

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 73 комбинированного вида
Приморского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 30.08.2022 г. № 167

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ГРУПП КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2022 г. № 1/22

УЧЕТ МНЕНИЯ

Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
Протокол от 30.08.2022 г. № 1/22

Программу составила:
Быкова Елена Владимировна
(инструктор по физической культуре)

**Санкт-Петербург
2022 год**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.2. Характеристики особенностей развития детей.....	6
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	10
1.4. Система оценки результатов освоения программы.....	10
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».....	12
2.2. Содержание коррекционной работы с детьми.....	14
2.3. Интеграция с другими образовательными областями	19
2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.	20
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	22
2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом.	23
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	26
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ	26
3.2. Организация предметно-пространственной развивающей среды.	27
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса	29
3.4. Расписание непрерывной образовательной деятельности в физкультурном зале на 2020-2021 учебный год.	32
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа инструктора по физической культуре по освоению образовательной области «Физическое развитие» для групп компенсирующей направленности (далее – Программа) составлена в соответствии с адаптированной образовательной программой дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи), ГБДОУ детского сада № 73 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга (далее – АОПДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384) (далее ФГОС ДО).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 N 2.
- Устав ГБДОУ № 73 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа реализуется с детьми по возрастам:

- Старшая группа - 5 до 6 лет
- Подготовительная группа - 6 до 7 лет

Возраст воспитанников исчисляется на 1 - е сентября текущего года.

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

Программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Законом Российской Федерации «Об образовании».

В Программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников с ТНР.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

В области физического развития детей с ТНР основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для: – становления у детей ценностей здорового образа жизни; – развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; – приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Цель Программы — создание условий для развития физической культуры дошкольников с ТНР, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа опирается на следующие принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста с ТНР;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей с ТНР, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Наряду с вышеизложенными, рабочая программа также опирается на специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и

двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

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

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

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

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

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

1.2. Характеристики особенностей развития детей

У дошкольников **от 5 до 7 лет** становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2

секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

У **6-летних** появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер.

У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду.

Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития.

Общие возрастные показатели не остаются неизменными — замечается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад. Такое явление получило в науке название «акселерация». Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя.

Характеристика диагноза – Общее недоразвитие речи:

Общее недоразвитие речи (ОНР) – сложное речевое расстройство, при котором у детей с нормальным слухом и первично сохранным интеллектом отмечается позднее начало развития речи, скудный запас слов, аграмматизм, дефект произношения и фонемообразования.

Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с нарушениями всех компонентов речи при сохранном слухе и первично сохранном интеллекте. К группе детей с тяжелыми нарушениями речи относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринологии, легкой степени дизартрии; с общим недоразвитием речи всех уровней речевого развития при дизартрии, ринологии, алалии и т.д., у которых имеются нарушения всех компонентов языка.

Активное усвоение фонетико-фонематических, лексических и грамматических закономерностей начинается у детей в 1,5-3 года и, в основном, заканчивается в дошкольном детстве. Речь ребенка формируется под непосредственным влиянием речи окружающих его взрослых и в большой степени зависит от достаточной речевой практики, культуры речевого окружения, от воспитания и обучения.

Фонетико-фонематическое недоразвитие речи проявляется в нарушении звукопроизношения и фонематического слуха.

Общее недоразвитие речи проявляется в нарушении различных компонентов речи: звукопроизношения фонематического слуха, лексико-грамматического строя разной степени выраженности. Речь ребёнка оценивается по четырем уровням развития речи:

- на I уровне речевого развития у ребёнка наблюдается полное отсутствие или резкое ограничение словесных средств общения, словарный запас состоит из отдельных лепетных слов, звуковых или звукоподражательных комплексов, сопровождающихся жестами и мимикой;
- на II уровне речевого развития в речи ребенка присутствует короткая аграмматичная фраза, словарь состоит из слов простой слоговой структуры (чаще существительные, глаголы, качественные прилагательные), но, наряду с этим, произносительные возможности ребенка значительно отстают от возрастной нормы;
- на III уровне речевого развития в речи ребенка появляется развернутая фразовая речь с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития;
- на IV уровне речевого развития при наличии развернутой фразовой речи наблюдаются остаточные проявления недоразвития всех компонентов языковой системы.

