

Подписано
цифровой подписью:
Забара О.М.
DN: cn=Забара О.М.,
o=МБДОУ детский
сад № 9,
email=sad_9@list.ru,
c=RU
Дата: 2022.03.05
09:28:42 +10'00'
Версия Adobe
Acrobat Reader:
2021.011.20039

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №9»
АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
от 27 августа № 1

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий
МБДОУ «Детский сад № 9»
Забара О.М.



**Рабочая программа по физическому
воспитанию в ДОУ
на 2021 – 2022 уч.год**

**Составитель: инструктор по физической культуре
Кузнецова. Е. А.**

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Объём образовательной нагрузки.....	4
3. Вторая младшая группа.....	5
4. Организованная образовательная деятельность по физической культуре.....	6
5. Средняя группа.....	7
6. Организованная образовательная деятельность по физической культуре.....	8
7. Старшая группа.....	9
8. Организованная образовательная деятельность по физической культуре.....	17
9. Подготовительная группа.....	23
10. Организованная образовательная деятельность по физической культуре.....	25
11. План физкультурно-массовых мероприятий.....	31
12. Календарно – тематическое планирование.....	33
13. Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре с работниками ДОУ и родителями.....	38
14. Расписание.....	47
15. Материально – техническое обеспечение.....	48
16. Список литературы.....	49

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования» приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», основной образовательной программой дошкольной образовательной организации. Уставом МБДОУ «детский сад № 9».

Основные цели и задачи:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Программа построена с учетом принципов системности, научности, доступности, а также преемственности и перспективы между различными возрастными группами.

Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Организованная образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическая культура» осуществляется в следующих формах:

- в традиционной форме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие движения, основные виды движений, подвижные игры);
- в игровой форме (набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности или с элементами спортивных игр);
- по принципу круговой тренировки;
- в форме соревнования, где дети в ходе различных эстафет команды выявляют победителей;
- в форме проектной деятельности;
- в форме интегративной деятельности;
- в форме зачета, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние;
- в форме занятия с элементами фитнес технологий (стретчинга, упражнений с фитболом, ритмических движений под музыкальное сопровождение...);
- в форме самостоятельного задания, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

В каждой возрастной группе один раз в месяц проводится развлечение или досуг с использованием познавательных бесед, где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

Объем образовательной нагрузки

Возрастные группы	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Вторая младшая	3	12	108
Средняя	3	12	108
Старшая	3	12	108
Подготовительная	3	12	108

Вторая младшая группа.

(от 3 до 4 лет)

Задачи:

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них. ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

-

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать

у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре.

ОРУ	1 квартал	2 квартал	3 квартал
	кол-во повторений	кол-во повторений	кол-во повторений
Без предметов	4	6	6
С кубиками	6	4	2
С флажками	8	4	2
С погремушками	8	2	2
С мячом большого диаметра	6	6	6
С мячом малого диаметра	—	2	4
С колечком	—	4	4
С платочком	4	6	4
С гимнастической палкой		-----	6
Всего повторений в квартал	36	36	36

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИИ

Основные виды движений	Кол-во часов	Основные навыки и умения.
Ползание, лазания.	108	
	12	На четвереньках по прямой (3-4 м).
	9	По доске, лежащей на полу.
	12	По наклонной доске.
	9	По гимнастической скамейке.
	30	Подлезание под веревку, дугу (30-40 см).
	36	Влезание на гимнастическую стенку.

Метание	108	
	8	Катание мяча друг другу (Р-1 м).
	8	Между предметами.
	8	В ворота (Р-50-100 см).
	10	Метание на дальность.
	10	В горизонтальную цель двумя руками снизу) (Р-1-1.5 м).
	10	От груди (Р-1-1,5 м).
	10	Правой и левой рукой.
	10	вертикальную цель правой и левой рукой (1-2 м).
	10	Ловля мяча, брошенного взрослым (50-70 см).
	12	Бросание мяча вверх и ловля.
	12	Бросание о пол и ловля.
Прыжки	108	
	28	На двух ногах на месте.
	30	Продвигаясь вперед.
	20	На двух ногах через шнур (10-15 см).
	20	Через две линии (10-30 см).
	10	Прыжки вверх, касаясь предмета (на высоте вытянутой руки ребенка).
Равновесие	108	
	20	Ходьба по прямой дорожке.
	12	Подоске (Ш-15-20 см).
	12	Гимнастической скамейке. '
	12	Бревну (Ш-20-25 см).
	12	По ребристой доске.
	12	Перешагивание через предметы.
	10	По наклонной доске (20-30 см).
	18	Бег между двумя линиями (20-25 см).
Ходьба	108	
		Всей группой.
		Парами.
		По кругу

		Взявшись за руки. С изменением темпа. С изменением направления. Врассыпную. Вокруг предметов. Приставным шагом вперед и в стороны.
Бег.	108	Всей группой в прямом направлении. В разных направлениях. Друг за другом. В колонне по одному. С изменением темпа.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

С бегом и ходьбой:

«Найди свой домик», «Подарки», «Карусель». «Совушка», «Пилоты», «Цветные автомобили», «Найди себе пару». «Лошадки», «Птички и кошка».

