Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

г. Новосибирска «Детский сад №249 «Колобок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития и оздоровления всех воспитанников.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО:**Решением педагогического советапротокол №\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2\_\_\_ года | **УТВЕРЖДЕНО:**Заведующий МКДОУ№ 249 «Колобок»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.В. БорткоПриказ №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2\_\_ года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Инструктора по физической культуре

Баландиной Евгении Вячеславовны

на 2019-2020 учебный год.

Муниципальное образование Новосибирской области

2019 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **I.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 1.1 Пояснительная записка |  |
| 1.2 Цели и задачи реализации программы |  |
| 1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса |  |
| 1.4 Возрастные и индивидуальные особенности развития детей 3-7 лет |  |
| 1.5 Планируемые результаты реализации программы |  |
| **II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка. |  |
| 2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы |  |
| 2.4 Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников |  |
| **III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 3.1 Материально-техническое обеспечение  |  |
| 3.2 Учебно-методическое обеспечение |  |
| 3.3 Организация режима пребывания в ДОУ |  |
| 3.4. Особенности традиционных мероприятий |  |
| 3.5. Организация предметно-развивающей среды |  |
| **Приложение** |  |
|  |  |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1 Пояснительная записка.**

 Рабочая образовательная программа по физическому воспитанию детей 3-7 лет разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

* Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013г. № 1155);
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).

Рабочая Программа разработана с учётом:

* Основной образовательной программы дошкольного образования ДОУ 2015-2019г,
* программы «Старт» Р.А.Юдина, Р.В.Яковлева,
* программно-методического пособия «Расту здоровым» В.Н Зимонина.

Программа комплексная, предназначена для детей 3-7 лет, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по направлению физического развития ребёнка.

**1.2 Цели и задачи программы**

 **Целью Программы является**: разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

**Задачи реализации Программы.**

* Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
* Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
* Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
* Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-мячей.
* Обеспечивать физическое и психическое благополучие дошкольников.

**1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса.**

Наряду с общепедагогическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и др.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

* Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт 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, 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 особенности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
* Принцип 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 семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Рабочая Программа:

* + строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
	+ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
	+ предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, 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.

**1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-7 лет.**

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает три возрастные ступени физического и психического развития детей:

1) дети 3-4 лет;

2) дети 4-5 лет

3) старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

В младших группах усилия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

* ***Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.***

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

* ***Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.***

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

* ***Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.***

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

* ***Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.***

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

**1.5 Планируемые результаты реализации программы.**

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать - высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

* эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;
* начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;
* начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
* навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка, по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения, инновационные технологии – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

**Средняя группа:**

* + Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
	+ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
	+ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
	+ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
	+ Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
	+ Овладение основными видами движения;
	+ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

* + Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
	+ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
	+ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
	+ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
	+ Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
	+ Овладение основными видами движения;
	+ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа:**

* + Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
	+ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
	+ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
	+ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
	+ Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
	+ Овладение основными видами движения;
	+ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Физическое развитие каждого ребенка в ДОУ прослеживается с помощью: Индивидуальной карты физической подготовленности ребенка.

* + Фамилия, имя.
	+ Возраст на дату обследования.
	+ № ДОУ.
	+ Дата обследования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименования показателя** | **Единицы измерения** | **Результат** |
| Бег на 30м | с |  |
| Бег на выносливость:* Дистанция
* Продолжительность
 | ммин |  |
| Прыжок в длину с места | см |  |
| Подбрасывание и ловля мяча | количество |  |
| Статическое равновесие | с |  |
| Наклон вперед из положения стоя | см |  |
| Метание мешочка вдаль | м |  |
| Отжимание | раз |  |

**II.Содержательный раздел**

**2.1 Содержание образовательной деятельности.**

**3-4 года**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

8. Развивать умение 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.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичеких упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**4-5 лет**

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

8. 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).

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**5-6 лет**

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствовать умение 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.

8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

**6-7 лет**

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов кость, гибкость.

