

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад № 64  
Калининского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 64  
протокол № 1  
от «31» 08 2021 года

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ  
детский сад № 64  
Приказ № 72/2  
от «31» 08 2021 года  
\_\_\_\_\_ И.Д. Самулкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «УЛЫБКА»  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Авторы (должность):  
Инструктора по физической культуре  
Л.А. Хортонен

Санкт-Петербург  
2021

# Содержание

<b>1.Целевой раздел:</b>
Пояснительная записка
1.1 Цель и задачи реализации программы
1.2 Принципы и подходы
1.3 Возрастные особенности детей
1.4 Планируемые результаты освоения программы. Система оценки.
<b>2.Содержательный раздел:</b>
2.1 Содержание, формы работы по реализации образовательной области
2.2 Перспективное планирование спортивных досугов и физкультурных праздников
2.3Содержание направлений работы с семьями по физическому развитию
2.4 Перспективный план по работе с родителями
<b>3. Организационный раздел:</b>
3.1 План образовательного процесса
3.2 Режим двигательной активности на лето
3.3 Комплексно-тематическое планирование на лето

# Целевой раздел.

## 1. Пояснительная записка.

### Основания для разработки программы

- «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию-протокол от 20.05.2015г.№2/15)
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №64 Калининского района»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «О федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования»
- Реализация образовательной деятельности основывается с учетом особенностей реализации образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ № 64 и требований:
  - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32;
  - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
  - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

**Срок реализации данной программы: 1 год**

## Цель и задачи реализации программы

- ❖ Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
- ❖ Создавать благоприятные условия развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.
- ❖ Развивать способности и творческий потенциал каждого ребёнка.
- ❖ Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни.
- ❖ Развивать физические качества (координация движений, гибкость), равновесие.
- ❖ Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма.
- ❖ Развивать крупную и мелкую моторику обеих рук.
- ❖ Выполнять основные движения (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- ❖ Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.
- ❖ Обеспечить овладение детьми некоторыми подвижными играми.
- ❖ Формировать становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- ❖ Формировать становление ценностей здорового образа жизни.

Образование дошкольников в области физической культуры строится на определённых **принципах и подходах**. Все принципы можно условно объединить в три группы:

1. **Обще-социальные принципы стратегии общества**
  - ❖ принцип гармоничного развития личности
  - ❖ принцип сохранения и укрепления здоровья
  - ❖ принцип прикладности
2. **Общие принципы образования и воспитания**
  - ❖ принцип сознательности и активности
  - ❖ принцип наглядности
  - ❖ принцип доступности и индивидуализации
3. **Специфические принципы**
  - ❖ принцип непрерывности
  - ❖ принцип системного чередования нагрузок и отдыха
  - ❖ принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
  - ❖ принцип сбалансирования и динамики нагрузок
  - ❖ принцип циклического построения занятий
  - ❖ принцип возрастной адекватности

<b>Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»</b>	
<b>По задачам и содержанию психолого-педагогической работы</b>	<b>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</b>
<i>«Художественно – эстетическое развитие»</i> (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей)	<i>«Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие»</i> (развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей)
<i>«Познавательное развитие»</i> (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)	
<i>«Социально-коммуникативное развитие»</i>	

(развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)

«Речевое развитие» (владение речью как средством общения и культуры, обогащение активного словаря, развитие речевого творчества)

Для реализации программы необходимо учитывать характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

## **Возрастные особенности детей.**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

### **от 4 лет до 5 лет**

Показатели возрастной физиологии ребёнка трёх и четырёх лет не очень различаются, особенно в первой половине пятого года. Во второй половине года вес и рост тела ребёнка увеличиваются; продолжается окостенение скелета; значительно развиваются мышечная и нервная системы. Ребёнок становится самостоятельнее, подвижнее. Однако эта подвижность не соответствует часто силам ребёнка. В этот возрастной период совершенствуются психические процессы ребёнка. В связи с этим движения ребёнка начинают приобретать чёткость, плавность, определённый темп, согласованность с коллективом. Знакомые движения дети могут выполнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой. прочные двигательные навыки.

## **Планируемые результаты освоения программы**

Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные, возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

*По мере накопления двигательного опыта у детей младшего возраста могут формироваться следующие новые двигательные умения:*

Строиться в круг, в колонну, парами, находить своё место; начинать и заканчивать упражнения по сигналу; сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; ходить не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и в спрыгиваниях; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; подлезать под дугу( 40 см), не касаясь руками пола;

лазать и перелезать по лесенке стремянке (высота 1,5 м) уверенно; лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

*По мере накопления двигательного опыта у детей **среднего возраста** могут формироваться следующие новые двигательные умения:*

Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; сохранять исходное положение; чётко выполнять повороты в стороны; выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе; чётко соблюдать заданное направление; выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге); выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносить свои движения с движениями партнёра; энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м.