С прыжками:

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «зайка серый умывается», «Не задень», «Бездомный заяц», «Поймай шарик».

С ползанием и лазанием:

«Пастух и стадо», «Пожарные на учении». «Мыши в кладовой», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей:

«Подбрось-поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, внимание:

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки», «1-2-3-ищи».

Народные игры:

«У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки». «Горелки», «Иголка, нитка, узелок», «Жмурки», «Золотые ворота».

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Катание на санках Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Задачи:

- Формировать правильную осанку.
 - Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
 - Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
 - Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
 - Учить энергично, отталкиваясь и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
 - Учить прыжкам через короткую скакалку.
 - Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
 - Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
 - Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
 - Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
 - Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
 - Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Организованная образовательная деятельность

по физической культуре

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

В стойках ноги вместе или по ширине ступни стопы следует располагать параллельно, колени выпрямлять, массу тела равномерно распределять на обе ноги; стоять подтянуто, ровно, голову держать прямо, плечи слегка отводить назад и свободно опускать: руки выпрямлять вдоль туловища, пальцы должны быть полусогнуты.

Повторяются основные положения и движения рук: в стороны, вперед, вниз, назад, за спину, на пояс. Руки должны быть прямыми, кисти на одной линии с предплечьями, пальцы сомкнуты и вытянуты.

При приседаниях ребенок должен следить за тем, чтобы туловище и голова не наклонялись вперед. Вводится приседание на всей стопе и на носках ноги вместе или с разведением коленей в стороны.

Четкость в поворотах туловища вправо и влево, наклонах вперед, вправо и влево не сразу дается детям. Постепенно их подводят к тому, чтобы движение совершалось в пояснице, ноги и спина оставались прямыми, колени не поворачивались за корпусом, голова оставалась неподвижной. Повороты (вправо, влево) и наклоны головы вперед, назад, влево и вправо могут выполняться как самостоятельные упражнения или как их ставные части.

В положении сидя, опираясь руками сзади, детей приучают держать руки прямыми, не слишком далеко от туловища, с кистями развернутыми назад; спина прямая, плечи слегка отведены назад.

В целом в средней группе возрастает объем ОРУ без предметов. И все-таки большая часть ОРУ основана на действиях с предметами. Помимо названных ранее пособий, применяются малые мячи, палки, обручи.

В средней группе дети совершенно самостоятельно берут необходимые пособия.

ОРУ	1	2	3
	квартал	квартал	квартал
	кол-во повторений	кол-во повторений	кол-во повторений
Без предметов	6	8	10
С кубиками	4	—	2
С флажками	4	—	2
С обручем	—	4	6
С мячом большого диаметра	4	6	8
С мячом малого диаметра	4	4	2
С колечком		4	
С платочком	4		2
С гимнастической палкой	4	4	4
С кеглей	2	4	
С лентами	4	2	
Всего повторений в квартал	36	36	36

Основные виды движений

Основные виды движений	Кол-во часов.	Основные умения и навыки
Ползание, лазанье.	108	
	10	На четвереньках по прямой (10 м).
	10	Между предметами.
	10	По скамейке.
	12	По наклонной доске.
	10	По скамейке на животе, подтягиваясь руками.
		Подлезание под веревку, дугу (50 см).

		Пролезание в обруч.
	10	Перелезание через предметы.
	8	Лазанье по гимнастической стенке
	8	С переходом на другой пролет
	18	

Метание	108	
	10	Катание мячей друг другу (Р-1,5 м)
	12	Бросание мяча друг другу снизу (Р-1,5 м)
	12	Из-за головы (Р-1,5 м)
	14	Бросание мяча вверх, и ловля его.
	12	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Отбивание мяча о пол правой,
	12	левой рукой.
	12	Метание предметов на дальность. Метание в горизонтальную цель (Р- 2-2,5 м).
Прыжки.	108	
	18	На месте на двух ногах.
	14	Продвигаясь вперед (2-3 м).
	12	На одной ноге на месте.
	12	Через линию.
	12	Через 2-3 предметов.
	10	С высоты (20-25 см).
	18	В длину с места.
Равновесие.	12	С короткой скакалкой.
	108	
	12	
	10	Ходьба между линиями (Р-10-15 см).
	10	По линии, по веревке (Д-1,5-3 см).
	10	По доске.