7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

**Содержание образовательной области «Физическое развитие» интегрируется с образовательными областями:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательные области** |  |
| Социально-коммуникативное развитие  | * Развивать свободное общение со взрослыми и детьми в процессе совместной двигательной деятельности.
* Обсуждать пользу физической культуры, ежедневной утренней гимнастики.
* Уметь соблюдать правила игры и меняться ролями в её процессе.
* Проявлять самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.
* Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр и движений.
 |
| Речевое развитие | * Поощрять проговаривание действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности.
* Поощрять речевую активность при обсуждении правил игры.
* Работать над правильным звукопроизношением в звукоподражающих упражнениях.
* Развивать умение правильно дышать, выполняя упражнения дыхательной гимнастики.
 |
| Познавательное развитие  | * Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы, бега в колонне, врассыпную, при перешагивании.
* Учить счёту в перестроениях, в расчётах, подвижных играх.
* Продолжать учить ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).
* Оценивать влияние регулярных занятий физической культурой на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость.
* Учить двигаться в заданном направлении по сигналу.
* Расширять представления о важных компонентах здорового образа жизни.
 |
| Художественно-эстетическое развитие | * Проводить игры и упражнения под музыку.
* Выполнять танцевальные движения с учётом характера музыки, ритма, темпа.
* Развивать музыкально-ритмическую деятельность на основе физических качеств и основных движений.
* Видеть красоту и грацию движений, получать положительное эмоциональное удовлетворение от движений.
 |

**Физические упражнения и игровые задания.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения и игровые задания:* артикуляционная гимнастика;
* пальчиковая гимнастика;
* зрительная гимнастика.
 | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору10-15 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 15-20 мин. | 1 раз в месяц по 25-30 мин. | 1 раз в месяц 30–35мин. |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.Проводится под руководством воспитателя. | 2 раза в год по 15-20 мин. | 2 раза в год по 25-30 мин. | 2 раза в год по 30-35 м. |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.Проводится под руководством воспитателя. |

**Модели педагогической поддержки физического развития и здоровья ребёнка.**

Главная цель модели – мобилизовать воспитателей, педагогов-специалистов, медицинских работников, администрацию, самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, осуществляемых в процессе взаимодействия «ребёнок – педагог», «ребёнок – родитель», «ребёнок – медицинский работник». Эта модель педагогической поддержки позволяет направить усилие коллектива на организацию эффективного в образовательном отношении взаимодействия всех «значимых» взрослых в жизни ребёнка, направленного на поддержку его физического развития, на оказание помощи в решении проблем его здоровья.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

* **Занятие по единому сюжету**, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.
* **Тренировочное занятие** — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано **занятие, построенное на одном движении**. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.
* **Круговая тренировка**, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятие на тренажерах.
* **Занятие, построенное на подвижных играх**, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.
* **Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях**, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на **диагностическом занятии.** Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

**Содержание работы по блоку «ЗДОРОВЬЕ»**

Основные направления:

-создать условия для двигательной деятельности, эмоционального, интеллектуального, социально-нравственного здоровья каждого ребенка и квалифицированной медицинской помощи по укреплению здоровья всех воспитанников;

-организовать систему повышения квалификации кадров к работе в условиях здоровьесберегающей педагогики;

-создать эффективную систему по взаимодействию с родителями;

-разработать двигательный режим для каждой группы с учетом ее специфики и возраста;

-совместно с медицинским персоналом организовать профилактическую, оздоровительную и при необходимости лечебную работу;

-обеспечить рациональное питание.

В блок «ЗДОРОВЬЕ» включены разделы: « Я УЗНАЮ СЕБЯ», «ШКОЛА МОЕГО ПИТАНИЯ», «Я ЛЮБЛЮ СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ и ВОДУ».

Задачи:

1. Обеспечить необходимый уровень знаний;

2. Воспитать у детей желание быть здоровыми;

3. Сформировать потребность в здоровом образе жизни.

1. Направление «Я узнаю себя».

Цель: воспитать у малышей желание быть здоровыми и научит умению понимать свое состояние, при необходимости помогать себе и другим детям.

Задачи раздела следует включать в непосредственно образовательную деятельность как часть: физкультурное, по развитию речи и ознакомлению с окружающим, математику, музыкальное, изобразительное искусство, что сформирует навык постоянно помнить и заботиться о своем здоровье. В содержание НОД целесообразно включать краткую беседу, обыгрывание ситуаций, прослушивание и заучивание песен или сценок по теме, отрабатывать упражнения, использовать элементы прикладной деятельности.

Программные задачи по возрастам для направления «Я узнаю себя» см.ООП ДОУ стр.81

1. Направление «ШКОЛА МОЕГО ПИТАНИЯ»

Цель: создание условий для полноценного питания как одного из факторов, способствующего улучшению аппетита детей, воспитанию у них культурно-гигиенических навыков.