### **Планируемые промежуточные результаты**

#### **освоения Образовательной программы ДОО для детей от 4 до 5 лет**

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Образовательной программы ДОО может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательным областям. Знаком «Звездочка» \* отмечены планируемые результаты Образовательной программы ДОО в части, формируемой участниками образовательного процесса.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

- \* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- \* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- \* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- \* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

## **Система оценки планируемых результатов**

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май), а также промежуточная диагностика в декабре для детей, находящихся в группе риска и группе наблюдения.

Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста выполняется по методике Верещагиной Н.В.

## Содержательный раздел

### Перспективное планирование по физическому воспитанию 4-5 лет

	ходьба	бег	прыжки	Полз-е, лазание	Бросание, ловля, метание	Упражнения в равновесии	Строевые упр.	Танц. упр./спортивные упр.
<b>сентябрь</b>	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена по одному в колонне друг за другом; через линии, через обручи; с перешагиванием кубиков «ровным кругом»	Бег обычный по кругу остановка по сигналу П.И. «самолёты» «змейка»	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (2-3м), по дорожке 20-30см. «зайки на лужайке» «с кочки на кочку»	Ползание на четвереньках по прямой (расст. 8м), ползание на четвереньках по доске (шир.20см) П.И. «обезьянки»	Бросание мягкого мячика вверх двумя руками, ловля двумя руками. Катание обручей по прямой перед собой. «подбрось – поймай кегли»	Ходьба между линиями (гимн.палки). расст. между ними 15см. «по ровненькой дорожке»	Построение в шеренгу, равнение по кромке ковра; поворот направо, налево с указанием ориентира, равнение в колонне по одному – в затылок друг другу. «поезд»	Реагировать на начало и конец звучания музыки, Выполнение И.П.Д. «зайчик», «медведь», «лягушка» «где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»  Разделение на 2 команды(мальчики, девочки), (белки, зайцы) расчётом. «перебежки» «птички и кошка»



октябрь	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на наружной стороне стоп. Х. с заданием (по сигналу присесть) с увеличением и уменьшением темпа. Х. по гимн. скамейке. «пузырь»	Бег по кругу с заданиями( подлезание через обруч, остановка по сигналу) «перелёт птиц»	Прыжки с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой; вверх из положения сидя на корточках(упор присев) «лиса в курятнике»	Ползание по гимн. Скамейке на четвереньках, на животе с помощью рук. Подлезание под дугу (выс50см) «котят и щенята» «пройди в обруч»	Катание обручей друг другу, ловля их, бросание мяча друг другу двумя руками снизу. «школа мяча» «сбей кеглю»	Ходьба по гимн. Скамейке обычная на носках. Х. по доске, лежащей на полу (ш20см) с перешагиванием предметов «найди где спрятано»	Построение в ровный круг из колонны; построение в круг парами из двух колонн. Разделение на 2 колонны (встать парами) «найди свою пару»	Кружение по одному с предметом и без, кружение в парах «листопад» П.И. «ручеек»  Разделение на 2 команды, построение в пары с разделением. П.И. «найди свою пару» «Чья команда быстрее»
ноябрь	Ходьба в колонне по одному змейкой (между предметами), в парах по прямой, змейкой. Х. мелким и широким шагом; с перешагиванием	Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу, с поворотом по сигналу, со меной темпа «цветные автомобили»	Прыжки с поворотом на 180 и на 360. «из кружка в кружок»	Ползание по гимн. скамейке на пине, головой вперёд, ногами вперёд, подлезание змейкой прямо и боком между предметам и «кролики»	Катание мяча между предметами по прямой. Катание мяча по доске; броски мяча в движущуюся цель. Эст «мяч через сетку»	Ходьба по доске, перешагивая предметы с поворотом, ставя ногу с носка. Х. по гимн. скамейке, перешагивая предметы с поворотом с носка, руки в стороны. «кто лучше»	Построение в шеренгу, в круг, в 2 шеренги. Поворот кругом в одной шеренге.	Пружинка под муз, слушая темп, игровые образы.  Отбивание мяча об пол, элементы ведения двумя руками «лучшее ведение»
декабрь	Ходьба приставным шагом вправо, влево, ходьба с заданием (руки в стороны, вверх) «у медведя во бору»	Разучивание бега приставным шагом вправо, влево. «лошадки» «снежиночки и пушиночки»	Прыжки – ноги вместе, врозь, подключаем руки; прыжки через предметы (верёвку, кубики) «перепрыгни линии»	Ползание между предметам и, змейкой друг за другом; по кругу опираясь на стопы и ладони. «котят и щенята»	Бросание мяча снизу друг другу двумя руками на расст.1,5м. Метание «снежков» (мягкий мяч) на дальность (не менее 3-6м) «школа мяча»	Ходьба по прямой с мешочком на голове, руки в стороны. Сохр. Равновесия на ледяной дорожке.	Построение в 2 круга, один внутри другого «карусель «найди и промолчи»	Под муз.сопр. прямой галоп «лошадки» Кружение в круге, в парах, тройках.  Эст. с исп. предметов, простейшие пружинки и приседания на батуте со страховкой.