Метание	108 10 12 12 14 12 12 12 8 12 8 12 10 8 8	Катание мячей друг другу (Р-1,5 м) Бросание мяча друг другу снизу (Р-1,5 м) Из-за головы (Р-1,5 м) Бросание мяча вверх, и ловля его. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Отбивание мяча о пол правой, левой рукой. Метание предметов на дальность. Метание в горизонтальную цель (Р- 2-2,5 м). Гимнастической скамейке. Бревну. По наклонной доске (В -30-35 см). По ребристой доске. С перешагиванием предметов. С мешочком на голове. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге. Кружение в обе стороны поочередно
Ходьба.	108	В чередовании ходьбы в парах с ходьбой враспынную и в колонне по одному, с нахождением своего места. С преодолением препятствий. На носках, пятках, наружном и внешнем с стопы, с высоким подниманием колена, мелкими, широким шагом. С ускорением и замедлением. С закрытыми глазами, с поворотом вокруг себя. Со сменой направления. С выполнением дополнительных заданий по сигналу. Со сменой ведущего. «Змейкой»

Бег.	108	На месте с переходом в движении и наоборот. С изменением темпа. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. С поворотом кругом. С высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, прямым и боковым галопом. С преодолением препятствий. «Змейкой». Со сменой ведущего. С ловлей и увертыванием. Парами. Навстречу друг другу. Челночный бег (3-5 м). В быстром темпе на короткие дистанции (скоростное движение) 20 м-6-6.5 с; 30 м-8-8,5 с).
-------------	-----	---

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

С бегом и ходьбой:

«Найди свой домик», «Подарки», «Карусель». «Совушка», «Пилоты», «Цветные автомобили», «Найди себе пару». «Лошадки», «Птички и кошка».

С прыжками:

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «зайка серый умывается», «Не задень», «Бездомный заяц», «Поймай шарик».

С ползанием и лазанием:

«Пастух и стадо», «Пожарные на учении». «Мыши в кладовой», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей:

«Подбрось-поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, внимание:

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки», «1-2-3-ищи».

Народные игры:

«У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки». «Горелки», «Иголка, нитка, узелок», «Жмурки», «Золотые ворота».

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Катание на санках.

Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде.

Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Задачи:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм- эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
-

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх- эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Многие исходные положения и движения рук, ног, туловища, головы хорошо известны детям. Накопленный опыт позволяет совершенствовать умения в выполнении движений отдельных частей тела, даже таких мелких, как кисть, стопа, пальцы. Становится возможным более высокое качество движений. От детей требуют точного соблюдения направления, амплитуды, темпа движения, четкости не только исходных и конечных, но и промежуточных положений. Нужно, чтобы дети правильно обозначали положения рук вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за голову, к плечам; выпрямляли, если это надо, руки в локтях, сжимали и вытягивали пальцы; во время наклонов в стороны не сгибали ноги в коленях; не сгибались и не прогибались в пояснице; при приседаниях держали спину прямо, не опускали голову; поднимая ноги, оттягивали носки.

В старшей группе в основном закрепляются навыки элементарных движений отдельных частей тела: сгибание, разгибания, вращения, повороты, наклоны и т.п. В упражнениях более сложных, связанных с проявлением силовых усилий (сесть и встать без помощи рук; поднять обе ноги вверх, лежа на спине и т.п.). не следует стремиться к тому, чтобы дети четко согласовывали друг с другом свои движения. Темп выполнения подобных упражнений небыстрый, он должен ориентироваться на индивидуальные возможности ребенка.

В старшей группе имитационные упражнения занимают немного места. Дети выполняют ОРУ не только по показу взрослого, но и на основе объяснения.

На занятиях гимнастикой используются различные предметы. Наиболее распространены палки, обручи, мячи, веревки, скакалки, большие кегли, гантели.

Во время упражнений с предметами нужно добиваться четкости заданных направлений перемещения предмета, точности исходных, промежуточных и конечных положений самого предмет, а также рук, ног и туловища.

Для занятий в старшей группе подбирают примерно 5-8 упражнений общеразвивающего характера, каждое из которых повторяется до 6-8 раз в зависимости от сложности. Не следует на одном занятии использовать более 1-2 совершенно новых упражнений.

ОРУ	1 квартал	2 квартал	3 квартал
	кол-во повторений	кол-во повторений	кол-во повторение
Без предметов	10	8	8
Парами		4	4
С флажками	4	2	---
С обручем	4	4	4
С мячом большого диаметра	4	4	4
С мячом малого диаметра	2	4	2
С набивным мячом	---	2	4
С лентами	2	----	2
С гимнастической палкой	4	4	4
С кеглей	4	----	2
С гантелями	-----	2	
Со скакалкой	4	2	4
Всего повторений в квартал	36	36	36

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Основные виды движений.	Кол-во часов.	Основные умения и навыки.
Ползание, лазанье.	108 10 8 8 12 12 10	Ползание на четвереньках змейкой. Переползание через препятствия (Р-3-4 м). Толкая головой мяч. По гимнастической скамейке на четвереньках. На животе, подтягиваясь руками. Перелезание через предметы.

