на четвереньках, перешагивание через предметы, ходьба по ограниченной поверхности, бросание мяча в цель.</p> <p>Закреплять прыжки детей на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Развивать общую моторику, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу в соответствие с текстом. Воспитывать дружелюбие, умение играть сообща.</p>	<p>«Солнышко»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Травушка растет»</p> <p>Социо-игра “Для чего нужны витамины”</p> <p>Хороводная игра "Солнышко-ведрышко"</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Ласточка»</p>
	23	Прогулка в лес за подснежниками	<p>Закреплять у детей умение двигаться парами; совершенствовать прыжки в высоту через предмет, сочетая разбег с отталкиванием; обучать детей в ходьбе приставным шагом по узкой рейке гимнастической скамьи, перешагивая через препятствия, удерживая устойчивое равновесие; упражнять детей в ползании по-пластунски; развивать общую и мелкую моторику рук и ритмичность движений в соответствии с речью; развивать внимание; активизировать и обогащать словарь детей.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Цветок»</p> <p>Подвижная игра: «Сорви цветок»</p> <p>Игра-упражнение: «Горный водопад»</p> <p>Игровой самомассаж «Ладони»</p>
апрель	24	Исследуем Вселенную	<p>Учить детей жонглировать двумя мячами.</p> <p>Развивать мелкую моторику, координацию движений и речь детей.</p> <p>Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.</p> <p>Улучшать ориентировку в пространстве.</p> <p>Повышать двигательную активность детей интерес к занятиям с большими гимнастическими мячами (фитболами).</p> <p>Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручку</p>	<p>Самомассаж биологически активных зон</p> <p>Игра-эстафета «Собери ракету»</p> <p>Подвижная игра «Космонавты»</p> <p>Релаксация «Космос»</p>
	25	Звездный десант	<p>Упражнять в различных видах ходьбы (профилактика плоскостопия) Совершенствовать навыки выполнения основных движений; обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения; развивать физиологическое дыхание; гибкость суставов; умение регулировать мышечный тонус; совершенствовать мелкую и общую моторику</p>	<p>Комплекс суставной гимнастики с использованием логоритмики.</p> <p>Подвижная игра «Займи место на корабле»</p> <p>Упражнение хатха-йоги «Ха!»</p> <p>Упражнение на укрепление дыхательной системы «Звезда желаний»</p> <p>Медитация «Этот загадочный космос»</p>

	26	Звуки космоса	Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью. Тренировать равновесие и координацию движений (при уменьшении площади опоры). Развивать умение, применять полученные знания на практике. Развивать, ловкость, смекалку, быстроту реакции.	Гимнастика для глаз Упражнение на дыхание «Дыши» Игра «Астронавты на учениях» "Эстафета с прыжками" Релаксация «Космос»
	27	Маленькие спасатели	Обучающие: актуализировать правила охраны здоровья в холодное время года, обучить выполнению разминочного комплекса, закрепить технику выполнения упражнений «ползание». Развивающие: развивать сенсомоторную координацию, укреплять мышечный корсет, развивать умения ориентироваться в пространстве. Воспитательные: воспитывать чувство взаимопомощи, бережное отношение к здоровью, воспитывать самоконтроль в деятельности.	Дыхательное упражнение: "Семафор" Подвижная игра: "Мостик дружбы" Кинезиологическое упражнение: "Птичка" Малоподвижная игра. "Запрещенное движение"
	28	Мир вокруг нас	Формирование правильной осанки. Развитие координации движений. Закаливание организма. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.	Пальчиковая гимнастика «Дождик». Упражнение на дыхание Подвижная игра «Колдуны» Релаксация с речевым сопровождением под музыку «Деревья»
май	29	Солнечным днем в сказочный лес идем	Закрепление выполнения основных видов движения осознанно, быстро и ловко. Совершенствование навыков метания мячиков в цель. Развитие моторной ловкости (прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед).	Физкультминутка «Солнышко Танец «Цветок» с султанчиками с элементами ритмики Релаксационное упражнение «Солнечный лучик»
	30,31	Цветочная страна	Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, с поочередным движением рук на гимнастической скамейке. Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.	Комплекс гимнастики для глаз «Найди свой цветок» Пальчиковая гимнастика «Цветок» Игра-соревнование «Кто быстрее соберет цветок?» Эстафета «Посади цветок» Релаксация «Цветочек распускается»
	32	Диагностика		