январь	Ходьба с чередованием бега. Х. с заданием (разл.положения рук), с изменением направления. «кто лучше»	Бег между предметами, змейкой, с остановкой по сигналу, со сменой направления. «бездомный заяц» «пастух и стадо»	Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий (расст.40-50см), впрыгивание и выпрыгивание из обруча и в обруч, по прямой, с поворотом на 180 «из кружка в кружок»	Подлезание под верёвку (выс.50см), постепенно уменьшая высоту до момента проползания на животе под верёвкой. Проползи по скамейке «кролики» «белка на дереве»	Бросание мяча двумя руками из-за головы и ловля его (расст.1,5м). Прокатывание мяча (фитболл) под дугой. Метание в горизонт. цель с расст. 2,5м правой и левой рукой. «мяч через сетку»	Перешагивание через мячи, кубики поочередно (5-6) с разл. положение м рук (в стороны, вверх, за головой, к плечам, на поясе), прыжки на двух ногах по дорожке 20-30см.	Размыкание в шеренге на вытянутые в стороны руки, первый стоит на месте. «кто ушёл» «пузырь»	Под муз. сопр. Подскоки на месте, ставить ноги на носок. Подскоки с продвижением вперёд. Перестроение из круга в рассыпную. «сугроб»  Возможность выполнения на улице: скольжение на санках, катание друг друга на санках, эст. с санками. В зале эст, снежки
февраль	Ходьба в чередовании прыжками (продвижение на двух ногах вперёд). Х. с заданиями, с закр. пройденного, х. по ребристым доскам	Бег с заданием, с остановкой, с прыжком на месте, парами, по кругу, с ловлей и увёртыванием «ловишки»	Прыжки из разл. положений (сидя, в полуприседе, ноги врозь) вверх. Прыжки через 2-3 предмета поочередно через каждый (выс.5-10см) «зайцы и волк»	Пролезание в обруч по одному, в парах, в тройках. Перелезание через гимна. скамейку, через разл. предметы «перелёт птиц»	Бросание мяча двумя и одной рукой через препятствие (с расст. 2м). Метание мяча в вертикал. цель (выс. центра мишени 1,5м) с расст. 1,5-2м. «попади в цель»	Сохранение равновесия на носках 30 сек. Кружение в разные стороны с остановкой и удержанием равновесия на одной ноге. «море волнуется раз»	Размыкание в одной колонне на вытянутые руки вперёд, первый на месте. Соблюдение дистанции во время ходьбы. «поезд»	Продвижение вперёд в парах, по кругу под муз. «Гаяль по садочку ходила»  Улица: санки, упр. на внимание и скорость «кто быстрее доедет», «кто быстрее объедет предметы» «лыжники»
март	Ходьба с заданием (присесть изменить положение рук), х. парами по прямой с поворотом, х. по кругу «у медведя во бору» «шире круг»	Направленный бег в течение 1-1,5 мин, бег с заданием, с высоким подниманием бедра «огуречик, огуречик» «догонялки с ленточкой»	Прыжки в длину с места толчок двумя ногами, толчок одной ногой (не менее 70см); прыжки на месте одна нога вперёд, другая назад. «кто дальше прыгнет»	Лазание по гимнастической разноименный способ переступанием, х. с пролёта на пролёт; ползание с опорой на стопы и ладони, руки в упоре сзади «паучок» «белка на дереве»	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Отбивание мяча ногами в парах друг другу, сидя на полу «целься вернее» «посади цветы»	Кружение в стороны; руки в стороны, руки на поясе; х. по прямой по сигналу кружение «самолёты» «перешагиваем через лужи»	Повороты направо, налево, кругом; повороты прыжком. Поворот направо за направляющими по ориентиру переступанием	Движения под музыку с предметами  Эст: работа с фитбольными мячами. Прокатывание по прямой в воротники, отбивание мяча перед собой двумя руками; упр. на тренажёрах.