	12	Пролезание в обруч разными способами.
	12	Лазанье по гимнастической стенке одноимеш
	12	способом.
	12	Разноименным способом.
	12	С переходом с пролета на пролет.
Метание.	108	
	8	Бросание мяча вверх и ловля (10 раз).
	8	С отбиванием о пол.
	8	Одной рукой (правой и левой по 5-6 раз).
	8	Броски мяча друг другу способом снизу.
	8	Из-за головы.
	8	От груди.
	8	С отскоком от земли.
	8	Отбивание о землю на месте.
	8	Продвигаясь вперед (шагом 5-6 м).
	12	Метание предметов на дальность.
	12	В горизонтальную цель (Р-3-4 м).
	12	В вертикальную цель (В-1,5-2 м, Р-3-4 м).
Прыжки.	108	
	10	На двух ногах на месте (по 30—40 прыжков).
	14	Разными способами на месте.
	10	Продвигаясь вперед (3-4 м)ю
	8	На одной ноге.
	10	В высоту с места (40-50 см).
	8	На мягкое покрытие (В-20 см).
	8	С высоты 30 см в обозначенное место.
	10	В длину с места.
	8	В длину с разбега.
	6	В высоту с разбега.

	14 36 16 16	Ходьба по скамейке с разными заданиями. По наклонной доске разными способами. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге. Кружение по одному, парами на месте. Упражнения на гимнастических кольцах.
Ходьба	108	На носках, пятках, с перекатом с носка на пятку, в полуприседе, в глубоком приседе. Приставным шагом вправо, влево, вперед, назад. Скрестным шагом (вперед, вправо, влево). Пружинистый шаг с носка. Со сменой ведущего. Шеренгой. С притопом, с прихлопом. Короткой и длинной змейкой. Парами в колонне. Ходьба с подражательными движениями. В чередование с прыжками, бегом.
Бег	108	Высоко поднимая колени, захлестывая голень назад, мелким широким шагом, приставным шагом влево, подскоками, семенящим шагом. С изменением темпа, с остановкой по сигналу. Преодолевая препятствия. Короткой и длинной змейкой. Противоходом. Со сменой ведущего. Со сменой направления. Враспынную в сочетании с построение по диагонали.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Игры с бегом:

«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Рыбаки и рыбки».

С прыжками:

«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С ползанием и лазанием:

«Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Не опоздай», «Мыши в кладовой», «С мячом под дугой».

С метанием:

«Охотники и зайцы», «Попади в цель», «Сбей мяч», «сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч через сетку».

Игры-эстафеты:

«Эстафеты парами», «Перенеси мяч», «Дорожка препятствий», эстафеты со скакалкой, гимнастической палкой, мячом и другими предметами.

Народные игры:

«Займи место», «Мяч по кругу», «Золотые ворота», «Волк и овцы», «Птицелов», «Почта», «Пятнашки».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Городки.

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола.

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон.

Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола

. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота;

передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея.

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, вкатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Катание на санках.

Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Подготовительная к школе группа.

(от 6 до 7 лет)

Задачи:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанно воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизически качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движения, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Организованная образовательная деятельность по физической культуре.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Четкие, ритмичные движения увлекают детей, они выполняют их старательно, самостоятельно следя за правильностью необходимых поз, четкостью направлений, добиваются хорошей амплитуды движений, согласованности действий в коллективных упражнениях. Особенно хороших результатов достигают дети в упражнениях с музыкальным сопровождением.

Следует чаще варьировать подбор упражнений, менять амплитуду и темп движений, использовать оценку упражнений, соревнование т. п.

В подготовительной группе продолжается разучивание и совершенствование упражнений, развивающих, в известной мере, избирательно мышечные группы, суставы и связки разных частей тела: рук и плечевого пояса, ног, туловища, шеи.

Наряду с одиночными упражнениями дети должны выполнять ряд упражнений без всяких интервалов между ними. Ребенок уже способен запомнить последовательность довольно значительного количества различных по координации общеразвивающих упражнений.

Следует чаще применять задания, которые выполняют сразу двое детей. Характер их может быть однотипным, но и когда дети помогают друг другу. Совместные упражнения приучают детей распределять свои усилия, учитывая определенное сопротивление.