В любом ДОУ, в любой возрастной группе необходимо создать условия для приема пищи: надо продумывать расстановку столов, соответствующую сервировку, поведение воспитателя и его помощника. С самых ранних лет детей надо кормить за красивым, чистым столом. На столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды.

Во время приема пищи детям следует разрешать обращаться к взрослым и сверстникам.

Своим примером взрослые воспитывают положительное отношение к любому блюду, поэтому целесообразно находиться за столом, вместе с детьми.

Программные задачи по возрастам для направления «Школа моего питания» см.ООП ДОУ стр.84

1. Направление «Я ЛЮБЛЮ СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ, ВОДУ»

Цель: формирование защитных сил организма и повышение его устойчивости к неблагоприятным биологическим и социальным факторам.

В календарный план для каждой возрастной группы включается дифференцированная схема процедур закаливания, которую разрабатывает медицинский персонал и старший воспитатель. При определении средств закаливания следует помнить дидактические принципы, их несколько:

- комплексное использование всех факторов природы (солнце, воздух, вода);

- учет индивидуальных особенностей;

- систематичность;

- постепенность в увеличении силы воздействия;

- закаливающие процедуры проводятся как в состоянии покоя, так и в движении;

- закаливающие процедуры проводятся на фоне теплового комфорта организма ребенка.

Программные задачи по возрастам для направления «Я люблю солнце, воздух, воду» см.ООП ДОУ стр.85

**План совместной работы со специалистами узкой направленности.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Музыкальный руководитель:** | Коррекционная работа по профилактике нарушения осанки на музыкальных занятиях, использование звуковой и дыхательной гимнастики на музыкальных занятиях, подготовка и проведение совместных праздников, использование на музыкальных занятиях.  |
| **Логопед:** | Работа, над звуковой и дыхательной гимнастикой, использование логоритмики на физкультурных занятиях. |
| **Психолог:** | Выявление психических особенностей каждого ребенка, составления рекомендаций по индивидуальному подходу в процессе физического воспитания, разработка игр на расслабление. |
| **Врач:** | Ознакомление с медицинскими диагнозами детей, распределение физических нагрузок в зависимости от состояния здоровья детей, выявление запрещенных движений у конкретных детей |

**Особенности организации образовательного процесса детей 3-7 лет:**

* + организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
	+ присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
	+ игровая цель или другая интересная детям;
	+ преобладание диалога воспитателя с детьми;
	+ предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
	+ приемы развивающего обучения.

См.Пункт 2.1.5. Образовательная область «Физическое развитие» ООП ДОУ стр. 31-33

**2.2 Формы, способы методы и средства реализации программы.**

**3-4 года** - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;

- спортивные игры и упражнения;

 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;

- закаливающие процедуры;

- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

- двигательная активность в течении дня.

**4-5 лет** непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;

- спортивные игры и упражнения;

 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;

- закаливающие процедуры;

- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

- двигательная активность в течении дня.

**5-6** лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;

- спортивные игры и упражнения;

 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;

- закаливающие процедуры;

- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

- двигательная активность в течение дня.

**6-7** лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;

- спортивные игры и упражнения;

 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;

- закаливающие процедуры;

- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

- двигательная активность в течение дня.

**При работе используются следующие методы и приемы обучения:**

* *Наглядные:*

-показ физических упражнений

-использование наглядных пособий

-имитация

-зрительные ориентиры

-звуковые ориентиры

-помощь

* *Словесные:*

-название упражнения

-описание

- объяснения, пояснения, указания

- команды, распоряжения, сигналы

- 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

- проведение упражнений в игровой форме

- проведение упражнений в соревновательной форме

* Метод коррекции:

- активный (специальные коррегирующие упражнения)

- общий ( физические упражнения, игры, спорт, закаливание)

* Метод расслабления и аутогенной тренировки
* Музыкально-ритмический метод
* Режим движений – активный (в течении дня) и пассивный (строго дозированная нагрузка с отдыхом)

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

Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию в младшей группе. См. ПРИЛОЖЕНИЕ №1.

Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию в средней группе. См. ПРИЛОЖЕНИЕ №2.

Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию в старшей группе. См. ПРИЛОЖЕНИЕ №3.

Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию в подготовительной группе. См. ПРИЛОЖЕНИЕ №4.