апрель	Х. с заданием с предмета ми в руках, разл. задания (руки в стороны, вперёд, вверх), повторение х. в приседе, полуприседе «на параде» «на узенькой дорожке»	Бег на 30-40м. (улица), разучив. Техники челночного бега; бег через обручи, змейкой «не забегай в круг» «принеси 3 игрушки»	Прыжок с высоты 20-25см; прыжки боком правым и левым; разучив. прыжков со скакалкой, переступания «лиса в курятнике» «на одной ножке вдоль дорожки»	Чередование и подлезания и перешагивания через верёвку, дуги, модули; лазание по наклонной лестнице, доске Эст. обезьянки» «кролики»	Отбивание мяча о землю и ловля его 3-4 р. Отбивание мяча правой и левой рукой. Бросание мяча от груди, отбивание мяча на ходьбе с продвижением вперёд по прямой «брось через верёвку» «переплывём реку»	Поворот в обруче, хват обеими руками стоя стопами на обруче. Перекаты из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе «карандашик» «космонавты» «такси» «юла»	Повороты переступанием по ориентиру, построение в колонну по 3 и 4 «бездомный заяц» «чье звено быстрее соберётся»	Ритмические движения под муз. «зайка беленький сидит»  Улица: игры с футбольным мячом. Элементы ведения ногой мяча, забивания мяча в ворота
май	Различные виды ходьбы с использованием музыки, ходьба спиной вперёд. И.П.Д. «зоопарк	Челночный бег 3на5, бег на скорость 20м. -6,5 сек. Бег спиной вперёд «ловишки»	Прыжок в длину с разбега (разбег 3 шага). Прыжки на скакалке (переступанием); прыжки подскоки на одной ноге поочередно «из кружка в кружок»	Пролезание в обруч правым и левым боком приставным шагом в чередовании и с бегом. Эст. «сложная дорожка», «преодолей препятствие»	Метание в горизонтальную и вертикальную цели, в движущуюся цель правой и левой рукой, перебрасывание мяча в парах способом снизу «нехочуха»	«сложная лестница»	Ходьба в колонне по периметру зала, повороты прыжком.	Хороводы с цветами, с предметами. Хоровод в кругу, сужение и расхождение в кругу шагом, подскоками «мышеловка» «качели»

## Планирование подвижных игр для детей младшего и среднего возраста

### (3 физкультурное занятие)

#### Задачи:

Развивать активность детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми, поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.

Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Подвижные игры с незначительной  
и умеренной психофизической нагрузкой**

**Сентябрь (1, 2 неделя)**

**1. Ладушки**

Ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, потом по его команде: перед собой, над головой, за спиной; в положении стоя, сидя на корточках. Взрослый задает темп (ладушки, ладушки... хлоп, хлоп...), вначале медленный, потом с ускорением.

**2. Идем по мостику**

Обучение ребенка правильной ходьбе. На полу (площадке) проводится линия. Детей поддерживают вначале в ходьбе по прямой, приговаривая: «Идем по мостику...» Затем добавляют ходьбу зигзагом (между кубиками).

**Сентябрь (3,4 неделя)**

**3. Игра с пальцами**

Дети стоят перед воспитателем. Он внятно читает стихи, сопровождая их последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно двигают пальцами, обращаясь к мизинцу на левой руке:

*Мой мизинчик, где ты был?  
С Безымянным щи варил,  
А со Средним кашу ел,  
С Указательным запел.  
А Большой меня встречал  
И конфетой угощал.  
Указательный на правой  
Вел в поход нас всей оравой.  
Средний брат несет рюкзак,  
Безымянный ходит так.  
А Мизинец стал играть,  
Братьев – слушать приглашать.  
Правый же Большой плясал  
И на танец приглашал.  
Раз – два – три – четыре – пять. Е. Антонова-Чалая*

На этот счет дети разгибают пальцы и начинают новую игру или 2-3 раза повторяют эту.

## **5. Филин**

Дети стоят полукругом. По сигналу воспитателя «День!» дети – «филины» медленно поворачивают головы вправо и влево. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у...у...ффф». Повторяют 2-4 раза. Воспитатель контролирует правильность осанки.

## **Октябрь (1, 2 неделя)**

### **6. Дерево, куст, травка**

Воспитатель предлагает детям пойти в парк: дети идут по залу (площадке). «В парке стоят высокие деревья, встаньте ровно, как эти стройные деревья, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в парк, посмотрим, есть ли у высокой берёзы сестрички?» Дети идут за воспитателем. Он останавливается: «Вот и сестрички берёзы – кустики, они пониже, но такие же стройные, красивые». Педагог предлагает детям встать, как кустики, - принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пойдем, дети, поищем еще сестричек кустиков. Вот они совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные». Воспитатель просит детей стать маленькими травинками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, руки ладонями слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. Педагог поощряет детей, выполнивших задание правильно.

### **7. Ласточка**

Ребенок стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище наклонено вперед, голова поднята. Поза вначале удерживается не более одной секунды, и затем опорная нога меняется.

## **Октябрь (3, 4 неделя)**

### **8. Часы: тик – так**

В положении стоя руки на поясе. По сигналу покачивает головой вправо и влево, произнося: «тик-так, тик-так». Воспитатель контролирует осанку ребенка.

## 9. Шарик

Дети стоят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «ффф...», медленно соединяя ладони шариком. Вдруг шарик «лопается». Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Шшш...» – произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях, повторяют 2-3 раза.