Более широко используются упражнения с набивными мячами. Вводятся перебрасывание их и ловля, балансирование на набивном мяче, переноска их на спине, зажатыми между ног т.п.

Для занятий подбирают не более 6-10 упражнений общеразвивающего характера. Они повторяются примерно 6-8 раз преимущественно в хорошем, бодром темпе. Ребенок должен уметь согласовывать ритм дыхания с характером выполняемого движения.

ОРУ	1 квартал	2 квартал	3 квартал
	кол-во повторений	кол-во повторений	кол-во повторений
Без предметов	4	4	4
Парами б/п	4	---	2
Парами предметами с		4	2
С обручем	4	2	2
С мячом большого диаметра	6	4	4
С мячом малого диаметра	4	4	2
С набивным мячом	2	4	4
С султанчиками	4	—	2
С гимнастической палкой	2	4	4
С кеглей	2	2	---
С гантелями	---	4	4
Со скакалкой	6	4	6
Всего повторений в квартал	36	36	36

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Основные виды движений.	Кол-во часов.	Основные умения и навыки.
Ползание, лазание.	108	
	12	Ползание на четвереньках по скамейке.
	12	По скамейке на животе, подтягиваясь руками.
	12	По скамейке на спине.
	14	Пролезание в обруч разными способами.
	20	Подлезание под дугу, скамейку и другие предметы.
	14	Лазание по гимнастической стенке
	14	одноименным способом.

	14	Разноименным способом.
	14	С переходом с пролета на пролет.
Метание.	108	
	10	Перебрасывание мяча друг другу способом снизу (Р-3 м).
	10	Из-за головы (Р-3-4 м).
	8	Из положения сидя.
	12	Через сетку разными способами (Р-2 м).
	10	Отбивание мяча на месте правой, левой рукой.
	10	Продвигаясь вперед в разных направлениях.
	12	Метание на дальность правой, левой рукой.
	10	Метание в цель из разных положений.
	10	Метание в горизонтальную цель (4-5 м).
	10	В вертикальную цель (4-5 м).
	6	В движущуюся цель.
Прыжки.	108	
	8	На месте разными способами.
	8	С продвижением вперед (5-6 м).
	8	С зажатым между ног мешочком с песком.
	10	Прыжки через 6-8 предметов.
	8	На одной ноге на месте, с продвижением в разнь направлениях.
	16	Прыжки в длину с места.
	10	В длину с разбега.
	10	В высоту разными способами.
	8	Прыжки с высоты (40 см).
	12	Через короткую скакалку разными способами.
	10	Через длинную скакалку.
Равновесие.	108	
	36	Ходьба по гимнастической скамейке разными способам

	12	По веревке прямо и боком.
	14	По наклонной доске разными способами.
	10	Гимнастические упражнения на кольцах (вис. угол).
	8	Акробатические упражнения: «березка», «корзиночка».
Ходьба.	108	На носках, пятках, на наружном и внешнем своде стопы. выпады, скрестным шагом. в полуприседе. гимнастическим шагом, с ритмичным притопыванием. прихлопыванием, с перекатом с пятки на носок, спиной вперед на низких четвереньках. Шеренгой, парами, тройками в чередовании с перестроением в одну колонну.
Бег.	108	На носках, с захлестыванием голени назад, высоко поднимая колени, боковым и прямым галопом, подскоками, мелким и широким шагом, выбрасывая прямые ноги вперед.

		В сочетании с другими видами движений. Со сменой ведущего, направления, темпа. С преодолением препятствий. Короткой, длинной змейкой. Противоходом.
--	--	--

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

С бегом:

«Быстро возьми, быстро положи». «Перемени предмет», «Ловишка. бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками:

«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лягушке в болоте», «Не задень», «Сумей вскочить», «Пингвины с мячом», «Не наступи», «Прыгни - присядь». «Кого называли, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишка с мячом», «Мяч через сетку», «У кого меньше мячей».

С ползанием и лазанием:

«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Раколов», «Выше ноги от земли», «Медведи и пчелы», «Смелые верхолазы».

Игры-эстафеты:

«Через препятствия к флажку». «Веселые соревнования», «Полоса препятствий», эстафеты с разными предметами.

Народные игры:

«Горелки», «Пятнашки», «Большой мяч», «Блуждающий мяч», «Выгони мяч», «Иголка, нитка, узелок», «Журавли-журавли», «Жмурки», «Займи место», «Путаница», «Водяной».

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Катание на санках.

Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение.

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом, Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах.

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2- 3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Катание на велосипеде и самокате.

Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде.

«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки.

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола.

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой,

передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь, по сигналу.

Элементы футбола.

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея

(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой. не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон.

Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

План физкультурно-массовых мероприятий.

План развлечений и праздников 2021-2022г. СЕНТЯБРЬ 2021г.