2.3 Взаимодействие с родителями

№	Формы работы	Срок
1.	<p>Консультации на родительских собраниях в группах: «Форма одежды детей для занятий физкультурой»; «Знакомство с программой и основными направлениями работы инструктора по ФК» Минисеминар – практикум «Приобщение детей к ЗОЖ, агитационная работа по подготовке к сдаче норм ГТО» Индивидуальное консультирование родителей детей, нуждающихся в коррекции. Консультирование родителей по запросам</p>	<p>По плану групп</p> <p>Октябрь</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>
2.	<p>День открытых дверей</p>	<p>Март</p>
3.	<p>Участие родителей в совместных с детьми спортивных мероприятиях (соревнованиях, праздниках), индивидуальных занятиях</p>	<p>В течение года</p>
4.	<p>Оформление и размещение наглядной информации в уголке для родителей</p>	<p>В течение года</p>
5.	<p>Консультирование родителей детей, не посещающих дошкольное учреждение</p>	<p>По запросам</p>
6.	<p>Участие в родительских собраниях групп</p>	<p>По запросам родителей и воспитателей</p>

2.4 План работы с педагогами и специалистами ДОУ

№ п/п	Формы работы	Срок
1.	Индивидуальные консультации и выступления на родительских собраниях в группах: «Форма одежды детей для занятий физкультурой»; «Знакомство с программой и основными направлениями работы инструктора по ФК» Мини- семинар – практикум «Приобщение детей к ЗОЖ, агитационная работа по подготовке к сдаче норм ГТО» Индивидуальные консультации воспитателей групп по запросам	По плану групп Октябрь В течение года
2.	День открытых дверей	Март
3.	Участие педагогов в совместных с детьми спортивных мероприятиях (соревнованиях, праздниках), индивидуальных занятиях	В течение года

2.5 План проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий с детьми

№ п/п	Форма проведения	Ответственный	Сроки проведения
1.	Развлечение на улице «Герои спорта»	Инструктор по физической культуре воспитатели	сентябрь
2.	Развлечение на спортивной площадке «Осенний марафон»	Инструктор по физической культуре	октябрь
3.	День здоровья. Физкультурный праздник «Лесные приключения»	Инструктор по физической культуре	ноябрь
4.	Спортивное развлечение «Снежная эстафета»	Инструктор по физической культуре Воспитатели	декабрь
5.	Спортивное развлечение «Зимние забавы»	Инструктор по физической культуре Воспитатели	январь

6.	Развлечение ко Дню Защитников Отечества «Богатырские забавы»	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели	февраль
7.	Спортивный фестиваль «Веселые старты»	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп	март
8.	Всемирный день здоровья «Большое космическое путешествие»	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп	апрель
9.	Патриотическая игра «Зарница», посвященная Дню Победы	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели	май
10.	Сдача нормативов ГТО	Инструктор по физической культуре, родители	май
11.	Летние развлечения на спортивной площадке 1. «Веселые мячи» 2. «Летние забавы» 3. «Ребята и зверята» 4. «Мы – спортивная команда»	Инструктор по физической культуре	июнь

III. Организационный раздел

3.1 Условия реализации Программы

Учебный план проведения физкультурных занятий

Вид деятельности	4 – 5 лет		5 – 6 лет		6 – 7 лет	
	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Физическое развитие	2	60	2	60	2	60

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В СООТВЕТСТВИИ С СанПиНом 2.4.1.3049-13

Возрастная группа Количество НОД в неделю /время Количество НОД в год / время

Группа 4 – 5 лет 2 / 40 минут 60 / 1200 минут

Группа 5- 6 лет 2 / 50 минут 60 / 1500 минут

Группа 6 -7 лет 2 / 60 минут 60 / 1800минут

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале (в теплое время года – на прогулке). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. – группа 4 – 5 лет

25 мин. – группа 5 – 6 лет

30 мин. – группа 6 – 7 лет

3.2 Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

ЦИКЛОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МКДОУ д/с № 426

ДНИ НЕДЕЛИ	ВРЕМЯ	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
---------------	-------	--------------