## Ноябрь (1, 2 неделя)

### 10 Прокати мяч с горки

Один ребенок катит мяч сверху, а другой ловит его внизу. Затем они меняются местами.

### 11. Кто как передвигается!

Дети сидят на стульях или на ковре. Воспитатель называет животных, птиц, насекомых или показывает их изображения, спрашивая: «Как они передвигаются?» (например, бабочка, лягушка, косолапый мишка, заяка и т.д.).

Дети стараются движениями ответить на вопросы, ползая, прыгая и другими способами передвигаясь по коврику.

Для более слабых детей возможен такой вариант этой игры: играющие рассаживаются группой. Одному из них предлагается жестами, движениями изобразить известное ему животное. Остальные должны отгадать и назвать его. Кто первый отгадает, тот идет изображать другое животное. Наиболее удачное подражание повторяется всеми играющими.

## Ноябрь(3, 4 неделя)

### 12. Заяка серый умывается

Один из играющих назначается зайкой. Все остальные становятся в круг. «Зайка» занимает место в середине круга. Дети, стоящие в кругу, говорят вместе с воспитателем:

*Зайка ходит в гости к людям.  
Мы с ним вместе мыться будем.  
Зайка вымыл рот и уши.  
Он хороший, он послушный.*

*Он помоем также лапки,  
Оботрет их чистой тряпкой.  
Одевается, скок, скок –  
В гости мчится со все ног.*

«Зайка» проделывает все движения, соответствующие тексту. Дети повторяют за ним эти движения. Тот, к кому «зайка зашел в гости», из стоящих в кругу, становится «зайкой», и игра заканчивается, когда сменится 5-6 «зайчиков».

### **13. Тучи и ветер**

Ребенок, сидя или стоя, изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела маленькие и большие тучи. Потом он бежит как туча, которую гонит по небу ветер.

### **Декабрь (1, 2 неделя)**

#### **14. Ежик вытянулся – свернулся**

В положении стоя ребенок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, приседая, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (еж свернулся). Повторить 2-6 раз. Между каждым повторением отдохнуть, полежать, как «тряпичная кукла» (см. игру 19), расслабиться.

### **15. Птичка**

Ребенок стоит, руки вниз, можно ближе к телу. Наклоняется вперед и отводит прямые руки назад за спину (крылья). Затем ребенок встает и выполняет прыжки на месте (прыгает, как воробышек).

### **Декабрь (3, 4 неделя)**

#### **16. Весёлый мяч**

Воспитатель кидает мяч, приговаривая: «бросим дальше, бросим выше», поочередно каждому ребёнку, который его ловит и кидает обратно воспитателю. Дети стоят в кругу.

#### **17. Прячем Мишку**

Дети сидят или стоят. Воспитатель прячет знакомую детям большую игрушку, например медведя, но так, чтобы она была немного видна. Говоря детям «Ищите Мишку», «Где Мишка?», воспитатель ищет его вместе с детьми. Когда кто-нибудь из детей найдет игрушку, воспитатель, похвалив ребенка, снова прячет Мишку, но уже ближе к менее активным детям.

### **Январь (3, 4 неделя)**

## **18. Медведь**

Воспитатель предлагает поиграть с Мишкой и произносит:

*Мы к медведю побежим.  
Зарычит – мы убежим!*

Дети бегут за воспитателем к медведю и по сигналу «ррр...» все убегают. Повторив игру 3-4 раза, воспитатель предлагает подходить к медведю тихо, чтобы он не слышал. Самые неловкие дети могут повторить игру еще 2-3 раза, после того как другие закончили играть.

## **19. Подпрыгни до ладошки**

Дети сидят на скамейке или стоят. Воспитатель подзывает к себе то одного, то другого ребенка и предлагает ему дотянуться до ладони. Руку воспитатель держит на небольшом расстоянии от головы ребенка.

*Вариант игры:* подпрыгнуть и достать рукой бубен, яркую игрушку или колокольчик, который воспитатель держит на некотором расстоянии от головы ребенка. Самые прыгучие дети соревнуются между собой, прыгая на еще большую высоту.

## **Февраль (1, 2 неделя)**

### **20. Маленькие ножки бежали по дорожке**

Дети стоят по кругу, а воспитатель предлагает всем показать свои ножки. Дети топают ногами. Воспитатель говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бежали по дорожке». Затем воспитатель говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги шли по дороге».

Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, воспитатель предлагает поиграть. Несколько раз повторяется припевка. Дети в соответствии со словами припевки, ритмом мелодии то бегают, то ходят.

Воспитатель вызывает подражательные ритмичные движения детей, то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые. Эти движения выполняются детьми как игровые действия и радуют их.