Заикание – нарушение темпо-ритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата.

Таким образом, ТНР выявляется у детей дошкольного возраста со

следующими речевыми нарушениями – дислалия, ринолалия, дизартрия, алалия, детская афазия, неврозоподобное заикание (по клинико-педагогической классификации речевых нарушений).

Дети различных возрастных категорий могут иметь качественно неоднородные уровни речевого развития. Поэтому при выборе образовательного маршрута, определяемого требованиями Программы, учитывается не только возраст ребенка, но и уровень его речевого развития, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К семи годам:

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Плавает произвольно на расстояние 15 м.

1.4. Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности

педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Педагогическая диагностика осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за воспитанниками в повседневной жизни и в процессе непрерывной образовательной работы с ними.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения	Длительность проведения	Сроки проведения
Индивидуальные достижения детей в образовательной области «Физическое развитие»	<ul style="list-style-type: none"> - Наблюдение; - Наблюдение на занятии; - Специальные педагогические пробы; - Беседы 	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь, Май

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».

От 5 до 6 лет

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения. 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. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

От 6 до 7 лет

Физическая культура **Физкультурные занятия и упражнения.** 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 и 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 в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном 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.

Спортивные и подвижные игры. Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. 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.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве

. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Содержание коррекционной работы с детьми

Физическая культура имеет немаловажное значение для успешной коррекции речевых нарушений. Занятия способствуют оздоровлению детского организма, постановке диафрагмально-речевого дыхания, совершенствованию координации основных видов движений, мелкой моторики рук, артикуляционной моторики, обогащению словарного запаса, формированию положительных личностных качеств ребенка: общительности, воспитание самоконтроля, смелости, решительности, настойчивости, скромности, отзывчивости и др.

Физические упражнения помогают детям овладеть своими мышцами, научиться управлять своими движениями. В программу физического развития ребенка с нарушением речи помимо обязательного раздела по физкультуре, соответствующего возрасту, входят и специальные упражнения, которые обязательно проводятся совместно с воспитателем данной группы.

Начальная диагностика физического развития говорит о том, что у детей с недоразвитием речи нарушена координация движений, ослаблено внимание, слабый мышечный аппарат. Это позволило наметить план коррекционно-образовательной работы на занятиях по физической культуре:

- дифференциация носового и ротового дыхания
- развитие мышечных движений
- развитие слухового внимания
- развитие артикуляционных движений
- развитие мелкой моторики
- развитие общей координации
- развитие координации между движением и словом
- развитие динамической координации движений

Занятия по физической культуре для детей группы компенсирующей направленности строятся по следующей схеме: в начале занятия даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная

гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

При планировании физкультурных занятий с детьми, имеющими, ограниченные возможности здоровья особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом лексической темы. Выполнение заданий по образцу, показ, словесная инструкция позволяют решить задачи словесной регуляции действий и функций, активного внимания. Движения, которые сочетаются с речевым сопровождением, способствуют развитию речедвигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению. Использование оздоровительного бега на занятии позволяет формировать волевые качества и развивать физическую выносливость. Особенности планирования занятий по физической культуре состоят в том, что к основным задачам по развитию общих двигательных умений и навыков добавляются задания на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для таких детей. В среднем эти дети усваивают движение в течение 5-8 занятий, им требуется регулярное повторение, иначе быстро утрачивается приобретенный двигательный опыт.