Понедельник	8.00 – 8.40. 8.40. – 9.00. 9.00. – 12.00. 12.10. – 13.00. 13.00. – 14.12.	Организация проведения утренней гимнастики (старшие и подготовительные группы) Подготовка к занятиям Проведение физкультурных занятий (в зале и на улице) Взаимодействие с узкими специалистами Самоподготовка
Вторник	8.00 – 8.40. 8.40. – 9.00. 9.00. – 12.00. 12.10. – 14.12. 13.00. – 14.12.	Организация проведения утренней гимнастики (старшие и подготовительные группы) Подготовка к занятиям Проведение физкультурных занятий (в зале и на улице) Работа с документацией Заседание ПМПК (2 вторник месяца)
Среда	8.00 – 8.40. 8.40. – 9.00. 9.00. – 12.00. 12.00. – 12.40. 12.40. – 14.12.	Организация проведения утренней гимнастики (старшие и подготовительные группы) Подготовка к занятиям Проведение физкультурных занятий Индивидуальная работа Взаимодействие со старшим воспитателем, педагогические часы, семинары
Четверг	8.00 – 8.40. 8.40. – 9.00. 9.00. – 12.00. 12.10. – 13.00. 13.00. – 14.12.	Организация проведения утренней гимнастики (старшие и подготовительные группы) Подготовка к занятиям Проведение физкультурных занятий Самоподготовка Консультации для родителей по запросам
Пятница	8.00 – 8.40. 8.40. – 9.00. 9.00. – 12.00. 12.10. – 13.00. 13.00. – 14.12.	Организация проведения утренней гимнастики (старшие и подготовительные группы) Подготовка к занятиям Проведение физкультурных занятий Индивидуальная работа Взаимодействие с узкими специалистами, самообразование

3.3 Описание материально-технического обеспечения Программы

В МКДОУ д/с № 426 имеется спортивный зал площадью 51 кв. м, котором имеется необходимое физкультурное оборудование и инвентарь.

Оборудование зала	Количество
Маты узкие	2
Скамья широкая	2
Баскетбольный щит	2
Подвесная лестница	2
Ребристая доска	1
Тоннель	3
Дуга металлическая	2
Шведская стенка	4
Мяч большой с рожками	3
Фитбол с шипами	1
Волейбольная сетка	1
Канат	1
Щит для метания мячей	2
Обруч большой	9
Обруч средний	10
Обруч малый	30
Мяч баскетбольный	10
Мяч футбольный	1
Мяч набивной (2 кг.)	2
Дорожка массажная	2
Палка гимнастическая	25

Мяч резиновый d=25 см	30
Мяч «ежик» d=25 см	25
Мяч «ежик» d=10 см	30
Мяч теннисный	25
Мяч - мякиш d=20 см	1
Мяч-мякиш d=10 см	12
Мяч-мякиш d=5 см	15
Скакалка	8
Ковровая дорожка	4

3.4 Методическое обеспечение

1. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. – Таганрог, 2001.
2. Ефименко Н.Н., Измайлова Т.Н., Коррекция нарушений речевого развития в «Театре физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – Таганрог, издательство «Центр развития личности» 2007. – 48 с., ил.
3. Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста». Авторская программа. – Таганрог, 2007. – 68 с.
4. Ефименко Н.Н. неправильная физкультура (в детском саду и школе) – Винница, 2009. – 72 с.
5. Ефименко Н.Н. Как победить плоскостопие и слабость в ногах (советы родителям, педагогам, медикам). Выпуск 1. – Таганрог, 2002. – 32 с.
6. Ефименко Н.Н. Шея – это очень серьезно (советы родителям, педагогам, медикам). Выпуск 2. – Таганрог, 2002. – 36 с.
7. Ефименко Н.Н. Дети с полыми стопами (советы родителям, педагогам, медикам). Выпуск 3. – Таганрог, 2002. – 36 с.

8. Ефименко Н.Н., Мога Н.Д. Авторские тренажеры в физическом воспитании и двигательной реабилитации детей. Учебное пособие. – Винница: «Глобус Пресс», 2011. – 218 с.;ил.
9. Бойко Ю.В. Пластик-шоу-классик (или с чего начать усваивать эту технологию в дошкольном образовательном учреждении). – Винница: ТОВ «Нилан - ЛТД», 2013. – 36 с.; ил.
10. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. Харьков: Веста: Издательство «Ранок», 2004. – 64 с.
11. Ефименко Н.Н. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6-7 лет. ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Учебно-метод. Пособие. – М.: Дрофа, 2014. – 144.; ил.
12. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2010. – 176 с., ил.
13. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников. – М.: Дрофа, 2014. – 288 с.; ил.
14. Ефименко Н.Н. Плантография - или о чем говорят отпечатки детских стоп. Таганрог, типография Кучма Ю.Д. 2003. – 82 с.
15. Ефименко Н.Н. Горизонтальный пластический балет: новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых. – Таганрог: «Познание», 2001. – 176 с.
16. Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р., Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. -336 с.
17. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. и сред.пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
18. М.А.Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду». – М.: Мозаика – Синтез, 2002г.