**2.4 Взаимодействие с родителями (законными представителями).**

Родители (законные представители) должны знать о состоянии здоровья и физического развития своего ребёнка, следовательно, при работе с родителями (законными представителями) используется:

1. Предоставление в распоряжение родителей (законных представителей) программы, ознакомление родителей (законных представителей) с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечение смысловой однозначности информации.

2. Персонализация передачи информации о здоровье каждого ребенка, реализуемой

разнообразными средствами «Индивидуальная карта развития ребенка» и т.д.

3. Проведение «Недели здоровья» и физкультурных праздников, досугов с родителями (законными представителями).

4. Разработка памяток, обновление стендовой информации в родительских уголках.

Совместная деятельность родителей, инструкторапо физкультуре и педагогов в ДОУ. См.ООП ДОУ стр.88 (130-134)

Перспективный план работы с родителями по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. СМ. ПРИЛОЖЕНИЕ №5.

**III. Организационный раздел.**

**3.1. Материально-техническое обеспечение.**

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям. В ДОУ имеется спортивный зал, музыкальный центр.

 В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.

- Скамейки – 2 шт.

- Гимнастические стенки – 4 шт.

- Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – 2 шт.

- Комплект для детских спортивных игр (с тележкой) – 1 шт.

- Тележка для спортинвентаря – 1 шт.

- Флажки разноцветные – 60 шт.

- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.

- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.

- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 6 шт.

- Мяч фитбол для гимнастики – 20 шт.

- Мяч футбольный – 2 шт.

- Мяч баскетбольный – 6 шт.

- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.

- Баскетбольное кольцо – 2 шт.

- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.

- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см –2 5 шт.

- Батут – 2 шт.

- Мат гимнастический 2,0Ч1,0Ч0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.

Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; веревочная лестница; канат; трапеция 1 шт.

- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.

- Мини-батут 54" диаметр 138 cм – 2 шт.

- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт

- Мяч-Прыгунок для фитбола, 55 см – 25 шт.

- Клюшка с шайбой (комплект) – 4 шт

- Накопитель-сетка для мытья шариков 50\*115 см

- Конус сигнальный – 10 шт.

- Дорожка «Следочки» (3 части) – 2 шт.

- Сетка волейбольная – 2 шт.

- Лыжи пластиковые – 25 шт.

- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.

- Лабиринт игровой – 2 шт.

- Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.

- Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 1 шт.

**3.2. Учебно-методическое обеспечение**.

См.ООП стр. 142.

* 1. **Режим дня.**

См.ООП стр. 161-163

**Расписание непосредственно-образовательной деятельности**

**по физической культуре на 2018-2019 уч.год**

|  |
| --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** 9.00-11.00 |
|  средняя группа  |
| подготовительная группа |
| **ВТОРНИК** 9.00-10.00 |
|  младшая группа |
|  старшая группа (на свежем воздухе) |
| **СРЕДА** 9.00-11.00 |
| старшая группа |
| подготовительная группа |
|  младшая группа (на свежем воздухе) |
|  средняя группа (на свежем воздухе) |
| **ЧЕТВЕРГ** 9.00-10.00 |
|  средняя группа  |
|  подготовительная группа (на свежем воздухе) |
| **ПЯТНИЦА** 9.00-11.00 |
|  младшая группа |
|  старшая группа  |

Модель режима двигательной активности ДОУ. См. ООП стр. 162.

Спортивные традиции учреждения. См. ООП стр.168

**3.4. Предметно-развивающая среда для детей 3-7 лет.**

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, которые включают требования к развивающей предметно – пространственной среде. Согласно ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной и безопасной.

Развивающая предметно - пространственная среда ДОУ - это совокупность условий,оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

В приоритете в дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

1. Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию в младшей группе.

2.Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию в средней группе.

3.Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию в старшей группе.

4.Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию в подготовительной группе.

5. Перспективный план работы с родителями по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

6.Перспективные планы физкультурных досугов по возрастным группам.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №6**

**Перспективный план физкультурных досугов.**

**Подготовительная группа.**

**Цель**: приобщение к активному образу жизни, обогащение знаний об окружающем мире, формирование физической культуры личности, через всестороннее гармоничное развитие ребенка.

**Сентябрь.**

**Тема:** « Веселые старты».

**Программные задачи**: формировать умение выполнять выразительно движения в соответствии с музыкой, понимать цель эстафет, закреплять выполнение ОВД быстро, ловко. Развивать образное воображение, создать условия для развития коммуникативных навыков, ловкости, быстроты.