Коррекционная работа с детьми, имеющими нарушения речи

1. Дыхательная гимнастика
2. Общая моторика (развитие мелкой моторики, специальные упражнения, укрепляющие мышцы)
3. Коррекционные упражнения (укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических способностей)
4. Закаливание
5. Точечный массаж
6. Игра (закрепление и совершенствование правильного звукопроизношения)
7. Релаксационные игры и упражнения

Первое направление включает серию упражнений и заданий по постановке диафрагмально-речевого дыхания.

Неправильное или слабое участие дыхательных мышц наносит вред процессу звукообразования, и поэтому основная задача этого направления - постановка правильного дыхания и увеличение жизненной емкости легких. Для ослабленного детского организма правильное дыхание - залог здоровья.

Обучение правильному дыханию лучше проводить после упражнений, связанных с большой тратой энергии (бега, прыжков, игры и т.д.) Особого внимания требует выдох: он должен быть медленным и в 2 раза продолжительнее вдоха.

Начинать надо с грудного вдоха в положении стоя, держа ладони на груди. Вдох через нос - грудь опускаем. Затем тоже упражнение, но И.п. - лежа на спине (2раза)

Далее переходят к обучению брюшному дыханию. За время обучения внимание сосредоточить на следующем: вдох - выпячивается живот, выдох - подтянуть живот.

Создав представление о грудном и диафрагмальном дыхании, педагог переходит к более сложному смешанному дыханию.

Упражнения для коррекции дыхания:

«Погасили свечу». Стоя. Вдох - нос, выдох рот. **Понимание механизма дыхания «Рисование».** Лежа на спине, руки на груди. **Контроль грудного дыхания, увеличение глубины дыхания.**

«Сдутый одуванчик». Стоя, руки на живот - глубокий вдох через нос (набрали воздух), медленный выдох через рот. **Усвоение ритма полного дыхания.**

«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося

«у-у-ух».

Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

«Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением «ква».

Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

Ходьба с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох;

на 2 шага - вдох, на 4 шага выдох и т.д. **Варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением.**

Бег с акцентированным вниманием на дыхание: на 2 шага вдох, 4 шага - выдох. **Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе.**

Второе направление включает упражнения на развитие моторики: мелкой моторики рук и укрепление мускулатуры лица, особенно круговой мышцы рта и жевательных мышц.

Последнее наиболее успешно решалось при обучении детей мимической гимнастике. При обучении специальным упражнениям для укрепления мышц горла, шеи, силовым упражнениям в положении лежа на спине и животе с задержкой дыхания. Мимическая гимнастика развивает воображение, выразительность движений. Примеры артикуляционной гимнастики: «Вкусное варенье», «Почистим зубы».

«Дудочка играет», «Жил-был язычок».

Упражнения на развитие мелкой моторики даются с постепенным усложнением заданий. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь: мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары - надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, кубики, мячики-ежики.

Физические упражнения для коррекции преимущественно мелкой моторики рук.

С большими мячами

- Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя. Дифференцировка усилия и расстояния, глазомер, координация.

- Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок из положения сидя, стоя, присев. Дифференцировка усилия и расстояния, глазомер, координация.

- Подбрасывание мяча: над собой и ловля двумя руками;

- Подбрасывание над собой и ловля после удара о пол;

Координация движений рук, точность направления:

- Бросок мяча в стену и ловля его;

- То же, но ловля после отскока от пола Ловкость, ориентировка в пространстве

- Ведение мяча на месте правой и левой рукой

Дифференцировка усилия и направления движения, координация движения рук. С малыми мячами:

- Перебрасывание мяча из одной руки в другую;

- Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;

- Подбрасывание правой (левой) рукой и ловля двумя;

Координация движений кисти, концентрация внимания:

- Высокое подбрасывание мяча вверх и ловля после выполнения

хлопков, поворотов. Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений

- Удары мячом о пол и ловля двумя руками, о стену;
- С дополнительными движениями.

Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления:

- **Круговые** движения кистями вправо и влево с мячами в руках. Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания

- **Метание в горизонтальную цель (обруч) с 4-6 м разными по весу и фактуре предметами** Дифференцировка тактильных ощущений, ловкость

- **Метание в вертикальную цель.**

Дифференцировка тактильных ощущений, ловкость:

С набивным мячом. Ходьба, наклоны, приседания с набивным мячом.

Третье направление - коррекционные упражнения.

Коррекционные упражнения применяются для укрепления опорно-двигательного аппарата, для развития равновесия, формирования правильной осанки.

Специальные коррекционные упражнения способствуют развитию физических способностей ребенка. Так, например: упражнения

«Лягушка», «Плуг», «Лук», «Свеча» и др. способствуют развитию гибкости, силе, растяжке; «Ласточка», «Аист» - равновесию; подпрыгивание до предмета, перепрыгивание через препятствие, спрыгивание с высоты - прыгучести.

С помощью этих упражнений ребенок начинает управлять своим телом, корректируя его вместе с совершенствованием упражнений.

Четвертое направление - закаливание.

Наша задача - постепенно и регулярно заниматься закаливанием.

Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное действие на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка. В качестве средств закаливания используются: занятия в облегченной одежде.

Проводим комплексы оздоровительных упражнений для горла: «Лошадка», «Ворона», «Змеиный язычок», «Упрямый ослик» и «Плакса».

Пятое направление - точечный самомассаж.

Точечный массаж - это воздействие на биологически активную точку (БАТ) методом надавливания с легким массажем. На БАТ воздействуют пальцем или кистью: воздействие на определенную точку стимулирует или успокаивает нервную систему, усиливает кровоснабжение, регулирует трофику тканей, желез внутренней секреции, снижает нервное и мышечное напряжение. Точечный массаж проводится не более 10 мин. Продолжительность надавливания на точку 0,5-1 мин., постепенно прибавляя по точке к ранее изученным.

Шестое направление - игровая деятельность.

Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка. Если ребенок долго сидит, то потом он ищет выход своей энергии. Другая точка зрения заключается в том, что игра сама по себе является не только тратой сил, сколько ее источником. Игра привлекает к себе, становясь источником новых сил и новой психофизической энергии, игра развивает ребенка, укрепляет его физически, учит управлять своими эмоциями и ощущениями.

Игры в двигательной терапии можно использовать самостоятельно или в сочетании с различными ритмическими, логоритмическими, музыкально ритмическими комплексами. Ребенок часто забывает правильно дышать или останавливает дыхание на некоторое время при выполнении двигательных заданий. С помощью игры можно выработать правильное дыхание через организованное участие в речитативе или песне, которые должны сочетаться с совершаемыми движениями и физическими упражнениями.

Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие.

Седьмое направление - релаксационные игры, упражнения.

Использование релаксационных упражнений на занятии помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

2.3. Интеграция с другими образовательными областями

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым

	нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
«Физическое развитие»	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Художественно – эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познавательное развитие»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.

Формы организации:

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

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

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

Методы и приёмы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные цели и задачи:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье

закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Перспективный план работы с родителями

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Консультации на родительских собраниях: - «Адаптация детей в детском саду»; - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.	осень весна
3.	Наглядная информация – консультация на стендах: - профилактика плоскостопия; - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; - «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки» -«Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры».	в течение года сентябрь-ноябрь февраль апрель

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие с медицинским персоналом.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями.