№	Название мероприятия	Группа
1	Праздник «День Знаний»	Старшая группа № 1, № 2
2	Досуг «Наш любимый детский сад»	2 младшая группа
3	Досуг «Бабушкин огород»	Средняя группа №1, №2
4	Досуг «Фруктовый сюрприз»	Старшая группа №1, № 2
5	Развлечение «Подводный мир»	Подготовительная группа №1
6	Развлечение «Грибное лукошко»	2 младшая группа

ОКТАБРЬ 2021 г.

№	Название мероприятия	Группа
1	Досуг «Домашний зоопарк»	Средняя группа №1, №2
2	Досуг «В гостях у Лесовичка»	Старшая группа №1, №2
3	Утренник «Волшебница Осень»	Средняя группа №1
4	Утренник «Волшебница Осень»	Средняя группа №2
5	Утренник «Пугало на осеннем празднике»	Старшая группа №1
6	Утренник «Пугало на осеннем празднике»	Старшая группа №2
7	Утренник «Осень золотая»	2 младшая группа №1

8	Утренник «Осеннее приключение»	Подготовительная группа №1
9	Досуг «Птички-невелички»	Подготовительная группа

НОЯБРЬ 2021 г.

№	Название мероприятия	Группа
1	Тематическое развлечение «День Народного Единства»	Подготовительная группа №1
2	Досуг «Мой любимый город»	Средняя группа №1, №2
3	Развлечение «В гостях у сказки»	Старшая группа №1, №2
4	Развлечение «Волшебный мир театра»	Подготовительная гр №1
5	Тематическое развлечение «Мама для мамонтенка»	Средняя группа №1, №2
6	Тематическое развлечение «Мамины профессии»	Старшая группа №1
7	Тематическое развлечение «Мамины профессии»	Старшая группа №2
8	Тематическое развлечение «Мамины профессии»	Подготовительная группа №1

ДЕКАБРЬ 2021 г.

№	Название мероприятия	Группа
1	Досуг «Зимняя сказка»	Младшая группа
2	Спортивное развлечение «В мире животных»	Средняя группа №1, №2
3	Досуг «Новогодние чудеса»	Старшая группа №1, №2
4	Новогодний утренник «Волшебница зима»	Младшая группа
5	Новогодний утренник «Здравствуй, Новый год!»	Средняя группа №1
6	Новогодний утренник «Здравствуй, Новый год!»	Средняя группа №2
7	Новогодний утренник «Здравствуй, Новый год!»	Старшая группа №1
8	Новогодний утренник «Здравствуй, Новый год!»	Старшая группа №2
9	Новогодний утренник «Здравствуй, Новый год!»	Подготовительная группа №1

ЯНВАРЬ 2022 г.

№	Название мероприятия	Группа
1	Развлечение «Прощание с ёлочкой»	Младшая группа
2	Развлечение «Прощание с ёлочкой»	Средняя группа №1, №2
3	Развлечение «Прощание с ёлочкой»	Старшая группа №1, №2
4	Развлечение «Прощание с ёлочкой»	Подготовительная группа №1
5	Спортивное развлечение «Зимние виды спорта»	Средняя группа №1, №2
6	Досуг «Такой разный транспорт»	Старшая группа №1, №2
7	Досуг «Веселые знаки»	Подготовительная группа №1

ФЕВРАЛЬ 2022 г.

№	Название мероприятия	Группа
1	Досуг «Кукольный домик»	Младшая группа
2	Досуг «Инструменты в умелых руках»	Средняя группа №1, №2
3	Тематическое развлечение «В поисках сокровищ»	Средняя группа №1
4	Тематическое развлечение «В поисках сокровищ»	Средняя группа №1
5	Тематический досуг «Бравые солдаты»	Младшая группа
6	Спортивный праздник «Будущие солдаты»	Подготовит группа №1, №2
7	Тематический праздник «Будущие солдаты»	Старшая группа №1
8	Тематический праздник «Будущие солдаты»	Старшая группа №2

МАРТ 2022 г.

№	Название мероприятия	Группа
1	Утренник «8 марта с матрешкой»	Младшая группа
2	Утренник «На весенней полянке»	Средняя группа №1
3	Утренник «На весенней полянке»	Средняя группа №2
4	Утренник «Царевна-несмеяна»	Старшая группа №1
5	Утренник «Царевна-несмеяна»	Старшая группа №2
6	Утренник «Царевна-несмеяна»	Подготовительная группа №1
7	Досуг «Народные забавы»	Средняя группа №1, № 2
8	Тематическое развлечение «Широкая Масленица»	Все группы
9	Развлечение «Ох, уж эти шляпки»	Старшая группа №1, №2
10	Развлечение «Зов джунглей»	Подготовительная групп №1

АПРЕЛЬ 2022 г.