 **Октябрь.**

**Тема:** «Путешествие с Незнайкой».

**Программные задачи**: совершенствовать двигательные способности, повысить интерес к занятиям физкультурой, развивать образное воображение. Создать радостное, бодрое настроение. Воспитывать командные качества.

**Ноябрь.**

**Тема:** « В гостях у Сказки».

**Программные задачи**: определить качественные показатели степени сформированности двигательных навыков в процессе выполнения ОВД; развивать креативность, интерес к физкультуре; воспитывать сноровку, внимание.

**Декабрь.**

**Тема:** «В стране здоровья».

**Программные задачи:** формировать навыки здорового образа жизни, закрепить ОВД; создать бодрое настроение, побуждать к творческому самовыражению; воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Январь.**

**Тема:** «Вручить неумейке».

**Программные задачи**: формировать умение выполнять ОВД осознанно, быстро; создать условия для формирования знаний об окружающем; воспитывать чувство уверенности в себе; создать радостное настроение.

**Февраль.**

**Тема**: «В гости к Емеле».

**Программные задачи:** повышать интерес детей к физкультуре через игровую деятельность; закрепить ОВД; укреплять здоровье; способствовать эмоциональному развитию ребенка.

**Март.**

**Тема:** «Весенние старты».

**Программные задачи**: формировать выполнение движений выразительно; закреплять ОВД осознанно, ловко; создать условия для формирования знаний о природе; воспитывать дружеские отношения.

**Апрель.**

**Тема:** «Путешествие к разным планетам».

**Программные задачи:** формировать навык сочетать свои действия с действиями всех игроков в команде; воспитывать чувство уверенности в себе, доброе отношение друг к другу; создать бодрое настроение.

**Май.**

**Тема**: «Морское путешествие».

**Программные задачи:** формировать умение выполнять ОВД быстро; воспитывать устойчивый интерес к физкультуре; создать бодрое настроение.

**Перспективный план физкультурных досугов**

**Старший возраст.**

**Цель:** приобщение к активному образу жизни, обогащение знаний об окружающем мире, формирование физической культуры личности через всестороннее гармоничное развитие ребенка.

**Сентябрь.**

**Тема:** « Овощи».

**Программные задачи:** совершенствовать ОВД в игре; развивать ловкость, быстроту, воображение; учить узнавать овощи на вкус. Создать радостное настроение.

**Октябрь.**

**Тема:** « Осенние забавы».

**Программные задачи:** совершенствовать двигательные способности, вызвать интерес к выполнению физкультурных упражнений; воспитывать командные качества.

**Ноябрь.**

**Тема**: «Веселые скакалки»

**Программные задачи**: совершенствовать ОВД, развивать образное воображение, повысить интерес к занятиям физкультурой.

**Декабрь.**

**Тема:** «Найди волшебный колокольчик».

**Программные задачи:** совершенствовать двигательные способности, продолжать расширять знания об окружающем мире, развивать фантазию, воображение; силу, ловкость; создать радостное настроение.

**Январь.**

**Тема:** « Зимняя сказка».

**Программные задачи:** повысить интерес к физкультуре, развивать основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, координацию движений; формировать правильную осанку, доставить чувство радости.

**Февраль**.

**Тема:** «Лесная избушка».

**Программные задачи:** совершенствовать ОВД в игре; развивать силу, ловкость; создать бодрое настроение; дать почувствовать радость и удовлетворение своими действиями.

**Март.**

**Тема:** «Весенний лес».

**Программные задачи**: совершенствовать навыки ходьбы и бега; развивать умение прыгать, выносливость, быстроту; воспитывать коллективизм.

**Апрель.**

**Тема:** «Космическое путешествие».

**Программные задачи**: укреплять здоровье детей, совершенствовать умение выполнять задания по картам – схемам; развивать физические качества. Воспитывать самоконтроль, взаимопомощь.

**Май.**

**Тема: «Цирк приехал».**

**Программные задачи:** совершенствовать ОВД; развивать силу, ловкость; воспитывать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений; создать радостное настроение.

**Перспективный план физкультурных досугов**

**Средний возраст.**

**Цель**: приобщение к активному образу жизни, обогащение знаний об окружающем мире, формирование физической культуры личности, через всестороннее гармоничное развитие ребенка.