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве

системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ

№	Направление работы	Содержание работы
1	Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">• щадящий режим• организация микроклимата в жизни группы• гибкий режим• профилактические, оздоровительные мероприятия
2	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none">• планирование физкультурных занятий• планирование спортивных и физкультурных мероприятий
3	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none">• проведение утренних гимнастик, гимнастики пробуждения, пальчиковых, бодрящих гимнастик.• физ.занятия в разных формах, физ. досуги, спортивные праздники.• подвижные игры, спортивные игры• пешие прогулки• индивидуальные работа по развитию движений
4	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none">• подвижные игры• самостоятельная деятельность на прогулке, в группе• динамические паузы• использование сезонных видов спорта
5	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none">• проветривание помещения• прогулки на свежем воздухе• соблюдение режима, структуры прогулки• гигиенические и водные процедуры• хождение босиком• гигиеническое мытье ног• рациональная одежда на прогулке, в группе на занятиях на свежем воздухе
6	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none">• день открытых дверей• родительские собрания• участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях ГБДОУ• пропаганда ЗОЖ

7	Медико-педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> • проверка условий санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования • мониторинг за состоянием здоровья детей • рациональное питание
8	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для занятий • соблюдение техники безопасности • соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм при подготовке и проведении занятий • инструктажи

3.2. Организация предметно-пространственной развивающей среды.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Список спортивного оборудования в физкультурном зале:

1. Гимнастическая стенка - 5 пролетов
2. Гимнастическая скамейка- 6 шт.
3. Гимнастические маты-2шт.
4. Мягкие изделия производства ООО "Альма":
5. Комплекс "Кузнечик" (для пролезания, прыжков и т. п.)-1шт.
6. Тренажеры: беговая дорожка, шаговая дорожка, велотренажер по 1-ой шт.
7. Мишень для метания в вертикальную цель
8. Подвесные баскетбольные корзины - 2шт. и 2штуки на стойках
9. Мягкие поролоновые пуфики, бревна - 12 шт.
10. Воротики на деревянных стойках 6 шт. для пролезания и прокатывания мячей
11. Сухой бассейн.
12. Гимнастические подвесные доски: 20см. и 15 см. ребристая доска.

- 13.Изделия для профилактики плоскостопия и нарушений осанки: следы, дорожки, пробки, массажные дорожки-2шт. коврики массажные- 4шт.
- 14.Футбольные воротики малые для зала-2шт.
- 15.Футбольная сетка на улицу для ворот - 1шт.
- 16.Волейбольная сетка на улицу - 1шт.
- 17.Баскетбольные сетки на кольцо - 8шт. (на улицу)
- 18.Ограничители круглые - 10шт.
- 19.Ограничители конусы - 13шт.
- 20.Канаты длинные (10 метров) - 2шт.
- 21.Канаты короткие (5 метров) - 3шт.
- 22.Летающие тарелки - 10 шт.
- 23."Городки" - 3 комплекта

Спортивный инвентарь:

- 1.Мячи: Д-80см.-30шт.
- 2.Мячи фитбольные:16 шт. разного диаметра
- 3.Мячи массажеры твердые - 18шт.
- 4.Мячи массажеры мягкие - 20шт.
- 5.Мячи утяжелители: 500 гр.-2шт.,1кг.-2шт.
- 6.Мячи теннисные - 22шт.
- 7.Мячи для метания - 26шт.
- 8.Мячи футбольные - 1шт.
- 9.Мяч баскетбольный - 1шт.
- 10.Мяч волейбольный - 1шт.
- 11.Мячи мякиши - 2шт.
- 12.Мячи поролоновые малые - 10 шт.
- 13.Мячи цветные для улицы Д-65-70 см.=30шт.
- 14.Мячи для метания на улице малого диаметра -25шт.
- 15.Скакалки для улицы -30шт.
- 16.Обручи Д-58см. с утяжелителями-24шт.,72см.-2шт., легкие 30 шт. - три цвета.
- 17.Гимнастические палки: большие деревянные -24шт., короткие-22шт., пластмассовые длинные - 12шт.
- 18.Колдьебросы-11шт
- 19.Кегельбаны -2шт + кегли 30шт.
- 20.Ходунки-8шт.
- 21.Мягкие лесенки, столбики, бревнышки разных цветов-20шт.
- 22.Мешочки для метания - 30шт.