№	Название мероприятия	Группа
1	«Неделя здоровья» Спортивный праздник	Средняя группа № 1, №2
2	«Неделя здоровья» Спортивный праздник	Младшая группа
3	«Неделя здоровья» Спортивный праздник	Старшая группа № 1, № 2
4	«Неделя здоровья» Спортивный праздник	Подготовит групп №1, № 2
5	Досуг «Космическое путешествие»	Средняя группа № 1, №2
6	Досуг «Земля – наш дом»	Старшая групп № 2, № 1
7	Досуг «Я и мои друзья»	Подготовительная групп №1

МАЙ 2022 г.

№	Название мероприятия	Группа
1	Тематическое развлечение «Звезда Победы»	Средняя группа № 1
	Тематическое развлечение «Звезда Победы»	Средняя группа № 2

2	Тематическое развлечение «Наследники Победы»	Старшая группа № 1
3	Тематическое развлечение «Наследники Победы»	Старшая группа № 2
4	Утренник «День Победы»	Подготовительная группа №1
5	Развлечение «Цветочная поляна»	Младшая группа
6	Малые Летние Олимпийские игры «Вперед, к победе!»	Подготовительная группы № 1, № 2
7	Спортивное развлечение «Бабочки и муравьи»	Старшая группа № 2, №1
8	Праздник «Выпускной бал»	Подготовительная группа №1

Планирование взаимодействия с работниками ДОУ и родителями

Изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий в пространство ДОУ

<i>Месяц</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Практические результаты</i>
Сентябрь	1 Изучение теоретических аспектов и ознакомление с опытом работы других педагогов, исследований ученых 2. Проведение диагностики физического развития 3. Веселое спортивное соревнование на день воспитателя между педагогами и детьми	1. Подобрать и изучить литературу; разработать конспект 2. Провести диагностику. 3. Подготовить развлечение	1.Выступление на родительском собрании на тему "«Здоровый ребенок сегодня – здоровое поколение завтра»" 2. Анализ результатов диагностики. 3. Развлечение «Воспитатели и мы , быть спортивными должны»
Октябрь	1. Изучение метода дыхательной гимнастики по методу А.Н.Стрельниковой 2. Группы здоровья	1. Разработка упражнений "Дыхательная гимнастика" по методу А.Н.Стрельниковой 2. Создать папку-передвижку для родителей. 3. Создание групп здоровья в зависимости от уровня физической подготовленности ребенка 4. Создание перспективного плана с детьми с низкими показателями мониторинга	1. Консультация для воспитателей «Дыхательная гимнастика» 2.Комплекс дыхательных упражнений для утренней гимнастики «Прогулка в лес». 3. Консультация для родителей "Упражнения для детей по методу А.Н. Стрельниковой " 4. Перспективный план индивидуальной работы на первое полугодие

Ноябрь	1. Анкетирование родителей по теме "Укрепление здоровья детей и снижение риска заболеваемости " 2. День здоровья	1. Разработать анкету, провести анкетирование. 2. Подготовить консультации для родителей 3. Разработка сценария спортивного развлечения	1. Анализ результатов анкетирования 2. Консультация для воспитателей "Спортивный уголок в группе" 3. Консультация для родителей " Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья " 4. 3. Спортивно- муз. развлечение – «Мамины профессии», «День здоровья»
Декабрь	1. Работа по профилактике плоскостопия у детей в течение всего дня 2. Разработка игр и упражнений для профилактики плоскостопия на массажных ковриках. 3. Спортивное развлечение «В мире животных»	1. Изучить публикации, используя интернет-ресурсы 2. Составить картотеку игр и упражнений 3. Подготовка к спортивному развлечению «В мире животных»	1. Консультация для педагогов «Профилактика плоскостопия у детей» 2. Картотека игр и упражнений для профилактики плоскостопия на массажных ковриках 3. Консультация для родителей «Мама, ножки болят» 4.Проведение спортивного развлечения «В мире животных»
Январь	1. Гимнастики для глаз в дошкольном учреждении, как один из приемов оздоровления детей. 2. Музыкально-спортивное развлечение «Прощание с елочкой»	1. Изучить и подобрать литературу по гимнастике для глаз 2. Создать картотеку 3.Разработка сценария спортивного развлечения	1. Картотека «Комплексы гимнастики для глаз» 2.Консультация для воспитателей «Гимнастика для глаз – как здоровьесберегающая технология» 2. Консультация для родителей «Зачем нужна зрительная гимнастика детям» 2. Спортивное развлечение «Прощание с елочкой»
Февраль	1. Самомассаж для дошкольников 2. Оздоровительные виды гимнастики в ДОУ 3. Спортивное развлечение «Военная зарница» 4. Спортивно-фольклорный праздник "Масленица"	1. Изучить и подобрать литературу по самомассажу детей в ДОУ 2. Создать картотеку 3. Подготовить спортивное развлечение «Военная зарница» 4. Разработка сценария фольклорно-спортивного развлечения "Масленица".	1. Консультация для воспитателей и родителей «Применение приемов самомассажа в работе с детьми дошкольного возраста» 2. Консультация для родителей «Игровой самомассаж, как одна из форм оздоровления детей в детском саду.» 3. Спортивное развлечение для детей и родителей «Военная зарница» 4. Спортивно-фольклорное развлечение "Масленица" для детей и родителей