### **21. Мыши в кладовой**

Дети изображают мышей. Они стоят по одну сторону площадки (мышь в норах). На противоположной стороне площадки находится «кладовая». Сбоку от детей сидит воспитатель, играющий роль кошки. «Кошка» засыпает, «мышь» бегут в «кладовую», они



нагибаются и подлезают под веревку. Затем, присаживаясь на корточки, «грызут сухари»: «хруп-хруп». «Кошка» внезапно просыпается и бежит за «мышами». «Мыши» выбегают из «кладовой» и бегут в «норки». «Кошка» ловит «мышей». Поймав одного, «кошка» сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра кончается, когда все «мыши» будут пойманы. По окончании игры воспитатель предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребяташки и будут хорошо расти». При этом контролируется осанка, смыкание губ. В роли кошки выступает воспитатель.

## Февраль (3, 4 неделя)

### 22. Музыкальные ритмические игры

Под песенку, музыку, ритм стишка с ребятами разучивают танцевальные движения:

а) *Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!*  
*Сидит ворон на дубу,*  
*Он играет во трубу*  
*Во серебряную.*

Под этот ритм ребенок делает хлопки в ладоши: перед собой, над головой, под коленом ноги, поднятой вверх, и т.д.

б) *Еле, еле, еле, еле*  
*Завертелись карусели,*  
*А потом, потом, потом*  
*Все бегом, бегом, бегом.*  
*Гоп!*  
*Тише, тише, не спешите,*  
*Карусель остановите.*  
*Раз – два, раз – два,*  
*Вот и кончилась игра.*

Дети берут веревку, связанную в круг, или обруч и бегут легким шагом по кругу. По команде «Гоп!» поворачиваются, берут веревку в другую руку, и «карусель» опять вращается, бег переходит в ходьбу. На последней строчке все останавливаются, наклоняются вперед и кладут веревку на пол.

в) *Мишка косолапый пляшет и поет,*  
*Своих медвежат танцевать ведет.*

Воспитатель и ребенок стоят напротив друг друга, держась за руки, и танцуют, подпрыгивая на месте и слегка продвигаясь вперед, назад, в стороны.

г) *Зайка, поклонись, серенький, поклонись,  
Вот так, вот сак поклонись.  
Зайка, повернись, серенький, повернись.  
Зайка, топни ножкой, серенький, топни ножкой,  
Вот так, вот сак топни ножкой.*

Воспитатель и ребенок стоят друг против друга и выполняют движения, указанные в стихах.

## **Март (1, 2 неделя)**

### **23. Цветные автомобили**

Дети стоят в ряд. Это «автомобили».

Воспитатель стоит в центре площадки лицом к играющим. По сигналу воспитателя дети двигаются на другую сторону площадки в «гараж».

### **24. Лягушки**

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Внутри круга «болото». Группа детей располагается по краю круга. Вместе с воспитателем дети говорят следующие стихи:

*Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки,  
Ква – ква – ква – ква – ква!  
Скачут, вытянувши ножки.*

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают «лягушек»). «Лягушки» прыгают в «болото» - перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки, произносят «ква-ква» с глубоким выдохом. Роль лягушек выполняют более крепкие и тренированные дети.

В конце игры воспитатель просит детей потянуться, поднять вверх руки, посмотреть на них (вдох). При этом контролируется правильная осанка, смыкание губ.

## **Март (3, 4 неделя)**

### **25. Быстрый мяч**

Дети стоят в кругу, один из них держит мяч. По сигналу игроки передают мяч друг другу, по сигналу «стоп», игра останавливается. Тот у кого в руках мяч, выходит в круг и показывает любое движение, остальные хлопают в ладоши.

## **26. Птички и гнездышко**

Воспитатель делит детей на 3-4 группы по 5-6 человек. Каждая группа имеет свое «гнездышко» (скамейка, большой обруч, нарисованный круг). Дети изображают птичек, сидящих в гнездышках. При словах воспитателя «Полетели» «птички» вылетают из «гнезд»: дети прыгают на носках, взмахивая руками – «крыльями». Птички ищут «корм»: приседают, касаясь руками пола и наклонив голову. По указанию воспитателя «Домой!» «птички», прыгая на носках, возвращаются в «гнездышки».

## **Апрель (1, 2 неделя)**

### **41. Дождик**

По команде взрослого «Начинается дождик» ребенок вместе со взрослым убегает под крышу дома. Далее игра усложняется. На земле рисуются круглые, овальные и другие линии – «лужи». Ребенка берем за руку и в беге перепрыгиваем с ним препятствия – «лужи».

### **42. Трамвай**

Дети стоят друг за другом, одной рукой держатся за шнур, который помогает соблюдать между детьми определенное расстояние. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним, дает звонок, трамвай трогается. По указанию воспитателя «трамвай» (дети) то ускоряет, то замедляет движение. По сигналу (звонок колокольчика) трамвай останавливается. Зазевавшиеся идут в конец шеренги. Игра заканчивается, когда все дети побывали последними.