**Сентябрь.**

**Тема:** «Мы растем здоровыми».

**Программные задачи:** формировать умение вращать обруч, отбивать мяч правой рукой, развивать ловкость. Воспитывать выдержку, доставить чувство радости.

**Октябрь.**

**Тема:** «Путешествие в цирк».

**Программные задачи:** совершенствовать ОВД в игре, создать бодрое настроение и чувство удовлетворения своими действиями; знакомить с окружающим миром; воспитывать желание заниматься физкультурой.

**Ноябрь.**

**Тема:** «В гости к друзьям».

**Программные задачи:** совершенствовать ОВД, закреплять ориентировку в пространстве, активизировать подражательные действия; вызвать чувство радости; воспитывать умение реагировать на сигнал.

**Декабрь.**

**Тема:** «Поможем воробьишкам».

**Программные задачи**: совершенствовать ОВД в игровой форме, развивать ловкость, силу; продолжать знакомить с природой, учить помогать птицам; доставить чувство радости.

**Январь.**

**Тема:** «Снежный Колобок».

**Программные задачи:** совершенствовать ОВД в игре; развивать мышление, воображение, знакомить с окружающим миром; воспитывать чувство уверенности в себе.

**Февраль.**

**Тема**: « Домашние и лесные птицы».

**Программные задачи:** совершенствовать ОВД, закрепить хождение с имитацией повадок животных, воспитывать волевые качества. Создать бодрое настроение.

**Март.**

**Тема:** « Весна долгожданная гостья».

**Программные задачи**: совершенствовать умение прыгать на мячах – хопах, ОВД; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать смелость. Создать радостное настроение.

**Апрель.**

**Тема:** «Цветики, цветочки мои!».

**Программные задачи**: совершенствовать ОВД; развивать умение прокатывать мяч, бегать; воспитывать умение реагировать на сигнал; создать бодрое настроение.

**Май.**

**Тема**: «Веселые лучики».

**Программные задачи**: совершенствовать спортивные навыки; обогащать знания о временах года; воспитывать любовь к природе; умение реагировать на сигнал.

**Перспективный план физкультурных досугов**

**Младший возраст.**

Цель: приобщение к активному образу жизни, обогащение знаний об окружающем мире, формирование физической культуры личности, через всестороннее гармоничное развитие ребенка.

**Сентябрь.**

**Тема:** «В гостях у Матрешки».

**Программные задачи:** формировать умение выполнять ОВД в игровой форме; развивать координацию движений, силу; воспитывать умение играть коллективно.

**Октябрь.**

**Тема:** « В гостях у Осени».

**Программные задачи:** совершенствовать навыки ходьбы и бега; развивать условия для формирования знаний о природе; создать радостное настроение.

**Ноябрь.**

**Тема:** «Мой веселый звонкий мяч».

**Программные задачи:** совершенствовать двигательные умения, повысить интерес при выполнении физических упражнений; развивать ловкость, глазомер; воспитывать чувство уверенности в себе.

**Декабрь.**

**Тема:** «В гостях у Зайки».

**Программные задачи:** совершенствовать ОВД, виды ходьбы; развивать мышление, воображение; воспитывать доброжелательное отношение кдруг другу.

**Январь.**

**Тема:** «В гостях у Михаила Потапыча».

**Программные задачи**: совершенствовать через игру ОВД; побуждать использовать свой двигательный опыт в различных игровых ситуациях; воспитывать умение работать в коллективе.

**Февраль.**

**Тема:** « Игры с Мишкой и Мышкой».

**Программные задачи:** формировать умение удерживать равновесие, бегать; развивать творческое воображение, знакомить с окружающим миром; воспитывать бережное отношение к природе.

**Март.**

**Тема**: «Мы растем -здоровыми».

**Программные задачи:** формировать установку на здоровый образ жизни, удовлетворять потребность в двигательной активности; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

**Апрель.**

**Тема:** «В гостях у зверят».

**Программные задачи:** формировать умение имитировать движения животных, ориентироваться в пространстве; совершенствовать ОВД; развивать восприятие речи взрослого; воспитывать желание заниматься физкультурой.

**Май.**

**Тема:** «Путешествие в лес».

**Программные задачи:** совершенствовать ОВД; координационные способности, ориентировку в пространстве; создать радостное настроение. Развивать память, мышление, воспитывать бережное отношение к природе.