Март	1. «Роль воспитателя в физическом воспитании на занятиях и в самостоятельной деятельности». 2. Спортивный праздник «Зов джунглей» 3. Спортивно-фольклорный праздник "Масленица"	1. Изучить публикации, используя интернет-ресурсы, решить вопрос по теме на форуме коллег. Составить конспект. 2. Разработка сценария спортивного развлечения «Зов джунглей» 3. Разработка сценария спортивного фольклорного праздника "Масленица"	1. Выступление на педагогическом совещании с теоретическим сообщением по изученной теме. «Роль воспитателя в физическом воспитании на занятиях и в самостоятельной деятельности». 2. Спортивное развлечение для детей и родителей «Зов джунглей» 3. Спортивно-фольклорный праздник "Масленица" 4. Консультация для родителей "Мы одна спортивная команда"
Апрель	1. Система эффективного закаливания 2. «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через систему здоровьесберегающих технологий» 3. Неделя здоровья	1. Подбор и изучение литературы 2. Изучение статьи на тему "Здоровьесберегающие технологии в жизни ребенка дошкольного возраста" 3. Подготовить спортивное развлечение «Неделя здоровья»	1. Консультация для воспитателей «Закаливающие мероприятия в детском саду» 2. Написание статьи "Здоровьесберегающие технологии в жизни ребенка дошкольного возраста" 3. Проведение спортивного развлечения «Неделя здоровья»
Май	1. Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей 2. Использование здоровьесберегающих технологий в пространстве ДОУ 2. Проведение мониторинга развития физического развития детей дошкольного возраста.	1. Анкетирование родителей 2. Подготовить отчет о проделанной работе по плану повышения саморазвития 3. Провести мониторинг. 4. Подготовить консультации для воспитателей и родителей.	1. Анализ результатов мониторинга в сравнении с началом года. 2. Выступление на педсовете с отчетом о проделанной работе 3. Консультация для воспитателей "Внимание: летний травматизм!" 2. Консультация для родителей "О пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период"

	Наименование оборудования, ТСО.	Кол-во
Спортивный зал	Гимнастическая стенка	2
	Гимнастическая скамейка	4
	Наклонная доска	1
	Горка	2
	Ребристая доска	1
	Дорожка здоровья (массажная)	6

	Корзина баскетбольная	2
	Мишени для метания	2
	Обручи	30
	Мячи (Д-20 см)	30
	Мячи (Д-15 см)	30
	Мячи (Д-8 см)	30
	Мешочки с песком	35
	Скакалки	35
	Гимнастические палки	35
	Кубики	60
	Манеж	2
	Леающая тарелка	10
	Кольцеброс	4
	Фитболы	8
	Кегли	50
	Набивные мячи	5
	Канат	2
	Платочки	35
	Флажки	50
	Погремушки	35
	Ракетки для бадминтона	15
	Клюшка	7
	Пианино	1
	Стол письменный	1
	Стул полумягкий	1
	Музыкальный центр	1

Спортивная площадка	Стойка волейбольные	2
	Сетка для игры в волейбол	1
	Стойка «Жираф» для	1
	баскетбольных корзин	1

Баскетбольная корзина	1
Стенка для метания	1
Прыжковая яма	
Шины	7
Бревно	3
Спортивный комплекс	2

Список литературы:

- Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа.» - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.» Подготовительная группа». - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду.» - М., 1986 г.
- Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.» - М, 1978 г.
- Бущинская П. П., Васюкова В.П., Лескова Г. П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». - М., 1990 г.
- Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», М., 202 г.
- Рунова М. А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М., 2004 г.
- Лайзане С. Я. «Физическая культура для малышей», М., 1987 г.
- Вавилова Е. Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983 г.
- Картушина М. Ю. «Зеленый огонек здоровья». М., 2009 г.
- Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой», М., 1982 г.
- Галанов А. С. «Игры, которые лечат». М., 2006 г.
- Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. «Игры, которые лечат», М., 2008 г.
- Николаева Н. И. «Школа мяча», Санкт-Петербург, 2008