## **Апрель (3, 4 неделя)**

### **43. Зайка**

Дети становятся в круг, воспитатель – в центре. Он говорит: «Зайка серенький сидит и ушами шевелит. Вот так, вот так и ушами шевелит». Затем подносит ладони к голове шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево. Дети подражают движениям воспитателя и повторяют за ним слова. Дальше продолжается рассказ и показ движений, которые повторяют дети. Зайка любит морковку и откусывает передними зубами, нижние зубы соединяются с верхними. «Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть». Воспитатель и дети хлопают в ладоши, повторяют: «Вот так, вот так, надо лапочки погреть». При словах

«Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать» все прыгают на одном месте (руки на поясе), повторяя «вот так, вот так, надо зайке поскакать». Воспитатель продолжает: «Зайку волк испугал (рычит), заяка тут же убежал». Дети разбегаются врассыпную.

#### **44. Наседка и цыплята**

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой огорожен «дом», где помещаются «цыплята» (дети) с «наседкой» (воспитатель). Сбоку в стороне находится «большая птица». «Наседка» покидает свой «дом» - подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко!». На зов ее «цыплята» подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке («клюют зернышки»: наклоняются, приседают и др.). При словах воспитателя «Летит большая птица» «цыплята» убегают домой. Из игры выбывают «цыплята», пойманные «большой птицей».

#### **Май (1, 2 неделя)**

#### **45. Пчелы и медведь**

Ребенок – «пчела» вылезает из улья (пролезает под стул, канат) и «летает» – легко бегают, раскинув руки. При возгласе: «медведь» – быстро возвращается в улей. «Медведем» может быть другой ребенок или взрослый. «Медведь» может появляться и хватать «пчелу» и без возгласа.

#### **46. По ровненькой дорожке**

Дети идут по площадке колонной за воспитателем и повторяют за ним стихи:

*По ровненькой дорожке*

*Бежали наши ножки.*

*По камешкам, по камешкам*

*И в ямку за товарищем!*

*Встали мы на ножки*

*На ровненькой дорожке.*

*Но вот наш дом,*

*В нем мы живем.*

При словах «по ровненькой дорожке» дети идут обычным шагом, при словах «по камешкам» подпрыгивают на обеих ногах, при словах «в ямку за товарищем» присаживаются, затем встают и снова идут. Услышав слова «вот наш дом», все бегут на свои места и садятся на заранее приготовленные стулья. Первое время воспитатель не добивается, чтобы дети шли ровной колонной. Постепенно они приучаются к этому. Воспитатель обращает внимание детей на умение ходить красиво, приняв хорошую осанку.

#### **Май (3, 4 неделя)**

#### **47. Лохматый пес**

Выбирают «пса». «Пес» сидит в стороне. Дети медленно идут к нему, приговаривая:

*Вот сидит лохматый пес,  
В лапки свой уткнувши нос.  
Тихо, мирно он сидит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим, что же будет?*

После этих слов дети убегают.

## Перспективное планирование спортивных досугов и физкультурных праздников

Формы работы		Месяц проведения	Ответственный
Спортивные досуги (до 40 мин)	Спортивные праздники (до 1 часа)		
		сентябрь	Инструктор по физ.культуре
«Весёлые мультяшки»		октябрь	Инструктор по физ.культуре, музыкальный руководитель
«Папа, мама, я- спортивная семья»		ноябрь	Инструктор по физ.культуре, музыкальный руководитель
«До свидания Осень, здравствуй Зима»		декабрь	Инструктор по физ.культуре
	«Зимняя сказка»	январь	Инструктор по физ.культуре
«Мы - силачи»		февраль	Инструктор по физ.культуре, музыкальный руководитель
«А ну-ка, мамы» (совместно с родителями)		март	Инструктор по физ.культуре
Всемирный День здоровья		апрель	Инструктор по физ.культуре
«Весёлый обруч»		май	Инструктор по физ.культуре, музыкальный руководитель
	«Мой весёлый звонкий мяч»	июнь	Инструктор по физ.культуре, музыкальный руководитель

## Перспективный план по работе с родителями

месяц	Содержание работы	Формы взаимодействия
<b>Сентябрь</b>	Спортивная форма на занятиях физкультурой.	Общее и групповые собрания
<b>Октябрь</b>	Выявление отношения родителей к проведению занятий на улице «Летний день рождения»	Анкетирование Досуг
<b>Ноябрь</b>	Польза физических упражнений на улице «Осенний день рождения»	Консультации Досуг
<b>Декабрь</b>	«Как правильно одеть ребёнка?»	Оформление информационных стендов в группах
<b>Январь</b>	Зимние, спортивные игры	Оформление информационных стендов в группах
<b>Февраль</b>	Правильная осанка – это... «Зимний день рождения»	Консультации Досуг
<b>Март</b>	«А ну-ка, мамы!»	Досуг
<b>Апрель</b>	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Оформление информационных стендов в группах
<b>май</b>	«Летние, спортивные игры»	Оформление информационных стендов в группах