23. Мешки для равновесия-25шт.
24. Кубики 6см.=60 шт.
25. Флажки разных цветов-154шт.
26. Погремушки-60шт.
27. Маски, шапочки для подвижных игр-
28. Ленты - 30шт.
29. Платочки для игр - 40шт
30. Помпоны для чирлидеров -40шт.
31. Игра "Мистер-Твистер" - 2 компл.
32. Утяжелители на липучках -40 шт.
33. Наборы для бадминтона -13 компл.
34. Ключки хоккейные: 13шт.-большие, 1шт-средние; шайбы-4шт.
35. Сюжетные игрушки: куклы; мягкие и пластмассовые игрушки
36. Дидактические игры по физическому воспитанию.

3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса

1. "Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ" - О.Н.Моргунова ТЦ "Учитель" Воронеж 2005
2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения - под рук. С.О.Филипповой изд. "Детство-пресс" Санкт- Петербург 2005
3. "Са-фи - Дансе"-танцевально-игровая гимнастика для детей- Е.Г.Ситкина, Ж.Е.Фирилева. изд. "Детство - пресс". Санкт-Петербург. 2001
4. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста - "Айрис Пресс " и "Айрис дидактика". Москва. 2004
5. Формирование здорового образа жизни дошкольников - "Санкт-Петербургская Академия постдип.пед.образования". Санкт- Петербург. 2007
6. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ - Н.С.Голицина Москва. 2004
7. Тридцать уроков здоровья для детей - Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина. "Творческий центр" Москва. 2001
8. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет-Г.В.Хухлаева. Москва. 1992
9. "Навстречу друг - другу" - М.Н.Попова. Санкт-Петербург. Лен. обл. инст. развития. 2001
10. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста - "АРКТИ" Москва. 2002 . автор: С.С.Бычкова
11. Развивать у дошкольников ловкость, силу, выносливость - Е.Н.Вавилова "Просвещение". Москва 1981 .

12. Занятия по физической культуре для подг. группы в д/саду -
3. И. Ермакова. Минск. 1977
13. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет -
- Л. И. Пензуляева. "Просвещение" г. Москва. 1988
14. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста -
- Л. И. Пензуляева. "Владос". Москва 2001
15. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет -
- Л. И. Пензуляева. "Владос". Москва. 2002
16. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет -
- Л. И. Пензуляева. "Владос". Москва. 2002
17. Профилактика плоскостопия и осанки в ДОУ -
- О. Н. Моргунова. ТЦ "Учитель". Воронеж. 2005 .
18. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. -
- В. С. Лосева. "Творческий центр" Москва 2004
19. "Физкульт-Привет! минуткам и паузам" -
- Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева: "Детство-пресс". Санкт-Петербург. 2004
20. Пальчиковая гимнастика -
- О. В. Узорова, Е. А. Нефедова. "Астраль". Москва. 2004
21. "Физкультурная минутка" - динамические упражнения для детей от 6 лет -
- Е. А. Каралишвили "Творческий центр" . Москва 2001
22. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников -
- Л. П. Савина. "Родничок". Москва. 1999
23. Умные пальчики - Е. Синицина . "Лист". Москва. 1998
24. Спортивные праздники и развлечения старшего дошкольного возраста -
- В. Я. Лысова, Т. С. Яковлева, М. Б. Зацепина, О. И. Воробьева. "АРКТИ". Москва . 2000
25. Спортивные праздники и развлечения младшего и среднего возраста -
- В. Я. Лысова, Т. С. Яковлева, М. Б. Зацепина, О. И. Воробьева. "АРКТИ". Москва. 2000
26. Спортивные праздники в детсаду - З. Ф. Аксенова. "Творческий центр". Москва. 2004
27. Физкультурные праздники в детсаду - В. П. Шибeko, Н. Н. Ермак. "Просвещение". Москва. 2000
28. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста -
- Н. И. Бочарова. "АРКТИ". Москва 2003
29. Туристские прогулки в детсаду - Н. И. Бочарова. "АРКТИ". Москва. 2004
30. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ -
- И. М. Воротилкина. Н. Ц. Э. НАС. 2004
31. Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие

- упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду. —СПб.: КАРО, 2006.
32. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников.— СПб.: Речь, 2002.
33. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика / Под ред. Т.С. Овчинниковой.— СПб.: КАРО, 2010.
34. Проложи свою лыжню - И.М.Бутин. "Просвещение". Москва. 1985
35. Футбол в детском саду - Е.Ф.Желобович .Москва.2009
36. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет - Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова. "Гном и Д" .2004
37. Серсо в детском саду - В.Г.Гришин. "Просвещение". Москва. 1985
38. Игры с мячом и ракеткой - В.Г.Гришин. "Просвещение". Москва. 1975
39. Баскетбол для дошкольников - Э.Й.Адашкавичене. "Просвещение". Москва. 1983
40. 300 подвижных игр для дошкольников и мл.школьников - Л.П.Фатеева. "Академия развития". Ярославль. 2000
41. Русские детские подвижные игры - Е.А.Покровский . "Творческий центр". Санкт-Петербург. 2011
42. Народные игры Карелии - В.Мальми. "Карелия". Петрозаводск. 1987
43. Детские подвижные игры наших народов - А.А.Конеман, Т.И.Осокина. "Просвещение". Москва. 1988
44. Спортивные игры для детей - О.Е.Громова. "Творческий центр". Москва. 2009
45. Занятия на тренажерах в детском саду - Н.Ч.Железняк. Изд-во "Скрипторий". Москва. 2009
46. Спортивные игры для детей - О.Е.Громова. "Творческий центр". Москва. 2003
47. Учиться бегать, прыгать, лазать, метать - Е.Н.Вавилова. "Просвещение". Москва. 1983
48. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях - Т.Л.Богина. "Мозаика синтез". Москва. 2005
49. Игры детей на все времена - Г.Н.Гришина. "Творческий центр". Москва. 2008
50. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду - А.И.Фомина. "Просвещение". Москва. 1984
51. Физкультура и здоровье от трех до семи - Е.Янкелевич. "Физкультура и спорт". Москва. 1977
52. "Здравствуй зимняя олимпиада!" - "Детство-пресс". Санкт-Петербург. 2013

3.4. Расписание специально организованной образовательной деятельности (занятий) в физкультурном зале на 2022-2023 учебный год.

Дни недели/ группы	Старшая логопедическая	Подготовительная логопедическая
ПОНЕДЕЛЬНИК	11.50- 12.10 на прогулке	10.10- 10.35
ВТОРНИК	09.35-09.55	
СРЕДА		10.45- 11.10
ЧЕТВЕРГ	09.45-10.05	
ПЯТНИЦА		11.50- 12.15 на прогулке

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

От 5 до 6 лет.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ша

нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись

руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

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 закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные 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», «Бездомный заяц».

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

От 6 до 7 лет.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег

3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в

колонне, снге. круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставляя ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки

(одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при 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.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто

скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Перспективное планирование физкультурных
развлечений и досугов.**

СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ

№	Месяц	Мероприятие	Задачи
1	Октябрь	Развлечение «Солнечные зайчики»	Создать веселое настроение участников праздника; воспитывать чувство коллективизма; развивать у детей координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться.
2	Ноябрь	Досуг ко Дню матери «Я и мама – самые спортивные»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.
3	Декабрь	Досуг «Зима для ловких, сильных, смелых.»	Развивать у детей интерес к занятиям спортом; творческие способности.
4	Январь	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
5	Февраль	Развлечение «Бравые солдаты»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
6	Март	Досуг «Дружба крепкая не разрушится»	Закреплять базовые понятия по природоведению и географии; прививать основы ЗОЖ. Развивать ловкость, выносливость.
7	Апрель	Эстафета для сильных и смелых	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.