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Режим активности	
		3-4 года	4-5 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 р. в неделю 15	2р. в неделю 20
	На улице	1 р. в неделю 15	1 р. в неделю 20
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	2 р. в неделю 5	2 р. в неделю 5
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	физкультминутки	3 ежедневно	3 ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 р. в месяц 20	1 р. в месяц 20
	Физкультурный праздник	-	-
	День здоровья	-	-
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно

# Организационный раздел

## Основные требования к организации развивающей среды в спортивном зале

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале должна быть:

- ❖ Содержательно – насыщенной, развивающей
- ❖ Трансформируемой
- ❖ Полифункциональной
- ❖ Вариативной
- ❖ Доступной
- ❖ Безопасной
- ❖ Здоровьесберегающей
- ❖ Эстетически-привлекательной



## **РАБОТА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**Младший дошкольный возраст**  
**июнь**

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 39 (замена - с флажками) для детей 3-4 лет Замена: 4 упр. И.п. стоя.	Бег враспынную; Прыжки вверх, с целью достать предмет; Прыжки в длину с места через верёвочки, палочки; Ходьба в сочетании с наклонами и приседаниями; Лазание по лесенке.	Быстрота; Сила; Ловкость; Гибкость.	«Перепрыгнем через ручеёк»; «Дорожки»; «Поймай комара»; «Солнышко и дождик»; «Лягушки»; «Одуванчики»; «Найди свой цветок»; «Весёлые бабочки»; «Пчёлки и ласточка»; «Стрекоза»; «Цветочки»; «Медведь и пчёлы»; «У медведя во бору».	Флажки; Скакалки; Верёвки; «Комар» на палочке; Зонтик; Цветы; Маски;	Провести беседу с родителями на тему: «Спортивная форма (форма одежды) для совместной деятельности на прогулке».

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 37 (с платочком) для детей 3-4 лет	Ходьба в колонне по одному; Бег в колонне по одному; Бег в разных направлениях; Прыжки в длину с места через верёвочки, палочки;	Сила; Ловкость.	«На пляже»; «Ветер и солнышко»; «Перепрыгнем через ручеёк»; «Делай так»; «Дождик»; «Солнышко и дождик»; «Друзья помогли»; «Греет солнышко теплее».	Платочки; Скакалки; Верёвочки; Гимнастические палочки; Зонтик;	Консультация для родителей: «О летнем отдыхе детей»

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 41 (без предметов) для детей 3-4 лет Замена: 4 упр. И.п. стоя. 5 упр. И.п. стоя, руки перед собой на уровне пояса, ладонными вниз. Поднять согнутую в колене правую ногу вверх и коснуться коленом правой ладони. Тоже самое сделать другой ногой.	Ходьба и бег по ограниченной поверхности (скамейка, бревно); Бег в разных направлениях; Бег в рассыпную, с остановкой на звуковой и зрительный сигналы; Броски мяча двумя руками снизу; Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд;	Быстрота; Координация; Сила.	«По мостику»; «Кто живёт у нас в квартире?»; «Мы – шофёры»; «Поезд едет, поезд мчит»; «По ровненькой дорожке»; «Поезд», «Самолёты»; «Автомобили»; «Как у нашей мамы руки»; «Улица»; «Птицы и автомобиль»; «Цветные автомобили».	Скамейка; Бревно; Рули; Обручи; Маски; Ориентиры; Мячи; Флажки; Сигналы светофора;	Консультация для родителей: «Здоровый образ жизни семьи»

Совместная деятельность взрослого и детей С учётом интеграции образовательных областей				Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей	Взаимодействие с родителями/соц. партнёрами
Общеразвивающий комплекс	Развитие основных движений	Развитие физических качеств	Спортивные игры и упражнения		
<p>Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Комплекс № 40 (с мячом) для детей 3-4 лет Замена: 4 упр. И.п. стоя, ноги врозь. 5 упр. И.п. стоя, мяч перед собой. Поднять согнутую в колене правую ногу вверх и коснуться коленом мяча. Тоже самое сделать другой ногой.</p>	<p>Бег с ловлей и увёртыванием; Бег с ускорением; Ходьба в сочетании с наклонами и приседаниями;</p>	<p>Быстрота; Ловкость; Гибкость.  Развитие творчества в движении.</p>	<p>«Мы посадим все цветы»; «Цветы и пчёлка»; «Одуванчик»; «Садовник и цветы»; «Сорви цветок».</p>	<p>Мячи; Совочки; Цветы; Обручи; Маски.</p>	<p>Консультация для родителей: «Закаливаем малыша».</p>